

泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部 110 學年度二年級科技領域課程計畫表 設計者：二年級團隊

一、學習總目標：

第一篇 資訊科技篇

- 1.認識資訊科技的社會議題及資訊倫理。
- 2.認識模組化程式。
- 3.認識陣列。
- 4.使用 Scratch 完成程式專題。

第二篇 生活科技篇

- 1.了解材料特性，並根據選定方案選擇適合的材料。
- 2.學習根據選定的材料，選擇相應的加工方式與加工工具。
- 3.學習加工工具操作、保養維護相關概念。
- 4.認識車輛結構與動力的傳動方式。
- 5.學習電路銲接。

第一篇 資訊科技篇

1.資訊與社會

- 1-1 資訊科技的社會議題
- 1-2 媒體識讀
- 1-3 資訊倫理與網路禮儀

2.模組化程式
—幾何藝術家

- 2-1 正多邊形小畫家
- 2-2 有趣的幾何圖形

3.陣列

- 3-1 認識陣列
- 3-2 陣列程式—成績計算

4.程式應用專題
—幸運彩球

- 4-1 選號與開獎
- 4-2 彩球號碼

第二篇 生活科技篇

章節 / 活動	活動主軸	第一節 相關知識	第二節 活動技能	第三節 作品呈現	第四節 資源使用
1.風力汲水器	能量傳遞	動力與機械	汲水器設計	測試修正	機具材料 (線鋸機、鑽床)

				2.動力越野車	動力設計	汽車面面觀	越野車設計	測試修正	機具材料 (電池、馬達)

二、課程計畫時程與內容：

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
一	9/1-9/03	第1章 資訊與社會	1-1 資訊科技的社會議題	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-B2:理解資訊與科技的基本原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。 科-J-C1:理解科技與人文議題，培養科技發展衍生之守法觀念與公民意識。	運p-IV-2:能利用資訊科技與他人進行有效的互動。 運a-IV-1:能落實健康的數位使用習慣與態度。 運a-IV-2:能了解資訊科技相關之法律、倫理及社會議題，以保護自己與尊重他人。 運a-IV-3:能具備探索資訊科技之興趣，不受性別限制。	資 H-IV-4:媒體與資訊科技相關社會議題。 資 H-IV-5:資訊倫理與法律。	1. 認識資訊科技的社會議題： (1)網路成癮 (2)網路霸凌 (3)網路交友 (4)網路詐騙 (5)惡意程式	1. 說明使用資訊科技時，不正確的態度與方法，可能會造成身、心、財產的危害。 2. 網路成癮： (1)利用網路成癮量表與學生互動，檢測學生使用網路的習慣是否正常。 (2)網路成癮症狀包括：注意力不足、情緒焦慮、憂鬱、社交畏懼等。 (3)過度沉迷網路易影響日常生活，危及身心健康，應多培養參加戶外活動的習慣。 3. 網路霸凌： (1)提示學生應該抱持同理心，希望別人怎麼對待你，就應該以相同方式對	2	1. 需求設備：個人電腦、網路（用於播放相關案例新聞影片）	1. 課堂討論 2. 紙筆測驗	【人權教育】 人J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【品德教育】 品J5:資訊與媒體的公共性與社會責任。 【法治教育】 法J8:認識民事、刑事、行政法的基本原則。 【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									待他人。 (2)說明如果遇到網路霸凌時的處理方式，例如：求助學校輔導室、撥打諮商機構專線。 4. 網路交友： (1)網路交友可跨越時空、匿名的特性，易讓真實與謊言難以分辨，因此要更提高警覺。 (2)可請學生查詢網路交友的社會案件，並加以討論其安全性、自保方法。 5. 網路詐騙： (1)說明的常見詐騙手法，提示學生除了要避免貪小便宜，還要時時提高警覺，避免受騙。 (2)若碰到疑似詐騙的事件時，應即時撥打 165 專線求助。 6. 惡意程式： (1)惡意程式通常來自任意下載軟體、點擊不明連結，會危害資訊安全。 (2)有些正版軟體在安裝					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									時，也會附帶安裝其他軟體，稱為「流氓軟體」，因此在安裝時須多注意。 (3)保護資訊安全方式：安裝防毒軟體、避免下載來路不明的軟體、定期更新作業系統等。					
二	9/06-9/10	第1章 資訊與社會	1-2 媒體識讀 1-3 資訊倫理與網路禮儀	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-B2:理解資訊與科技的原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。 科-J-C1:理解科技與人文議題，培養科技發展衍生之守法觀念與公民意識。	運p-IV-2:能利用資訊科技與他人進行有效的互動。 運a-IV-1:能落實健康的數位使用習慣與態度。 運a-IV-2:能了解資訊科技相關之法律、倫理及社會議題，以保護自己與尊重他人。 運a-IV-3:能具備探索資訊科技之興趣，不受性別限制。	資 H-IV-4:媒體與資訊科技相關社會議題。 資 H-IV-5:資訊倫理與法律。	1. 認識媒體識讀。 2. 認識資訊倫理的四大議題。 3. 認識網路禮儀。 4. 科技廣角：無人車的資訊倫理。	1. 說明我們接收到的訊息不一定正確，可能是有特定目的、被刻意篩選的假訊息等。接收時必須謹慎思考判斷，避免被誤導。 2. 業配新聞：(1)詢問學生是否曾因為電視節目、報章雜誌的介紹而進行消費。 (2)是否發現某個節目會一直刻意出現特定產品的現象？ (3)說明「節目廣告化」與「廣告節目化」。 3. 新聞立場：(1)詢問學生家中是否會固定收看特定頻道的新	2	1. 需求設備：個人電腦、網路（用於播放相關案例新聞影片）	1. 課堂討論 2. 作業成品 3. 紙筆測驗	【人權教育】 人J8:了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【品德教育】 品J5:資訊與媒體的公共性與社會責任。 【法治教育】 法J8:認識民事、刑事、行政法的基本原則。 【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									聞？為什麼？ (2)以同一事件的不同新聞報導，說明媒體立場會影響呈現的結果。 (3)不同報導可能都是事實，但不一定全面，我們要能獨立思考，對新聞事件加以判斷。 4. 網路謠言： (1)詢問學生是否收到過、聽過什麼樣的謠言？如何知道這個是謠言？既然是謠言，為什麼還會傳播開來？ (2)介紹各大關謠專區，強調：「不經查證，拒絕轉發」，以免成為謠言的幫凶。 5. 說明如何以媒體識讀的六個方向來檢視訊息，培養獨立思考的能力。 6. 搭配習作「實作活動」，以新聞報導中的社會議題為例，進行媒體識讀的練習。					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									7. 介紹 PAPA 理論，說明使用資訊科技時，均應符合這四項議題的精神。 (1)資訊隱私權 (prIVacy)。 (2)資訊準確性 (accuracy)。 (3)資訊所有權 (property)。 (4)資訊可及性 (accessibility)。 8. 網路禮儀的基本出發點是「己所不欲、勿施於人」，以尊重他人為前提，做出合乎基本規範的行為。 9. 討論無人車的道德難題，說明科技發展仍有許多倫理議題需要克服。					
三	9/13-9/17	第 2 章 模組化程式－幾何藝術家	2-1 正多邊形小畫家	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運 a-IV-3:能具備探索資訊科技之興	資 P-IV-4:模組化程式設計的概念。 資 P-IV-5:模組化程式設計與問題解決實作。	1. 觀察幾何圖形的規律與特徵。 2. 學習使用 Scratch 中的重複結構積木。 3. 使用重複結構設計程式。 4. 完成 2-1 小試身手。	1. 說明任務目標，引導學生拆解問題。 2. 逐步解析 1： (1)說明如何以鉛筆角色畫線。 (2)說明如何調整造型中心的位置。 (3)說明如何畫出正四邊形：使用重複結構。	2	1. 需求設備：個人電腦、Scratch 2. 範例影片：正多邊形小畫家.mp4 3. 程式檔案：2-1、2-1 小試身手	1. 上機實作 2. 課堂討論 3. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	數學

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						趣，不受性別限制。 運 p-IV-1:能選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。			3. 說明「初始狀態」的意義與重要性，提醒學生注意初始狀態的設定，避免錯誤。 4. 手 腦 並 用：利用三角形、四邊形，以及其外角和的概念，說明正多邊形的相關概念。 5. 逐步解析 2：依輸入畫正多邊形。 (1) 設 定 詢 問：利用詢問積木輸入邊數。 (2) 畫正多邊形：依邊數決定重複結構執行次數，並隨之調整旋轉角度。 6. 當邊數較多時，正多邊形可能會因Scratch舞臺限制而變形，可引導學生利用除法運算，依輸入邊數調整邊長設定。 7. 觀察正多邊形的變化，可以發現邊數越多，其圖形越接近圓形，因此要畫圓時，可以視需求，使用多邊形替代					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									圓形。 8. 引導學生完成 2-1 小試身手。					
四	9/20-9/24	第 2 章 模組化程式－幾何藝術家	2-2 有趣的幾何圖形	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達	科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運 a-IV-3:能具備探索資訊科技之興趣，不受性別限制。 運 p-IV-1:能選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。	資 P-IV-4:模組化程式設計的概念。 資 P-IV-5:模組化程式設計與問題解決實作。	1. 認識模組化程式設計。 2. 了解 Scratch 函式的特性。 3. 學習如何設定函式。	1. 說明任務目標，引導學生拆解問題。 (1)延續 2-1 節程式，增加詢問「要畫出正幾邊形？」、「要畫幾個圖形？」。 (2)依詢問的答案輸入，畫出平均分布的正多邊形。 2. 說明運算思維中，會將大問題拆解成小物，而在程式設計中，是將一個大程式拆解成幾個功能獨立且可以重複使用的小程式，這些小程式就稱為「模組」。 3. 說明模組化程式設計的優點： (1)多人開發，可提高程式設計效率。 (2)功能模組化，可以重複讀取、使用，節省時間與記憶體空間。 (3)模組化程式有較高的可讀性，易於理解。 (4)各模組功	2	1. 需求設備：個人電腦、Scratch 2. 範例影片：有趣的幾何圖形.mp4 3. 程式檔案：2-2	1. 上機實作 2. 課堂討論 3. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									能獨立，除錯及維護較容易。 4. 說明不同程式語言中，會有不同的實踐模組化方式，在Scratch中，是以「函式」表現。 5. 將特定功能的程式區塊定義為「函式」，之後即可「呼叫函式」以執行定義好的動作。 6. 說明如何建立函式、設定參數。 7. 以「畫筆設定」程式為例，將指令定義成函式，引導學生體驗函式的使用方法與功能。 8. 說明Scratch函式積木的特性： (1) 在Scratch中，由某一個角色所定義的函式積木，就只有該角色本身能呼叫。 (2) 若其他角色定義一樣名稱的函式，兩者間不會互相影響。					
五	9/27-10/1	第2章 模組化程式一	2-2 有趣的幾何圖形	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用	科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成	資 P-IV -4:模組化程式設計的概念。	1. 使用Scratch完成程式設計	1. 逐步解析1:將2-1節程式改寫為模	2	1. 需求設備：個人電腦、Scratch	1. 上機實作 2. 課堂討論 3. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 閱J3:理解學科	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
		幾何藝術家		與溝通表達 B3:藝術涵養 與美感素養	題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B1: 具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-B3: 了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。	架構與運算原理。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運 a-IV-3:能具備探索資訊科技之興趣，不受性別限制。 運 p-IV-1:能選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。	資 P-IV-5:模組化程式設計與問題解決實作。	(1)使用雙層重複結構 (2)使用「函式積木」功能 2. 完成 2-2 小試身手。	組化程式。 (1)定義函式。 (2) 設 定 參數：邊數。 (3)呼叫函式。 (4) 傳 入 參數：詢問的答案。 2. 可請同學比較「參考程式」中，「初始設定」和「正多邊形」兩個自定義積木，有沒有參數的差別，以此理解參數的作用。 3. 逐步解析 2：增加畫出的正多邊形數量。 (1) 設 定 詢問，由於有兩個提問，因此以變數分別儲存兩個詢問的答案。 (2)依輸入畫正多邊形。 (3)依輸入決定每畫完一個圖形，要轉動幾度。 4. 說明雙層重複結構的使用方式。 5. 引導學生比較 39 頁參考程式與未使用定義積木的程式，說明模組化程式後，較容易閱讀、理解。 6. 引導學生		2. 範例影片：有趣的幾何圖形.mp4 3. 程式檔案：2-2、2-2 小試身手		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。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									完成 2-2 小試身手。					
六	10/4-10/8	第 3 章陣列	3-1 認識陣列	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運 a-IV-3:能具備探索資訊科技之興趣，不受性別限制。	資 A-IV-2:陣列資料結構的概念與應用。 資 P-IV-3:陣列程式設計實作。	1. 了解何謂陣列。 2. 學習陣列表示法。 3. 認識陣列的表示、維度。 4. 認識陣列的操作。	1. 手腦並用：利用停車格與同學互動。 (1)如何從位置編號找到資料。 (2)如何從資料找到位置編號 2. 說明陣列的概念：依序編號、存放資料。 3. 說明陣列的表示方法。 (1)陣列名稱。 (2)陣列索引：一般程式由 0 開始；Scratch 中則以 1 開始。 (3)陣列元素：由陣列名稱與陣列索引組成，表示出陣列的特定元素。 4. 利用停車格為例，說明陣列維度的差別。 5. 說明如何以陣列表示法，表達出特定的陣列元素。 6. 說明如何計算陣列大小。 7. 介紹 Scratch 中的陣列：清單。 8. 說明如何	2	1. 需求設備：個人電腦	1. 課堂討論 2. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									建立 Scratch 清單，並將資料放入。 9. 介紹陣列與 Scratch 清單的名詞對應。 10. 介紹陣列常用的操作與操作情形狀況。					
七	10/11-10/15	第3章陣列	3-2 陣列程式—成績計算 【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 B1:符號運用與溝通表達	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運 a-IV-3:能具備探索資訊科技之興趣，不受性別限制。	資 A-IV-2:陣列資料結構的概念與應用。 資 P-IV-3:陣列程式設計實作。	1. 使用 Scratch 設定清單。 2. 學習如何添加資料到清單中。 3. 利用變數依序設定清單。	1. 說明任務目標，引導學生拆解問題。 (1) 利用清單儲存 4 筆資料。 (2) 計算資料的總和、平均。 2. 逐步解析 1：建立成績清單及其內容。 (1) 詢問國文分數：利用詢問積木。 (2) 將分數存入清單：建立清單後，以重複結構添加詢問的答案。 3. 手腦並用：提示學生初始設定的重要，並養成習慣立即設定，避免遺忘。 4. 逐步解析 2： (1) 詢問第「幾」位同學的分數：以「變數」來結合提問的內。	2	1. 需求設備：個人電腦、Scratch 2. 範例影片：成績計算.mp4 3. 程式檔案：3-2	1. 課堂討論 2. 上機實作 3. 作業成品 4. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									(2)將分數存入清單的指定位置：使用「插入」積木，並以「變數」控制資料的存放位置。					
八	10/18-10/22	第3章 陣列 第4章 程式應用 專題—幸運彩球	3-2 陣列程式—成績計算 4-1 選號與開獎	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 C1:道德實踐與公民意識	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-C1:理解科技與人文議題，培養科技發展衍生之守法觀念與公民意識。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運 a-IV-3:能具備探索資訊科技之興趣，不受性別限制。	資 A-IV-2:陣列資料結構的概念與應用。 資 P-IV-3:陣列程式設計實作。 資 P-IV-4:模組化程式設計的概念。 資 A-IV-3:基本演算法的介紹。	1.利用變數依序讀取清單中的資料。 2.完成3-2小試身手。 3.學習並使用重複直到結構。 4.判斷資料是否重複。	1. 逐步解析3： (1)以空白鍵觸發程式。 (2)計算平均：利用變數、重複結構，依序讀取清單的資料並加總，平均=總和÷4。 (3)說出結果：平均分數。 2. 引導學生完成3-2小試身手。 3. 說明4-1節任務目標，引導學生拆解問題。 (1)使用者自行選出4個不同的號碼。 (2)程式自動開出4個不同的號碼。 (3)統計是否中獎。 4. 複習「重複無限次」、「重複指定次數」結構，比較不同的使用時機。 5. 介紹「重複直到」結構，說明在不確定該重複幾	2	1. 需求設備：個人電腦、Scratch 2. 範例影片：成績計算.mp4、選號與開獎.mp4 3. 程式檔案：3-2、3-2 小試身手、4-1	1. 課堂討論 2. 上機實作 3. 作業成品 4. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									次，但有明確終止條件時，可使用「重複直到」執行程式，直到條件被滿足為止。 6. 逐步解析 1：使用者選出 4 個不同號碼。 (1)點擊角色觸發選號程式。 (2)詢問輸入號碼：利用詢問積木。 (3)判斷號碼是否正確：條件判斷，號碼必須介於 1～20 之間。 (4)儲存選出的號碼：說明輸入過程中可能輸入重複數字，或是超出規定範圍，無法確定要輸入幾次，清單長度才會到達 4，因此使用重複結構「重複直到」進行判斷。					
九	10/25-10/29	第 4 章 程式應用 專題—幸運彩球	4-1 選號與開獎	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出	運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運 a-IV-3:能具備探索資訊科技之興	資 A-IV-2:陣列資料結構的概念與應用。 資 P-IV-3:陣列程式設計實作。 資 P-IV-4:模組化程式設計的概念。	1. 使用重複直到結構。 2. 使用「隨機取數」積木。 3. 判斷資料是否重複。 4. 程式通則化。 5. 完成 4-1 小試身手。	1. 逐步解析 2：避免選號重複。 (1)使用選擇結構判斷碼是否重複。 (2)判斷條件：若「清單中」包含「輸入的答案」，	2	1. 需求設備：個人電腦、Scratch 2. 範例影片：選號與開獎.mp4 3. 程式檔案：4-1、4-1 小試身手	1. 課堂討論 2. 上機實作 3. 作業成品 4. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					簡易的解決之道。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	趣，不受性別限制。	資 A-IV-3:基本演算法的介紹。		表示號碼重複，需重新輸入。 (3)號碼不重複時，才能將號碼存入清單中。 2. 逐步解析 3：程式自動產生開獎號碼。 (1)點擊角色觸發開獎程式。 (2)判斷是否選號完畢：清單中是否有 4 筆資料。 (3)重複選出 4 個隨機號碼：以「重複直到」結構搭配「隨機取數」，選出介於 1~20 之間的號碼，直到清單長度為 4。 (4)儲存資料：資料添加到清單「開獎號碼」。(5)每秒開出一個號碼：在重複結構中，放置「等待」積木。 3. 提示學生清單需進行初始設定，避免產生錯誤。 4. 逐步解析 4：儲存不重複的號碼： (1)利用變數儲存每一次					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									的隨機取數，避免資料不一致。 (2)當隨機取數的號碼不重複時，才將號碼添加到清單中，使用單向選擇結構。 (3)判斷號碼是否重複的方式：結合「清單中包含資料」和「不成立」來判斷。 5. 逐步解析 5：統計對獎結果： (1)比對「自選號碼」是否含有開出的號碼。 (2)統計對中號碼：以變數記錄中獎號碼數量。 6. 延伸學習：說明程式通則化的設定方法與優點。 7. 引導學生完成 4-1 小試身手。					
十	11/1-11/5	第 4 章 程式應用 專題—幸運彩球	4-2 彩球號碼	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出	運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運 a-IV-3:能具備探索資訊科技之興	資 A-IV-2:陣列資料結構的概念與應用。 資 P-IV-3:陣列程式設計實作。 資 P-IV-4:模組化程式設計的概念。	1. 利用編號呈現角色造型。 2. 學習角色分身的使用方法。 3. 分析角色分身使用時機。 4. 建立角色	1. 說明任務目標，引導學生拆解問題。 2. 逐步解析 1：以額外的程式，學習以編號顯示角色造型。 3. 以「飛貓子彈」程式，說	2	1. 需求設備：個人電腦、Scratch 2. 範例影片：彩球號碼.mp4 3. 程式檔案：4-2-1、飛貓子彈、4-2	1. 課堂討論 2. 上機實作 3. 作業成品 4. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					簡易的解決之道。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	趣，不受性別限制。	資 A-IV-3:基本演算法的介紹。	分身並設定其呈現狀態。	明角色分身的使用方法、功能與特性。 (1)分身和本尊具有相同的外形與程式。 (2)利用分身就不用建立很多個相同角色。 (3)可以建立自己及其他角色的分身。 (4)本尊無法刪除自己的分身，只有分身可以刪除自己。 5. 逐步解析 2:延續 4-1 節的程式，利用彩球的造型來呈現選號與開獎。 (1)設定彩球初始狀態的時機：綠旗被點擊時、選號鈕被點擊時，都要回到初始狀態。 (2)設定彩球初始狀態：隱藏、定位、刪除分身。 (3)產生分身的時機：號碼放入清單時。 (4)產生分身時要做的事：利用彩球在清單的位置，也就是當下清單的長					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									度，計算出定位的正確位置，並顯示出號碼對應的造型。 6. 手腦並用：引導學生完成開獎球的彩球呈現程式。					
十一	11/8-11/12	第4章 程式應用 專題—幸運彩球 學期課程回顧	4-2 彩球號碼 學期課程回顧	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-2:能熟悉資訊系統之使用與簡易故障排除。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運 p-IV-1:能選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 運 p-IV-2:能利用資訊科技與他人進行有效的互動。 運 a-IV-3:能具備探索資訊科技之興趣，不受性別限制。	資 A-IV-3:基本演算法的介紹。 資 P-IV-3:陣列程式設計實作。 資 P-IV-4:模組化程式設計的概念。 資 P-IV-5:模組化程式設計與問題解決實作。	1. 完成4-2小試身手。 2. 學期課程回顧。	1. 引導學生完成4-2小試身手。 2. 學期課程回顧。	2	1. 課習教材 2. 相關影片 3. 程式檔案：4-2小試身手	1. 課堂討論 2. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無
十二	11/15-11/19	緒論設計好好用	緒論設計好好用	A1:身心素質與自我精進 B3:藝術涵養與美感素養	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。	設k-IV-1:能了解日常科技的意涵與設計製作的基本概念。 設k-IV-2:能了	生 N-IV-2:科技的系統。 生 P-IV-4:設計的流程。 生 S-IV-2:科技對社會與	1. 瞭解科技系統的模式。 2. 瞭解設計的意義。 3. 舉例日常生活的設計	1. 詢問學生曾經聽過那些系統？例如：神經系統、生態系統、電腦系	2	1. 課本教材 2. 相關影片	1. 課堂討論	【科技教育】 科 E1:了解平日常見科技產品的用途與運作方式。 科 E7:依據設	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					科-J-B3:了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。	解科技產品的基本原理、發展歷程、與創新關鍵。	環境的影響。	項目。 4. 瞭解商業考量設計的重點。 5. 認識設計思考的流程。	統、網路系統等。 2. 說明科技系統模式的概念。 3. 利用圖2-0-1 解說空調系統如何對應到科技系統。 4. 引導學生腦力激盪：什麼是設計？ 5. 以空調為例，引導學生思考如何規畫與設計居家空調。 6. 總結說明什麼是設計 7. 簡介各種設計的範疇與設計內容。 8. 以手機為例，說明企業為何在同時期會推出不同規格的商品？ 9. 說明商業對於設計的考量重點：使用者需求、商業發展性、科技可行性。 10. 從手機或電腦作業系統的UI和UX的觀點切入，說明同理心與定義需求對於設計的重要性。 11. 從出發點與問題來源，解說設計				計構想以規劃物品的製作步驟。 【生涯規劃教育】 涯J7:學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									思考與問題解決兩者的差異性。 12. 以改善照明為例，引導學生從同理心開始，設想不同人物對照明需求的差異，並鼓勵發言。 13. 與學生共同討論前述同理心所提及使用者需求的内容， 14. 與學生共同針對上述需求，定義設計需求，並書寫在黑板上。 15. 帶領學生發想可行的燈具構想，參考介紹各式燈具及其構造，引導學生思考燈具的可行設計。 16. 找一些失敗的照明設計案例（例如：沒加燈罩的燈泡太刺眼、昏黃的廚房照明……），解說製作原型與測試修正對設計的重要性。					
十三	11/22-11/26	第 1 章 風力汲水器	活動：活動概述、界定問題 1-2 汲	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。	設k-IV-1:能了解日常科技的意涵與設計製作的概念。 設k-IV-2:能了	生 P-IV -4:設計的流程。	1. 能根據任務目標設計製作汲水器。 2. 能了解材料特性，並根據選定方案	1. 請學生分享利用「風」作為能源或動力的實例。 2. 引導學生思考「各種輸	2	1. 教學設備：電腦、投影機、教學投影片、教材、習作（活動紀錄）	1. 課堂討論 2. 活動紀錄 3. 作品表現 4. 紙筆測驗	【科技教育】 科 E5:繪製簡單草圖以呈現設計構想。 科 E7:依據設計構想以規劃	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
			水器設計	B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B2:理解資訊與科技的原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。 科-J-C2:運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	解科技產品的基本原理、發展歷程、與創新關鍵。 設k-IV-4:能了解選擇、分析與運用科技產品的基本知識。 設a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。 設a-IV-3:能主動關注人與科技、社會、環境的關係。 設c-IV-1:能運用設計流程，實際設計並製作科技產品以解決問題。 設c-IV-2:能在實作活動中展現創新思考的能力。 設c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。 設s-IV-1:能繪製可正確傳達設計理念的平面或立體設計圖。		選擇適合的材料。 3. 能根據選定材料，選擇相應的加工方式與加工工具。 4. 學習風扇設計相關知識。	送水源」的方法。 3. 簡單介紹主題活動：根據任務目標與條件限制設計汲水器，並使用適合的材料完成製作及測試修正。 4. 由活動概述引入教學重點： (1)傳動方式的發想、歸納與設計產出。 (2)材料的特性與加工方法的選擇。 5. 介紹汲水器各部位名稱。 6. 說明葉片設計、結構穩定度、傳動摩擦力、水的阻力、取水速度的等因素對汲水器效能的影響。 7. 交代學生當週作業：查找資料、繪製概念草圖。 8. 說明主題活動的實施細節： (1)確認製作時間與可用材料工具。 (2)參考 1-1 動力與機械以及 1-3 測試修正進行汲水器設計規畫。				物品的製作步驟。 科 E8:利用創意思考的技巧。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									9. 說明評量規準。 10. 進行汲水器 風 扇 測 試： (1)介紹變因控制的實驗方法。 (2)說明如何使用測試架進行風扇效能測試。 (3)引導學生製作風扇進行測試，並記錄結果。 (4)選擇適合的風扇設計、於習作繪製風扇設計圖。					
十四	11/29-12/3	第 1 章 風力汲水器	活動：設計製作、測試修正 1-2 汲水器設計 1-3 測試修正 1-4 機具材料 【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 A3:規劃執行與創新應變 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	科-J-A1: 具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2: 運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3: 利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B2: 理解資訊與科技的基本原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。	設 a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。 設 c-IV-1:能運用設計流程，實際設計並製作科技產品以解決問題。 設 c-IV-2:能在實作活動中展現創新思考的能力。 設 c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。 設 s-IV-1:能繪製可正確傳達設計理念的平面或立體設計圖。	生 P-IV-4: 設計的流程。 生 P-IV-5: 材料的選用與加工處理。 生 P-IV-6: 常用的機具操作與使用。	1. 能根據選定材料，選擇相應的加工方式與加工工具。 2. 能根據測試結果進行修正，直到符合任務目標。 3. 能正確且安全的操作加工工具。 4. 了解加工安全意義，體認安全防護用具的重要性。	1. 請學生檢視先前繪製的草圖，進行修正與改善。 2. 小組選定設計方案並繪製零件圖。 3. 檢視各組方案與零件圖，引導學生根據意見進行修正。 4. 設計圖面確認無誤的組別，可領取材料進行材料放樣。 5. 說明安全防護用具的重要性，並示範穿戴方式。提醒加工時，須將服裝鬆散處固定、長髮綁	2	1. 教學設備：電腦、投影機、教學投影片、教材、習作（活動紀錄） 2. 活動器材：（1）機具：鋼尺、直角規、線鋸機、鑽床、砂紙、砂磨機、夾具、鉗子、熱熔膠槍或其他黏著劑。 （2）材料：3mm 薄木板、15mm 方木條、2mm 鋼軸、平齒輪、冠狀齒輪、蝸桿、0.5mm 透明塑膠片、0.5mm 鋁片（其他材料可請學生依需求	1. 課堂討論 2. 活動紀錄 3. 作品表現 4. 紙筆測驗	【科技教育】 科 E5:繪製簡單草圖以呈現設計構想。 科 E7:依據設計構想以規劃物品的製作步驟。 科 E8:利用創意思考的技巧。 【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					科-J-B3:了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。 科-J-C2:運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	設 s-IV-2:能運用基本工具進行材料處理與組裝。			起、避免垂墜飾品等。 6. 加工前的準備與示範——組裝方式對零件尺寸的影響、材料放樣與標示的方法。 7. 線鋸機加工實務與示範——鋸條選用、銳角鋸切、鏤空圖形鋸切。 8. 鑽床加工實務與示範——鑽頭選用、墊木、導孔。 9. 夾具與治具用途介紹與示範。 10. 砂磨加工實務與示範——砂磨位置、材料大小限制。 11. 示範機具用畢，清理材料碎屑方式。 12. 學生實際操作機具進行加工製作。		自行準備)。			
十五	12/6-12/10	第1章風力汲水器	活動：設計製作、測試修正 1-2 汲水器設計 1-3 測試修正	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 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決	設k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 設 a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。	生 P-IV -4:設計的流程。 生 P-IV -5:材料的選用與加工處理。 生 P-IV -6:常用的機具操作與使用。	1. 能根據選定材料，選擇相應的加工方式與加工工具。 2. 能根據測試結果進行修正，直到符合任務目標。	1. 問題情況與可能成因說明。 2. 介紹修正改善的可用方式。 3. 提醒學生避免錯誤的設計或製作方法，可減少後續測試修	2	1. 教學設備：電腦、投影機、教學投影片、教材、習作(活動紀錄) 2. 活動器材：(1)機具：鋼尺、直角規、線鋸機、鑽床、砂紙、砂磨機、夾具、	1. 課堂討論 2. 活動紀錄 3. 作品表現 4. 紙筆測驗	【科技教育】 科 E5:繪製簡單草圖以呈現設計構想。 科 E7:依據設計構想以規劃物品的製作步驟。 科 E8:利用創意思考的技巧。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
			1-4 機具材料		之道。 科-J-A3: 利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B2: 理解資訊與科技的原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。 科-J-B3: 了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。 科-J-C2: 運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	設 c-IV-1:能運用設計流程，實際設計並製作科技產品以解決問題。 設 c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。 設 c-IV-2:能在實作活動中展現創新思考的能力。 設 s-IV-2:能運用基本工具進行材料處理與組裝。 設 s-IV-3:能運用科技工具保養與維護科技產品。			正的時間與材料成本。 4. 進行汲水器的組裝，並完成活動紀錄。 5. 參考 1-3 小節，於競賽場地進行測試與修正，直到汲水器符合任務目標。		鉗子、熱熔膠槍或其他黏著劑。 (2)材料：3mm 薄木板、15mm 方木條、2mm 鋼軸、平齒輪、冠狀齒輪、蝸桿、0.5mm 透明塑膠片、0.5mm 鋁片（其他材料可請學生依需求自行準備）。		【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。	
十六	12/13-12/17	第 1 章 風力汲水器	活動成果 1-1 動力與機械	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 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係與團隊合作	科-J-A1: 具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2: 運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3: 利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B2: 理解資訊與科技的原理，具備媒體	設 k-IV-1:能了解日常科技的意涵與設計製作的基本概念。 設 k-IV-2:能了解科技產品的基本原理、發展歷程、與創新關鍵。 設 k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 設 k-IV-4:能了解選擇、分析與運用科技產品的基本	生 P-IV-4: 設計的流程。 生 P-IV-5: 材料的選用與加工處理。 生 P-IV-6: 常用的機具操作與使用。 生 A-IV-3: 日常科技產品的保養與維護。 生 A-IV-4: 日常科技產品的能源與動力應用。 生 S-IV-2: 科技對社會與環境的影響。	1. 能根據任務目標設計製作汲水器完成挑戰。 2. 分析、評估競賽結果。 3. 認識科技產品運作原理。 4. 學習科技產品簡易保養、維護、故障排處技巧。 5. 了解生活科技教室常用機具運作原理。 6. 了解生活科技教室常用機具簡易	1. 各組進行競賽與評分，記錄競賽成績。 2. 根據競賽結果進行分析，並填寫活動紀錄簿「問題討論」。 3. 教師依據「評量規準」完成汲水器作品評分。 4. 補充 1-1 動力與機械略過的部分： (1)講解生活中常見科技產品的運作原理、動力傳	2	1. 課習教材 2. 汲水器成品	1. 課堂討論 2. 活動紀錄 3. 作品表現 4. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。 科-J-C2:運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	知識。 設 a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。 設 a-IV-2:能具有正確的科技價值觀，並適當的選用科技產品。 設 a-IV-3:能主動關注人與科技、社會、環境的關係。 設 a-IV-4:能針對科技議題養成社會責任感與公民意識。 設 c-IV-1:能運用設計流程，實際設計並製作科技產品以解決問題。 設 c-IV-2:能在實作活動中展現創新思考的能力。 設 c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。 設 s-IV-2:能運用基本工具進行材料處理與組裝。 設 s-IV-3:能運用科技工具保養與維護科技產品。		保養、維護、故障排除技巧。 7. 了解加工安全的重要性。	遞方式。 (2)說明並示範科技產品簡易保養、維護、故障排除技巧。 (3)播放塵爆新聞影片，說明除塵裝置的重要性，再次提醒加工與環境安全相關概念。					
十七	12/20-12/24	第2章動力越野車	活動：活動概述、設	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應	設k-IV-1:能了解日常科技的意涵與設	生 P-IV -4:設計的流程。 生 P-IV -5:材	1. 能了解汽車的基本構造，並說出汽	1. 請學生觀察課本中汽車的構造，分	2	1. 電腦 2. 單槍投影機 3. 課習教材	1. 課堂討論 2. 活動紀錄 3. 作品表現	【科技教育】 科 E5:繪製簡單草圖以呈現	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
			計製作 2-1 汽車面面觀 2-2 越野車設計 2-4 機具材料	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 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	用 科 技 知 能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-B3:了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。 科-J-C2:運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	計製作的基本概念。 設k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 設k-IV-4:能了解選擇、分析與運用科技產品的基本知識。 設a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。 設a-IV-2:能具有正確的科技價值觀，並適當的選用科技產品。 設a-IV-3:能主動關注人與科技、社會、環境的關係。 設c-IV-1:能運用設計流程，實際設計並製作科技產品以解決問題。 設c-IV-2:能在實作活動中展現創新思考的能力。	料的選用與加工處理。 生 P-IV-6:常用的機具操作與使用。 生 A-IV-4:日常科技產品的能源與動力應用。 生 S-IV-2:科技對社會與環境的影響。	車動力的傳動方式。 2. 能根據任務目標設計與製作動力越野車。	享不同構造的車子用途。 2. 引導學生思考如何讓車子能夠跨越障礙物。 3. 介紹主題活動：根據任務目標與條件限制設計動力越野車，活動分成四個關卡，闖過越多關卡，分數越高。 4. 探討交通工具發展，對社會影響的優點。 (1)文化、科技發展加快。例如印刷術的傳播，讓文化和技術快速傳播，互相交流激盪。 (2)貿易興盛。可將物產快速、大量運送至世界各地，互通有無。 5. 探討交通工具發展，對社會影響的缺點。 (1)文化侵略、經濟侵略、戰爭侵略。大量的交流，造成國際間的競爭與衝突。 (2)疾病蔓延。人員與貨		4. 相關影片	4. 紙筆測驗	設計構想。 科 E7:依據設計構想以規劃物品的製作步驟。 科 E8:利用創意思考的技巧。 【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。 【閱讀素養教育】 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。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									物的移動，加速病毒傳播速度與範圍，例如流感、非洲豬瘟。 6. 由活動概述引入汽車的通識概念-汽車的構造(結構系統、動力系統、傳動系統、轉向系統、懸吊系統、煞車系統)。 7. 介紹動力越野車的設計方向，包含車體構造設計、動力設計。 8. 交代學生當週作業： (1)查資料：動力越野車的車體、輪胎特色。 (2)動力越野車的動力傳遞概念草圖。 9. 說明車身結構、車體重量、車體重心、輪胎大小、傳動摩擦力、扭力、速度等因素對動力越野車效能的影響。 10. 依據課堂內容修正動力越野車的概念草圖。 11. 教師檢視各組概念草					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									圖，學生根據意見進行修正。 12. 學生繪製零件圖。					
十八	12/27-12/31	第 2 章 動力越野車	活動：設計製作 2-2 越野車設計 2-4 機具材料	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 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-B3:了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。 科-J-C2:運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	設k-IV-1:能了解日常科技的意涵與設計製作的基本概念。 設k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 設k-IV-4:能了解選擇、分析與運用科技產品的基本知識。 設a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。 設a-IV-2:能具有正確的科技價值觀，並適當的選用科技產品。 設a-IV-3:能主動關注人與科技、社會、環境的關係。 設c-IV-1:能運用設計流程，實際設計並製作科技產品以解決問題。 設c-IV-2:能在實作活動中展現創新思考的能力。	生 P-IV-4:設計的流程。 生 P-IV-5:材料的選用與加工處理。 生 P-IV-6:常用的機具操作與使用。 生 A-IV-4:日常科技產品的能源與動力應用。 生 S-IV-2:科技對社會與環境的影響。	1. 能了解汽車的基本構造，並說出汽車動力的傳動方式。 2. 能根據任務目標設計製作動力越野車完成挑戰。	1. 說明主題活動製作流程細節，確認製作時間與可用材料工具。 2. 說明評量規準。 3. 檢視先前繪製的草圖，進行修正與改善。圖面確認無誤的組別，可領取材料進行材料放樣。 4. 規畫製作流程。 5. 在加工前，介紹工作的正確使用方式以及安全注意事項，並進行示範操作。 6. 加工過程中，提示學生可能會發生的問題情況與成因說明。 (1)車輛動力不足。 (2)車輛行進方向歪斜。 (3)無法跨越障礙物。	2	1. 教學設備：電腦、投影機、教學影片、教材、習作(活動紀錄) 2. 活動用器材： (1)機具：線鋸機、鑽床、電烙鐵、銼刀、剪刀、鋼尺、斜口鉗、尖嘴鉗、熱熔膠槍。 (2)材料：密集板(300×400×5 mm)1片、木條(150×90×5 mm) 1支、白膠、熱熔膠條、砂紙(180 號)、3 號電池 2 顆、3 號電池盒(2 節, 含開關)1 個(規格可依設計調整)、3-6V 微型直流馬達 1 個、鐵軸(直徑 1.5~2.5 mm)2 支、橡皮筋 4 條、錫絲、墊片、齒輪、吸管、#22 單芯導線。(其他材料可請學生依需求自行準備)。	1. 課堂討論 2. 活動紀錄 3. 作品表現 4. 紙筆測驗	【科技教育】 科 E5:繪製簡單草圖以呈現設計構想。 科 E7:依據設計構想以規劃物品的製作步驟。 科 E8:利用創意思考的技巧。 【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。 【閱讀素養教育】 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。	無
十九	1/3-1/7	第 2 章	2-2 越	A1:身心素質	科-J-A1:具備	設k-IV-1:能了	生 P-IV-4:設	1. 能根據任	1. 介紹修正	2	1. 教學設備：	1. 課堂討論	【閱讀素養教	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
		動力越野車	野車設計 2-3 測試修正	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 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-B3:了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。 科-J-C2:運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	解日常科技的意涵與設計製作的基本概念。 設k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 設k-IV-4:能了解選擇、分析與運用科技產品的基本知識。 設a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。 設a-IV-2:能具有正確的科技價值觀，並適當的選用科技產品。 設a-IV-3:能主動關注人與科技、社會、環境的關係。 設c-IV-1:能運用設計流程，實際設計並製作科技產品以解決問題。 設c-IV-2:能在實作活動中展現創新思考的能力。	計的流程。 生 P-IV-5:材料的選用與加工處理。 生 P-IV-6:常用的機具操作與使用。 生 A-IV-4:日常科技產品的能源與動力應用。 生 S-IV-2:科技對社會與環境的影響。	務目標設計製作動力越野車完成挑戰。 2. 能根據測試結果進行修正，直到符合任務目標。	改善的可用方式。 2. 提醒學生避免錯誤的設計或製作方法，可減少後續測試修正的時間與材料成本。 3. 進行動力越野車的組裝。		電腦、投影機、教學影片、教材、習作(活動紀錄) 2. 活動用器材： (1)機具：線鋸機、鑽床、電烙鐵、銼刀、剪刀、鋼尺、斜口鉗、尖嘴鉗、熱熔膠槍。 (2)材料：密集板(300×400×5 mm)1片、木條(150×90×5 mm) 1支、白膠、熱熔膠條、砂紙(180 號)、3 號電池 2 顆、3 號電池盒(2 節, 含開關)1 個(規格可依設計調整)、3~6V 微型直流馬達 1 個、鐵軸(直徑 1.5~2.5 mm)2 支、橡皮筋 4 條、錫絲、墊片、齒輪、吸管、#22 單芯導線。(其他材料可請學生依需求自行準備)。	2. 活動紀錄 3. 作品表現 4. 紙筆測驗	育】 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。 【安全教育】 安J1:理解安全教育的意義。 安J9:遵守環境設施設備的安全守則。	
廿	1/10-1/14	第2章 動力越野車	活動：成果競賽、問題討論 2-3 測試修正	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用	設k-IV-1:能了解日常科技的意涵與設計製作的基本概念。 設k-IV-3:能了解選用適當	生 P-IV-4:設計的流程。 生 P-IV-5:材料的選用與加工處理。 生 P-IV-6:常用的機具操	1. 能根據測試結果進行修正，直到符合任務目標。 2. 反思製作過程的問題。	1. 參考2-3小節，於競賽場地進行測試與修正，直到動力越野車符合任務目標。	2	1. 教學設備：電腦、投影機、教學影片、教材、習作(活動紀錄) 2. 活動用器材：	1. 課堂討論 2. 活動紀錄 3. 作品表現 4. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
			【第三次評量週】	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	科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-B3:了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。 科-J-C2:運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	材料及正確工具的基本知識。 設k-IV-4:能了解選擇、分析與運用科技產品的基本知識。 設a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。 設a-IV-2:能具有正確的科技價值觀，並適當的選用科技產品。 設a-IV-3:能主動關注人與科技、社會、環境的關係。 設c-IV-1:能運用設計流程，實際設計並製作科技產品以解決問題。 設c-IV-2:能在實作活動中展現創新思考的能力。	作與使用。 生 A-IV-4:日常科技產品的能源與動力應用。 生 S-IV-2:科技對社會與環境的影響。			2. 各組進行競賽與評分，並記錄競賽成績。 3. 教師依據「評量規準」完成動力越野車作品評分。	(1)機具： 線鋸機、鑽床、電烙鐵、銼刀、剪刀、鋼尺、斜口鉗、尖嘴鉗、熱熔膠槍。 (2)材料： 密集板(300×400×5 mm)1片、木條(150×90×5 mm) 1支、白膠、熱熔膠條、砂紙(180 號)、3 號電池 2 顆、3 號電池盒(2 節, 含開關)1 個(規格可依設計調整)、3-6V 微型直流馬達 1 個、鐵軸(直徑 1.5~2.5 mm)2 支、橡皮筋 4 條、錫絲、墊片、齒輪、吸管、#22 單芯導線。(其他材料可請學生依需求自行準備)。 3. 動力越野車成品		人進行溝通。 【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。	
廿一	1/17-1/21	第 2 章 動力越野車 學期課程回顧	活動：成果競賽、問題討論 學期課程回顧	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 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用	設k-IV-1:能了解日常科技的意涵與設計製作的基本概念。 設k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 設k-IV-4:能了解選擇、分析與運用科技	生 P-IV-4:設計的流程。 生 P-IV-5:材料的選用與加工處理。 生 P-IV-6:常用的機具操作與使用。 生 A-IV-4:日常科技產品的能源與動力應用。 生 S-IV-2:科	1. 反思製作過程的問題。 2. 學期課程回顧。	1. 根據競賽結果進行分析，並填寫活動紀錄簿「問題與討論」。 2. 思考能源動力對環境的影響，並想一想動力越野車有無其他替代的能源與動力傳遞。	2	1. 課習教材 2. 動力越野車成品 3. 相關影片	1. 課堂討論 2. 活動紀錄 3. 作品表現 4. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1: 具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-B3: 了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。 科-J-C2: 運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	產品的基本知識。 設 a-IV-1: 能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。 設 a-IV-2: 能具有正確的科技價值觀，並適當的選用科技產品。 設 a-IV-3: 能主動關注人與科技、社會、環境的關係。 設 c-IV-1: 能運用設計流程，實際設計並製作科技產品以解決問題。 設 c-IV-2: 能在實作活動中展現創新思考的能力。	技對社會與環境的影響。		3. 學期課程回顧。					

泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部 110 學年度二年級科技領域課程計畫表 設計者：二年級團隊

一、學習總目標：

第一篇 資訊科技篇

- 1.學習排序及搜尋演算法的基本原理。
- 2.使用 Scratch 實作排序、搜尋的程式。
- 3.使用 MIT App Inventor 製作手機程式。

第二篇 生活科技篇

- 1.認識能源與動力的應用。
- 2.經由行動電源的設計，學習發電、蓄電的概念。
- 3.經由創意燈具的設計，學習動力傳遞、LED 元件應用。

第一篇 資訊科技篇

1.排序

- 1-1 排序演算法
- 1-2 程式實作—氣泡排序法

2.搜尋

- 1-1 搜尋演算法
- 1-2 程式實作—拍賣查詢

3.APP 程式設計

- 3-1 認識 MIT App Inventor
- 3-2 App 實作①—匯率換算
- 3-3 App 實作②—英文學習幫手
- 3-4 App 實作③—隨身資訊站

第二篇 生活科技篇

章節 / 活動	活動主軸	第一節 相關知識	第二節 活動技能	第三節 作品呈現	第四節 資源使用
1.電力任我行	行動電源	能源與電	充放電模組設計	測試修正	機具材料
2.舞動光影	創意燈具	燈光	創意燈具設計	測試修正	機具材料

二、課程計畫時程與內容：

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
一	2/14-2/18	第1章 排序	1-1 排序演算法	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	科-J-A1: 具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2: 運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B1: 具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運 p-IV-3:能有系統地整理數位資源。	資 A-IV-2:陣列資料結構的概念與應用。 資 A-IV-3:基本演算法的介紹。 資 P-IV-3:陣列程式設計實作。 資 P-IV-4:模組化程式設計的概念。 資 P-IV-5:模組化程式設計與問題解決實作。	1. 認識什麼是排序。 2. 認識插入排序法。 3. 認識選擇排序法。 4. 認識氣泡排序法。	1. 介紹排序方式主要分為遞增（由小到大）及遞減（由大到小）兩種。 2. P.6 手腦並用：說明資料經過排序後能夠快速的獲取所需資訊。 3. P.8 手腦並用： (1)將資料貼入 Excel 或是 Google 試算表。 (2)操作排序功能，分別找出總分最高/低分。 4. 以玩撲克牌的案例，介紹插入排序法觀念及排序規則。 (1)插入排序法在每次插入前都必須進行比較，最一開始必須有一個數能夠比較，所以將「第一個數視為已排序」。 (2)利用課本	2	1. 需求設備：個人電腦、試算表軟體 2. 課本附件：附件1、附件3 3. 練習檔案：1-1 手腦並用.txt	1. 課堂討論 2. 紙筆測驗 3. 上機實作	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									附件 1、3，讓學生實際操作插入排序法。 5. 以整理圖書館書籍的案例，介紹選擇排序法觀念及規則。 (1)選擇的過程中，包含「比較」的動作，透過比較才能找出最大值或最小值。而「比較」便是「排序演算法」的核心之一。 (2)利用課本附件 1、3，讓學生實際操作選擇排序法。 6. 以排隊比較身高的案例，介紹氣泡排序法觀念及規則： (1)氣泡排序法是透過逐次的「比較」，將數值較小者往前與較大者「交換」，因此同一輪中比較與交換的數值可能會不同，但能確定將最小值排到最前方。 (2)利用課本附件 1、3，讓學生實際操作氣泡排序					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
二	2/21-2/25	第1章 排序	1-2 程式實作一氣泡排序法	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運 p-IV-3:能有系統地整理數位資源。	資 A-IV-2:陣列資料結構的概念與應用。 資 A-IV-3:基本演算法的介紹。 資 P-IV-3:陣列程式設計實作。 資 P-IV-4:模組化程式設計的概念。 資 P-IV-5:模組化程式設計與問題解決實作。	1. 利用變數完成交換資料。 2. 利用函式完成氣泡排序法。	1. 說明任務目標，引導學生拆解問題。 2. 逐步解析 1：兩個數的比較與交換。 (1) 遞增排序，前項要較小。 (2) 說明交換資料時，要先將資料「暫存」在別的位置，避免資料被覆蓋，因此必須設定一個變數「暫存」作為容器。 3. 引導學生在程式中加入預先撰寫好的動畫呈現函式，作為後續觀察資料變化時使用。 4. 逐步解析 2：程式模組化。 (1) 說明排序法會頻繁使用到「比較與交換」的功能，因此適合	2	1. 需求設備：個人電腦、Scratch 2. 範例影片：氣泡排序法.mp4。 3. 程式檔案：1-2	1. 課堂討論 2. 上機實作 3. 作業成品 4. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									將此段程式模組化。 (2)延續逐步解析1程式，將其設定為函式。 (3)利用「參數」改變比較與交換的位置，將原程式改為呼叫函式，後數、前數分別代入「2」與「1」進行測試。 5. 以 P.26 手腦並用為例，說明氣泡排序法的運作規則。 (1)氣泡排序法的掃描與比較次數，與清單的長度有固定關係。 (2)每一輪都從清單最下方開始兩兩相比較。 (3)每一輪目標都是將「最小值」找出，一輪只會有一個數確定被排序，而最後一輪能完成最後兩數的排序。 6. 引導學生歸納「掃描輪數」、「一輪之中的比較次數」、「比較的位置」三者與「清單長度」的關係。					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									7. 剖析氣泡排序法的結構： (1)掃描與比較都需要重複進行多次；使用雙層的重複結構。 (2)掃描次數：「清單長度－1」輪，每一輪的掃描過程中需進行多次的比較。 (3)比較次數：「清單長度－目前」是第幾輪」。 (4)比較的位置：每一輪比較都是從清單末端開始，逐次向前比較。 8. 逐步解析3：完成氣泡排序法。 (1)完成各輪掃描：使用一層重複結構，以變數記錄已執行輪數。 (2)完成一輪之中的比較：使用一層重複結構，以變數記錄當前比較位置，根據清單長度與執行輪數決定比較次數，每次比較完，比較位置向前移					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									動一位。 (3)呼叫函式並將比較位置作為參數傳入。					
三	2/28-3/4	第1章排序	1-2 程式實作—氣泡排序法	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	科-J-A1:具備良好的科技態度,並能應用科技知能,以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具,理解與歸納問題,進而提出簡易的解決之道。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運 p-IV-3:能有系統地整理數位資源。 運 a-IV-3:能具備探索資訊科技之興趣,不受性別限制。	資 A-IV-2:陣列資料結構的概念與應用。 資 A-IV-3:基本演算法的介紹。 資 P-IV-3:陣列程式設計實作。 資 P-IV-4:模組化程式設計的概念。 資 P-IV-5:模組化程式設計與問題解決實作。	1. 利用變數完成交換資料。 2. 完成1-2小試身手。 3. 第1章課程回顧。 4. 科技廣角:創造自己的牌序演算法。	1. 引導學生完成1-2小試身手。 2. 說明本章學習的排序演算法是以「遞增排序」為例,帶領學生思考如果要以「遞減排序」,則三個排序法的規則該如何修改。 3. 複習排序法的重要觀念:「比較」與「進行位置的改變」(如交換或是插入)。 4. 兩數交換時使用「變數」作為容器,是為了避免資料被覆蓋。 5. 複習氣泡排序法的結構,以及掃描輪數、比較次數、比較位置與清單長度的關係。 6. 模組化的時機:須重複使用的功能,且會因不同的輸入值,產生不同的答案。	2	1. 需求設備:個人電腦、Scratch 2. 程式檔案:1-2小試身手 3. 課本教材 4. 相關影片	1. 課堂討論 2. 上機實作 3. 作業成品 4. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。 【國際教育】 國 J5:檢視個人在全球競爭與合作中可以扮演的角色。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									7. 介紹猴子排序、合併排序、快速排序、網頁排序。					
四	3/7-3/11	第2章 搜尋	2-1 搜尋演算法 2-2 程式實作—拍賣查詢	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運 p-IV-1:能選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 運 p-IV-3:能有系統地整理數位資源。 運 a-IV-3:能具備探索資訊科技之興趣，不受性別限制。	資 A-IV-3:基本演算法的介紹。 資 P-IV-3:陣列程式設計實作。 資 P-IV-4:模組化程式設計的概念。 資 P-IV-5:模組化程式設計與問題解決實作。	1. 認識什麼是搜尋。 2. 認識線性搜尋法。 3. 認識二元搜尋法。 4. 了解拍賣查詢程式目的。 5. 了解積木「字串…包含…？」與「清單…包含…？」的功能。	1. 詢問學生在查找名單時，該如何快速、正確的找到目標。 2. 介紹線性搜尋法觀念及規則：線性搜尋法適用於資料沒有經過排序，必須依序一筆一筆將非目標排除。 3. 引導討論：利用線性搜尋法搜尋時，最好與最差的狀況是什麼？ 4. 與學生互動進行終極密碼的遊戲，討論最快找出密碼的方法。 5. 以終極密碼遊戲為例，說明二元搜尋法的觀念及規則。 (1)資料須經過排序。 (2)選取未被排除的數列中間的值。 (3)若選取的數不是目標，將小於（或大於）目標的那一半	2	1. 需求設備：個人電腦、Scratch 2. 課本附件：附件2、附件3 3. 範例影片：拍賣查詢.mp4 4. 程式檔案：2-2	1. 課堂討論 2. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									排除。 (4)持續以上步驟直到找到目標或確認目標不在數列中。 6. 說明在程式中，需要利用最小值與最大值找到中間位置，說明如何算出中間值。 7. 利用課本附件 2、3，讓學生實際操作二元搜尋法。 8. 比較線性搜尋與二元搜尋，說明兩個搜尋法適用的時機（是否排序）。 9. 總結 2-1 節，說明搜尋法是透過「比較」「排除」不符合的資料範圍，每次比較後，能排除的資料越多，搜尋效率越高。 10. 說明任務目標，引導學生拆解問題。 11. 說明積木「字串…包含…？」與「清單…包含…？」的差別： (1)「字串 A 包含 B？」：用於判斷字串「A」					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									中，是否包含了文字「B」，其中 A、B 可以是一個或多個字母所組成。 (2)「清單 A 包含 B？」用於判斷清單 A 中，是否包含與「B」完全相同的資料，其中 B 可以是變數。					
五	3/14-3/18	第 2 章 搜尋	2-2 程式實作—拍賣查詢	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 B2:科技資訊與媒體素養	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-B2:理解資訊與科技的原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運 p-IV-1:能選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 運 p-IV-3:能有系統地整理數位資源。 運 a-IV-3:能具備探索資訊科技之興趣，不受性別限制。	資 A-IV-3:基本演算法的介紹。 資 P-IV-3:陣列程式設計實作。 資 P-IV-4:模組化程式設計的概念。 資 P-IV-5:模組化程式設計與問題解決實作。	1. 搜尋清單中的資料。 2. 利用清單項次對應另一組清單內容。	1. 逐步解析 1：線性搜尋商品。 (1)目標：判斷清單中「有」或「無」相關商品，而不是「有幾個」商品。 (2)利用重複結構逐筆比較清單是否包含關鍵字。 (3)引導思考：若沒有使用停止程式的積木，程式會有什麼問題？ 2. 逐步解析 2：完整查詢商品清單。 (1)判斷整個清單：刪除停止程式的積木，將停止條件修改為使用選擇結構進行判斷。 (2)將找到的商品存入清單中：使用變	2	1. 需求設備：個人電腦、Scratch 2. 範例影片：拍賣查詢.mp4 3. 程式檔案：2-2	1.課堂討論 2.上機實作 3.作業成品 4.紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									數取得清單中的資料。 (3)根據查詢結果，判斷要說出什麼。 (4)使用雙向選擇結構，以分別說出成立（有相關商品）或不成立（無相關商品）的結果。 (5)利用查詢結果清單的長度，判斷查詢結果是哪一種。					
六	3/21-3/25	第2章搜尋 第3章APP程式設計	2-2 程式實作—拍賣查詢 3-1 認識 MIT App Inventor	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-B2:理解資訊與科技的基本原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-2:能熟悉資訊系統之使用與簡易故障排除。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運 p-IV-1:能選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 運 p-IV-2:能利用資訊科技與他人進行有效的互動。 運 p-IV-3:能有系統地整理數位資源。 運 a-IV-3:能具	資 A-IV-3:基本演算法的介紹。 資 P-IV-3:陣列程式設計實作。 資 P-IV-4:模組化程式設計的概念。 資 P-IV-5:模組化程式設計與問題解決實作。	1. 完成 2-2 小試身手。 2. 認識 MIT App Inventor： (1)App 開發基本流程。 (2)畫面編排簡介。	1. 引導學生完成 2-2 小試身手。 (1)輸入鈕：設定詢問，並將答案添加到清單中。 (2)刪除鈕：使用線性搜尋法，當詢問的答案與食物清單中內容相同時，刪除該項次的內容以及保存期限。 (3)查詢鈕：使用線性搜尋法，當詢問的答案與食物清單中內容相同時，利用字串組合說出食物內容以及保存期限。 2. 介紹 MIT App Inventor 與 Scratch 同	2	1. 需求設備：個人電腦、Scratch、網路（AI2 程式為線上開發）、MIT App Inventor、AI2 模擬器 2. 程式檔案：2-2 小試身手	1. 課堂討論 2. 上機實作 3. 作業成品 4. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					訊、媒體的互動關係。	備探索資訊科技之興趣，不受性別限制。			樣是視覺化程式設計軟體，目前可用於開發安卓系統的 app，且 iOS 版本也正在測試中。 3. 說明 MIT App Inventor 開發 App 的優點。 4. 引導學生開啟 MIT App Inventor 的網站，並切換為中文介面，說明此網頁就是開發頁面，簡稱 AI2。 5. 開發 App 時雖沒有絕對的步驟，但基本流程可大致分為建立專案、畫面編排、程式設計、測試修正等四個步驟。 6. 介紹 AI2 畫面編排介面的各區功能。 7. 提醒學生命名原則：方便管理與使用，有意義的命名可讓程式可讀性更高，不易搞混。 8. 介紹標籤、文字輸入盒、按鈕元件。 9. 說明屬性就像是元件的衣服，可以					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									透過更改屬性的值，讓元件呈現不同外觀。 10. 說明指定寬度（高度）的方式，介紹像素及比例的標準。					
七	3/28-4/1	第3章 APP 程式設計	3-1 認識 MIT App Inventor 3-2App 實作①—匯率換算 【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 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達	科-J-A1: 具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2: 運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3: 利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1: 具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-2:能熟悉資訊系統之使用與簡易故障排除。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運 p-IV-1:能選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 運 p-IV-2:能利用資訊科技與他人進行有效的互動。 運 a-IV-3:能具備探索資訊科技之興趣，不受性別限制。	資 P-IV-4:模組化程式設計的概念。 資 P-IV-5:模組化程式設計與問題解決實作。	1. 認識 MIT App Inventor： (1) 元件與屬性。 (2) 程式設計簡介。 2. 使用 MIT App Inventor 完成 app 的畫面編排。	1. 介紹 AI2 的元件運作邏輯與流程。 (1) 元件：用以構成 app 的操作畫面。 (2) 屬性：呈現元件的各種性質（如寬度、高度、背景顏色）。 (3) 事件：使用者觸發預設的條件時，稱為事件發生（如按鈕被點擊時）。 (4) 方法：以積木方塊設計成的程式碼，針對事件作出相對的反應。 2. 介紹 AI2 程式設計介面的進入方式以及各區功能。 3. 介紹內件方塊：AI2 所提供的基本程式積木，主要包含流程與邏輯控制，以及變數、文字、數字的使用。	2	1. 需求設備：個人電腦、網路(AI2 程式為線上開發) 、 MIT App Inventor 、 AI2 模擬器 2. 範例影片：匯率換算.mp4	1. 課堂討論 2. 上機實作 3. 作業成品 4. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									4. 介紹元件方塊：設計者編排至畫面的元件，會自動產生該元件可用程式的積木列表。 5. 說明方塊類別的功能差別。 (1)事件：用於偵測事件的發生。 (2)方法：執行動作作出相對反應。 (3)屬性：用於修改或取用屬性值使用。 6. 說明任務目標，引導學生拆解問題。 (1)利用文字輸入盒取得輸入數值。 (2)根據點擊的按鈕決定換算結果。 (3)利用標籤元件顯示換算結果。 7. 介紹建立專案及命名的方式。 8. 提醒學生 Screen1 的名稱是固定的，無法更動，通常會將 Screen1 當作首頁使用。 9. 帶入「設計圖」的概念，引導學生思考要用什麼 app 來呈現所					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									需的功能。 10. 畫面編排： (1) 更改 Screen1 的標題，說明標題像是瀏覽器分頁上的名稱，用於簡潔說明本頁面功能。 (2) 說明大部分畫面都是由使用者介面元件所組成。 (3) 請學生加入標籤元件並重新命名、修改此元件的屬性，觀察前後的差別。 (4) 引導學生依序加入所需元件，並修改屬性與名稱，完成設定後的畫面。					
八	4/4-4/8	第3章 APP 程式設計	3-2App 實作①—匯率換算 3-3App 實作②—英文學習幫手	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-2:能熟悉資訊系統之使用與簡易故障排除。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運 p-IV-1:能選	資 P-IV-4:模組化程式設計的概念。 資 P-IV-5:模組化程式設計與問題解決實作。	1. 使用 MIT App Inventor 完成 app 的功能設計。 2. 測試 app。 3. 使用表格配置元件。 4. 按鈕圖片化。	1. 說明同樣的事件，會因為作用對象不同而產生不一樣的結果。 2. 程式設計： (1) 引導學生切換至程式設計介面。 (2) 程式邏輯：換算鈕被點擊時觸發「事件」，取得要換算金額的文字「屬性」，並利用	2	1. 需求設備：個人電腦、MIT App Inventor、AI2 模擬器 2. 範例影片：匯率換算.mp4、英文學習幫手.mp4 3. 教學檔案：3-3	1. 課堂討論 2. 上機實作 3. 作業成品 4. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 運p-IV-2:能利用資訊科技與他人進行有效的互動。 運a-IV-3:能具備探索資訊科技之興趣，不受性別限制。			程式方塊組合出修改文字屬性的「方法」。 (3)利用內件方塊與元件方塊，組合出換算臺幣的方法。 3. 引導學生開啟模擬器程式進行測試，提醒在測試過程中模擬器程式不可關閉，如果中途遇到斷線問題，則需要將模擬器重開後，再重新連線一次。 4. 說明3-3節任務目標，引導學生拆解問題。 (1)利用按鈕觸發程式，顯示對應文字，並執行文字語音轉換器功能。 (2)更改屬性值進行按鈕圖片化設計。 5. 說明只要利用元件配置及屬性變更，就能設計出好看的畫面。 6. 介紹表格元件使用方式：AI2 安排元件時預設只能垂直的堆放，此時可					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									利用表格配置元件，將元件放在表格內。 7. 表格配置實作： (1)引導學生加入表格配置後，將按鈕擺放至表格的左上角(第一列第一行)。 (2)說明表格中的按鈕屬於「內層」元件，如果刪掉表格配置，按鈕也會被刪掉。 8. 說明按鈕圖片化概念及實作。 (1)利用圖像表達功能的按鈕隨處可見，例如瀏覽器上的回首頁就是一例，而在 app 中因為文字較占空間，按鈕圖片化更是常見。 (2)利用更改按鈕的圖像屬性，設定按鈕的樣式後，就能將按鈕圖片化。 (3)將按鈕元件的文字屬性內容清空，以免圖片上還會出現文字。 (4)讓學生完					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									成剩餘三個按鈕的外觀設計。					
九	4/11-4/15	第3章APP程式設計	3-3App實作②—英文學習幫手 3-4App實作③—隨身資訊站	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-2:能熟悉資訊系統之使用與簡易故障排除。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運 p-IV-1:能選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 運 p-IV-2:能利用資訊科技與他人進行有效的互動。 運 a-IV-3:能具備探索資訊科技之興趣，不受性別限制。	資 P-IV-4:模組化程式設計的概念。 資 P-IV-5:模組化程式設計與問題解決實作。	1. 使用文字語音轉換器元件。 2. 完成英文學習幫手app。 3. 多頁式app設計。 4. 引用外部網頁。	1. 利用標籤元件呈現單字：提醒學生app一開始執行時，不會有按鈕被點擊，因此不會顯示單字，故文字屬性應該留空白。 2. 介紹非可視元件的概念。 3. 加入文字語音轉換器元件：確認下方提示有沒有顯示「非可視元件」。 4. 程式設計、測試修正： (1)設定按鈕被點選事件，修改標籤元件的文字屬性，達成單字的顯示。 (2)將文字語音轉換器的程式方塊，加入到「顯示單字的程式」之後。 (3)依據對應的按鈕，設定英文單字內容。 5. 說明3-4節任務目標，引導學生拆解問題。 (1)利用按鈕	2	1. 需求設備：個人電腦、MIT App Inventor、AI2 模擬器 2. 範例影片：英文學習幫手.mp4、隨身資訊站.mp4 3. 教學檔案：3-3、3-4	1. 課堂討論 2. 上機實作 3. 作業成品 4. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									觸發程式，開啟不同頁面。 (2)利用網路瀏覽器元件，引用外部資源。 6. 說明在多頁式的 App 中，通常會製作首頁，作為前往其他頁面的入口。 7. 介紹水平配置元件的功能與應用。 8. 分頁設計： (1)說明其他螢幕（分頁）的命名規則。 (2)提醒學生新增分頁後，別忘記設定該頁面的螢幕基礎設定。 9. 介紹網路瀏覽器元件的功能，說明編排至畫面中時，此元件會呈現地球的樣子，實際測試使用時，會顯示外部網站的內容。 10. 引導學生完成網路瀏覽器元件的設定。					
十	4/18-4/22	第3章 APP 程式設計 學期課程回顧	3-4App 實作③—隨身資訊站 學期課	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-2:能熟	資 P-IV-4:模組化程式設計的概念。 資 P-IV-5:模組化程式設計與問題解	1. 完成隨身資訊站 app 的程式設計。 2. 科技廣角：寫一個改變世界的	1. 完成隨身資訊站 app 的程式設計： (1)複習本節 app 功能，透過點擊按鈕	2	1. 需求設備：個人電腦、MIT App Inventor、AI2 模擬器。 2. 範例影片：隨身資訊	1. 課堂討論 2. 上機實作 3. 作業成品 4. 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J9:認識性別權益相關法律與性別平等運動的楷模，具	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
			程回顧	B1:符號運用與溝通表達	科-J-A2:運用科技工具,理解與歸納問題,進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源,擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	悉資訊系統之使用與簡易故障排除。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運 p-IV-1:能選用適當的資訊科技組織思維,並進行有效的表達。 運 p-IV-2:能利用資訊科技與他人進行有效的互動。 運 a-IV-3:能具備探索資訊科技之興趣,不受性別限制。	決實作。	App。 3. 學期課程回顧。	開啟其他螢幕。 (2)設定按鈕,被點選事件,以流程控制方塊開啟另一個螢幕,搭配文字方塊進行設定。 2.元件命名的重要性,按鈕名稱若清楚,即可快速知道此按鈕要開啟的是哪一個頁面。 3. 引導學生進行 app 測試,若某些頁面無法顯示,可嘗試使用其他模擬器進行測試。 4. 介紹 MIT App Inventor 創始人。 5. 介紹達拉維科技女孩與他們的故事。 6. 學期課程回顧。		站.mp4 3. 教學檔案: 3-4 4. 課習教材、相關影片		備關懷性別少數的態度。 性 J10:探究社會中資源運用與分配的性別不平等,並提出解決策略。 【閱讀素養教育】 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。 【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。	
十一	4/25-4/29	緒論-好好用設計	緒論-好好用設計	A1:身心素質與自我精進 C1:道德實踐與公民意識	科-J-A1:具備良好的科技態度,並能應用科技知能,以啟發自我潛能。 科-J-C1:理解科技與人文議題,培養科技發展衍生之守法觀念與公民意識。	設 k-IV-4:能了解選擇、分析與運用科技產品的基本知識。 生 a-IV-2:能具有正確的科技價值觀,並適當的選用科技產品。 生 a-IV-3:能主動關注人與科技、社會、環境的關係。	生 S-IV-2:科技對社會與環境的影響。	1. 認知科技人類、環境的影響。 2. 知道什麼是好的設計,什麼是壞的設計。 3. 知道塑膠對環境的影響。 4. 知道什麼是綠色設計。 5. 認識綠建築。	1. 說明「科技」本身沒有好壞,善用科技就對環境帶來好的影響,濫用就會造成不良影響。 2. 科技為人類帶來便利,但也為環境帶來很多傷害,例如光害、噪音、溫	2	1. 課本教材 2. 相關影片	1. 課堂討論 2. 教師提問	【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 J15:認識產品的生命週期,探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【閱讀素養教育】	自然

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						生 a-IV-4:能針對重大科技議題養成社會責任感與公民意識。		6. 認識環保 3R。 7. 認識好的設計必須從設計源頭開始改變。 8. 認識「搖籃到搖籃」的設計理念。	室效應等。 3. 引導學生思考，一日之中，會製造哪些垃圾？帶出塑膠的便利性，造成濫用的問題。 4. 說明廢棄塑膠對環境的危害。 5. 說明綠色設計的設計重點：態、節能、減廢、健康等。 6. 介紹綠建築的指標。 7. 以高雄市那瑪夏區民權國小為例，介紹綠建築的概念。 8. 說明環保 3R：減量（reduce）、回收（recycle）、再利用（reuse）的意義。 9. 強調「並非可回收就能濫用」，以免造成更多浪費；3R 中的「減量」才是環保的第一要務。 10. 說明「好的產品必須從源頭的設計開始改變」，意即從設計、選用就開始以永續循環為目				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。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									標，讓設計不留後患。					
十二	5/2-5/6	第1章電力任我行	活動：活動概述、界定問題、蒐集資料 1-1 能源與電 1-2 發電模組設計	A1:身心素質與自我精進	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。	生k-IV-2:能了解科技產物的設計原理、發展歷程、與創新關鍵。 生k-IV-4:能了解選擇、分析與運用科技產品的基本知識。 生a-IV-2:能具有正確的科技價值觀，並適當的選用科技產品。 生a-IV-3:能主動關注人與科技、社會、環境的關係。 生a-IV-4:能針對重大科技議題養成社會責任感與公民意識。	生 A-IV-4:日常科技產品的能源與動力應用。 生 N-IV-2:科技的系統。 生 P-IV-4:設計的流程。 生 S-IV-2:科技對社會與環境的影響。	1. 說明活動目標。 2. 介紹各種發電方式。 3. 思考何種能源的選擇對環境的影響。 4. 統整各種發電方式，說明電力傳輸系統。 5. 介紹發電模組。 6. 展開作品的設計發想。	1. 說明電力系統雖然很普及，但是部分地方必須仰賴油料、發電機來發電；藉此說明若能利用天然能源自給自足，將更加便利。 2. 說明本活動將自製行動電源、手搖發電、太陽能發電裝置。 3. 介紹常見能源的分類。 4. 說明太陽能的應用；介紹太陽能電池的原理。 5. 介紹風力的應用，說明風力發電的原理。 6. 介紹水力的應用，說明水力發電的原理。 7. 介紹化石燃料與火力發電。 8. 補充生活小知識：凡是熱水器安裝於室內，或是裝有鐵窗的陽臺上，均應選用具有排氣裝置的室內型熱水器。 9. 介紹核能發電的原理。	2	1. 課本教材 2. 相關影片	1. 課堂討論 2. 教師提問	【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。 【能源教育】 能J1:認識國內外能源議題。 能J3:了解各式能源應用及創能、儲能與節能的原理。	自然

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									10. 提示學生除了太陽能發電之外，其餘發電方式均要推動發電機才能發電。 11. 介紹電力傳輸系統與電壓變化。 12. 說明使用高壓電傳輸電能的原因。 13. 引導學生反思不同發電方式的優缺點，並總結能源使用的趨勢。 14. 進入活動階段:說明 1-2 發電模組設計，主要以轉動馬達作為發電機。 15. 確認活動條件，發想可能的外觀。					
十三	5/9-5/13	第 1 章電力任我行	活動：發展方案 1-2 發電模組設計 【第二次評量週】	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 C2:人際關係與團隊合作	科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-C2:運用科技工具進	生k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 生a-IV-2:能具有正確的科技價值觀，並適當的選用科技產品。 生s-IV-1:能繪製可正確傳達設計理念的平面或立體設計圖。 生c-IV-1:能運用設計流程，實際設計	生 N-IV-2:科技的系統。 生 P-IV-4:設計的流程。 生 P-IV-5:材料的選用與加工處理。 生 P-IV-6:常用的機具操作與使用。	1. 認識充放電電路板。 2. 學習測試元件電壓。 3. 決定發電元件的組合方式。 4. 電路規畫。 5. 繪製設計圖、電路圖。	1. 認識行動電源、充放電電路板。 2. 認識手搖發電裝置。 3. 介紹握柄、轉把、連軸器的製作方式。 4. 測試 TT 馬達、太陽能電池的發電電壓。 5. 依據小組檢測、討論決議，規畫電路。 6. 利用習作	2	1. 課本教材 2. 相關影片	1. 活動紀錄 2. 作品表現	【能源教育】 能 J8:養成動手做探究能源科技的態度。 【科技教育】 科 E1:了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	並製作科技產品以解決問題。 生 c-IV-2:能在實作活動中展現創新思考的能力。 生 c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。			附件，繪製電路圖。 7. 提醒學生必須經過教師確認電路無誤，才可進行電路銲接工作。					
十四	5/16-5/20	第1章電力任我行	活動：設計製作 1-2 發電模組設計 1-3 測試修正 1-4 機具材料	A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-C2:運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	生 k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 生 a-IV-2:能具有正確的科技價值觀，並適當的選用科技產品。 生 s-IV-1:能繪製可正確傳達設計理念的平面或立體設計圖。 生 c-IV-1:能運用設計流程，實際設計並製作科技產品以解決問題。 生 c-IV-2:能在實作活動中展現創新思考的能力。 生 c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。	生 P-IV-4:設計的流程。 生 P-IV-5:材料的選用與加工處理。 生 P-IV-6:常用的機具操作與使用。	1. 外盒製作。 2. 電路銲接。	1. 在外盒上，繪製各元件的位置。 2. 以美工刀或刻磨機加工外盒。 3. 嘗試安裝各元件，確認各元件的位置、運作不會互相干擾。 4. 為了方便電路組裝，採以下方式進行： (1)各元件均先銲接一段導線。 (2)將相關導線連接起來。 (3)包覆絕緣膠帶，完成電路。 5. 提示銲接技巧：可先在各銲接點上預先銲上一些錫，再將元件的銲點互相碰觸、以烙鐵加熱，即可完成銲接作業。 6. 如果銲接失敗，可利用	2	1. 課本教材 2. 相關影片	1. 活動紀錄 2. 作品表現	【能源教育】 能 J8:養成動手做探究能源科技的態度。 【科技教育】 科 E1:了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									吸錫器吸除舊錫，重新銲接。 7. 銲接為高溫作業，應避免長時間、反覆銲接，避免元件損壞。 8. 調整電路板輸出電壓：應先測試、調整電路板的輸出電壓至5V。					
十五	5/23-5/27	第1章電力任我行	活動：設計製作、測試修正、發表分享、問題討論 1-2 發電模組設計 1-3 測試修正 1-4 機具材料	A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-C2:運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	生k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 生a-IV-2:能具有正確的科技價值觀，並適當的選用科技產品。 生s-IV-1:能繪製可正確傳達設計理念的平面或立體設計圖。 生c-IV-1:能運用設計流程，實際設計並製作科技產品以解決問題。 生c-IV-2:能在實作活動中展現創新思考的能力。 生c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。	生 P-IV-4:設計的流程。 生 P-IV-5:材料的選用與加工處理。 生 P-IV-6:常用的機具操作與使用。	1. 電路銲接。 2. 測試各元件功能。 3. 測試修正。 4. 作品外觀調整。	1. 完成電路銲接作業。 2. 測試行動電源、手搖發電、太陽能發電功能。 3. 測試各元件功能。 4. 檢視是否符合作品規畫的功能。 5. 外觀作細部調整，使作品更精緻。	2	1. 課本教材 2. 相關影片	1. 活動紀錄 2. 作品表現	【能源教育】 能J8:養成動手做探究能源科技的態度。 【科技教育】 科E1:了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	無
十六	5/30-6/3	第1章電力任我行	活動回顧	A1:身心素質與自我精進	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應	生k-IV-2:能了解科技產物的設計原	生 A-IV-3:日常科技產品的保養與維	1. 活動回顧與反思。 2. 說明第2章	1. 回顧本活動中的發電、蓄電功	2	1. 課本教材 2. 相關影片	1. 課堂討論 2. 教師提問 3. 紙筆測驗	【環境教育】 環J4:了解永續發展的意義	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
		第2章 舞動光影	活動：活動概述 2-1 燈光	A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-C2:運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	理、發展歷程、與創新關鍵。 生k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 生k-IV-4:能了解選擇、分析與運用科技產品的基本知識。 生a-IV-2:能具有正確的科技價值觀，並適當的選用科技產品。 生a-IV-3:能主動關注人與科技、社會、環境的關係。 生a-IV-4:能針對重大科技議題養成社會責任感與公民意識。 生s-IV-1:能繪製可正確傳達設計理念的平面或立體設計圖。 生s-IV-3:能運用科技工具保養與維護科技產品。 生c-IV-1:能運用設計流程，實際設計並製作科技產品以解決問題。 生c-IV-2:能在實作活動中展現創新思考的能力。	護。 生A-IV-4:日常科技產品的能源與動力應用。 生P-IV-4:設計的流程。 生P-IV-5:材料的選用與加工處理。 生P-IV-6:常用的機具操作與使用。 生S-IV-2:科技對社會與環境的影響。	活動目標。 3. 介紹各種燈具的原理。 4. 學習各種關於燈材的規格意義。	能。 2. 反思活動中遇到的問題、解決方式。 3. 作品評分。 4. 說明第2章活動將製作一個具有運動效果的創意燈具。 5. 介紹光的應用，並說明燈對人類生活的影響。 6. 介紹各種常用於燈具的材料與特性。 7. 介紹各種燈具，並了解各種選用、更換的注意事項。 8. 認識各種燈材的標示與意義，如管徑、規格、亮度、色溫等。 9. 說明燈與環境間的關係，了解回收的重要性。			4. 活動紀錄 5. 作品表現	（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 【能源教育】 能J1:認識國內外能源議題。 能J3:了解各式能源應用及創能、儲能與節能的原理。 能J8:養成動手做探究能源科技的態度。 【科技教育】 科E1:了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						生 c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。								
十七	6/6-6/10	第 2 章 舞動光影	活動：界定問題、蒐集資料、發展方案 2-2 創意燈具設計	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 C2:人際關係與團隊合作	科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-C2:運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	生 k-IV-1:能了解科技本質、科技系統與設計製作的基本概念。 生 k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 生 a-IV-2:能具有正確的科技價值觀，並適當的選用科技產品。 生 s-IV-1:能繪製可正確傳達設計理念的平面或立體設計圖。 生 c-IV-2:能在實作活動中展現創新思考的能力。 生 c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。	生 N-IV-2:科技的系統。 生 P-IV-4:設計的流程。 生 P-IV-5:材料的選用與加工處理。	1. 展開作品的設計發想。 2. 認識動作設計。 3. 認識燈光設計。 4. 作品主題選擇。 5. 選擇發光元件。 6. 電路規畫。	1. 提示本作品主要包括「動作、光」兩個要素。 2. 引導學生思考生活中有哪些燈的型式？請學生選擇一個主題進行燈具的創意發想。 3. 回顧7下第2章「玩轉跑跳碰」學習過的機構類型，思考自己的作品可以有怎樣的動作設計。 4. 引導學生思考、選擇燈光的呈現方式、燈材的選用。 5. 小組討論後決定作品主題、運動方式與燈光呈現方式。 6. 認識各種元件與電壓關係，若選用燈珠或燈絲，應加裝電阻。 7. 元件安裝要注意極性。 8. 介紹電刷與集電環的應用。	2	1. 課本教材 2. 相關影片	1. 課堂討論 2. 教師提問	【能源教育】 能 J8:養成動手做探究能源科技的態度。 【科技教育】 科 E1:了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	無
十八	6/13-6/	第 2 章	活動：	A2:系統思考	科-J-A2:運用	生 k-IV-3:能了	生 P-IV-4:設	1. 電路規畫。	1. 依據小組	2	1. 課本教材	1. 活動紀錄	【能源教育】	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
	17	舞動光影	設計製作 2-2 創意燈具設計 2-3 測試修正 2-4 機具材料	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 C2:人際關係與團隊合作	科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-C2:運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	解選用適當材料及正確工具的基本知識。 生 a-IV-2:能具有正確的科技價值觀，並適當的選用科技產品。 生 s-IV-1:能繪製可正確傳達設計理念的平面或立體設計圖。 生 c-IV-1:能運用設計流程，實際設計並製作科技產品以解決問題。 生 c-IV-2:能在實作活動中展現創新思考的能力。 生 c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。	計的流程。 生 P-IV-5:材料的選用與加工處理。 生 P-IV-6:常用的機具操作與使用。	2. 繪製設計圖、電路圖。 3. 作品製作。	討論決議，繪製設計圖。 2. 利用習作附件，繪製電路圖。 3. 提醒學生必須經過教師確認電路無誤，才可進行電路銲接工作。 4. 依規畫製作燈具、運動機構。		2. 相關影片	2. 作品表現	能 J8:養成動手做探究能源科技的態度。 【科技教育】 科 E1:了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
十九	6/20-6/24	第 2 章 舞動光影	活動：設計製作 2-2 創意燈具設計 2-3 測試修正 2-4 機具材料 【第三次評量週】	A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-C2:運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	生 k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 生 a-IV-2:能具有正確的科技價值觀，並適當的選用科技產品。 生 s-IV-1:能繪製可正確傳達設計理念的平面或立體設計圖。 生 c-IV-1:能運用設計流程，實際設計	生 P-IV-4:設計的流程。 生 P-IV-5:材料的選用與加工處理。 生 P-IV-6:常用的機具操作與使用。	1. 作品製作。	1. 依規畫製作燈具、運動機構。	2	1. 課本教材 2. 相關影片	1. 活動紀錄 2. 作品表現	【能源教育】 能 J8:養成動手做探究能源科技的態度。 【科技教育】 科 E1:了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						並製作科技產品以解決問題。 生 c-IV-2:能在實作活動中展現創新思考的能力。 生 c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。								
廿	6/27-7/1	第 2 章 舞動光影	活動：測試修正、發表分享、問題討論、活動回顧 2-3 測試修正	A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 C2:人際關係與團隊合作	科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-C2:運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	生 k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 生 a-IV-2:能具有正確的科技價值觀，並適當的選用科技產品。 生 s-IV-1:能繪製可正確傳達設計理念的平面或立體設計圖。 生 c-IV-1:能運用設計流程，實際設計並製作科技產品以解決問題。 生 c-IV-2:能在實作活動中展現創新思考的能力。 生 c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。	生 P-IV-4:設計的流程。 生 P-IV-5:材料的選用與加工處理。 生 P-IV-6:常用的機具操作與使用。	1. 測試修正。 2. 作品外觀調整。 3. 活動回顧與反思。	1. 測試各元件功能。 2. 檢視是否符合作品規畫的功能。 3. 外觀作細部調整，使作品更精緻。 4. 回顧本活動中的「運動」、「燈具」功能。 5. 反思活動中遇到的問題、解決方式。 6. 針對作品，提出延伸的應用想法。 7. 同學對其他組別的喜愛作品加以分析、鼓勵。 8. 作品評分。	2	1. 課本教材 2. 相關影片	1. 課堂討論 2. 教師提問 3. 紙筆測驗 4. 活動紀錄 5. 作品表現	【能源教育】 能 J8:養成動手做探究能源科技的態度。 【科技教育】 科 E1:了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	無

泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部 110 學年度三年級科技領域課程計畫表 設計者：三年級團隊

一、學習總目標：

第一篇 資訊科技篇

- 1.了解二進位數字與十進位數字系統的轉換。
- 2.認識資料、聲音、影像的數位化概念。
- 3.認識系統平臺的組成及運作。
- 4.學習影音專案創作，並理解視訊規格的意義。

第二篇 生活科技篇

- 1.了解產品設計概念。
- 2.學習電子元件原理、選用、檢測方式。
- 3.學習電路設計基本概念、能運用麵包板測試電路。
- 4.認識半導體的發展，與其相關產業對社會的影響。
- 5.學習將電路圖繪製為布線圖，並使用萬用電路板進行電路銲接。

第一篇 資訊科技篇

1.數位時代

- 1-1 數位化概念
- 1-2 資料數位化
- 1-3 聲音數位化
- 1-4 影像數位化

2.系統平臺

- 2-1 認識系統平臺
- 2-2 新興系統平臺

3.多媒體專題
——畢經之路

- 3-1 啟動影音專題
- 3-2 影片基礎剪輯
- 3-3 影片進階後製

第二篇 生活科技篇

章節／活動	活動主軸	第一節 相關知識	第二節 活動技能	第三節 作品呈現	第四節 資源使用
1.電流急急棒	急急棒	電子小尖兵	自保持 電路設計	測試修正	機具材料
2.節奏派對燈	聲控燈	半導體產業	放大電路設計	測試修正	機具材料

二、課程計畫時程與內容：

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
一	9/1-9/3	第1章數位時代	1-1 數位化概念 1-2 資料數位化	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	科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-B2:理解資訊與科技的基本原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 p-IV-3:能有系統地整理數位資源。	資 D-IV-1:資料數位化之原理與方法。 資 D-IV-2:數位資料的表示方法。	1. 了解何謂數位化。 2. 認識二進位數字系統。 3. 認識正整數數位化。 4. 認識文字數位化。	1. 說明何謂數位化。 2. 介紹二進位數字系統。 3. 說明二進位數字與十進位數字的轉換。 4. 介紹電腦常見的資料儲存單位。 5. 說明正整數數位化後的儲存方式。 6. 介紹文字數位化的編碼系統： (1)ASCII 編碼系統。 (2)Big-5 code。 (3)Unicode。	2	1. 需求設備：個人電腦、教學簡報。 2. 教學檔案：課本附件。	1. 課堂討論 2. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無
二	9/6-9/10	第1章數位時代	1-3 聲音數位化	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 p-IV-3:能有系統地整理數位資源。	資 D-IV-1:資料數位化之原理與方法。 資 D-IV-2:數位資料的表示方法。	1. 認識聲音三要素。 2. 學習聲音的取樣與量化。 3. 學習聲音檔案的編修。	1. 說明影響聲音的三要素：響度、音調、音色。 2. 介紹聲音的取樣原理。 3. 說明聲音的量化原理。 4. 介紹常見的聲音格式。 5. 介紹常見音樂編輯軟體的功能。 6. 利用 Audacity 完成任務。	2	1. 需求設備：個人電腦、教學簡報、Audacity。	1. 課堂討論 2. 紙筆測驗 3. 上機實作	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-B2:理解資訊與科技的基本原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。									
三	9/13-9/17	第1章數位時代	1-4 影像數位化	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-B2:理解資訊與科技的基本原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。 科-J-B3:了解美感應用於科技的特	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 p-IV-3:能有系統地整理數位資源。	資 D-IV-1:資料數位化之原理與方法。 資 D-IV-2:數位資料的表示方法。	1. 認識數位影像：點陣圖、向量圖。 2. 學習影像的取樣與量化。 3. 學習影像檔案的編修。	1. 介紹點陣圖與向量圖的差異。 2. 介紹影像的取樣原理。 3. 說明影像的量化與色彩的關係。 4. 介紹常見的影像格式。 5. 介紹常見影像編輯軟體的功能。 6. 介紹 PhotoCap 的基本操作。 7. 說明影像的編輯時機。	2	1. 需求設備：個人電腦、教學簡報、PhotoCap。	1. 課堂討論 2. 紙筆測驗 3. 上機實作	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					質，並進行科技創作與分享。									
四	9/20-9/24	第1章數位時代 第2章系統平臺	1-4 影像數位化 2-1 認識系統平臺	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-B2:理解資訊與科技的基本原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。 科-J-B3:了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-V-1:能了解資訊系統之運算原理。 運 p-IV-3:能有系統地整理數位資源。 運 a-V-3:能探索新興的資訊科技。	資 D-IV-1:資料數位化之原理與方法。 資 D-IV-2:數位資料的表示方法。 資 S-IV-1:系統平台重要發展與演進。 資 S-IV-2:系統平台之組成架構與基本運作原理。 資 H-IV-6:資訊科技對人類生活之影響。	1. 認識 HSV 彩色模型。 2. 了解系統平臺分類。 3. 認識系統平臺硬體組成。	1. 說明 HSV 彩色模型。 2. 說明如何利用仿製筆刷進行修圖。 3. 介紹影像濾鏡、相框繪製等功能。 4. 完成影像編修任務。 5. 說明生活中的許多常見的裝置，如：電腦、手機都屬於系統平臺，各種裝置因為安裝不同作業系統，所以有些功能會互不相通。 6. 說明系統平臺的組成要素包含：硬體、作業系統、應用軟體。 (1)硬體：組成電腦主機的硬體，如：硬碟。 (2)作業系統：如：Windows、Android 等。 (3)應用軟體：如：Word、Excel、Line 等。 7. 介紹生活中常見的系統平臺類別。 8. 說明電腦	2	1. 需求設備：個人電腦、教學簡報、PhotoCap。	1. 上機實作 2. 作業成品 3. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									硬體五大單元的功能。 9. 介紹記憶單元的類別與相互關係。 10. 說明記憶單元之間的差別。					
五	9/27-10/1	第2章系統平臺	2-1 認識系統平臺	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B2:理解資訊與科技的原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-2:能熟悉資訊系統之使用與簡易故障排除。 運 t-V-1:能了解資訊系統之運算原理。 運 a-V-3:能探索新興的資訊科技。	資 S-IV-1:系統平台重要發展與演進。 資 S-IV-2:系統平台之組成架構與基本運作原理。 資 H-IV-6:資訊科技對人類生活之影響。	1. 了解 CPU 的發展。 2. 認識系統平臺的軟體。 3. 了解作業系統的功能。 4. 認識常見的個人電腦作業系統。 5. 了解作業系統發展趨勢。 6. 電腦系統維護實作。	1. 說明電腦運作需要使用「半導體」來傳遞電子訊號，而半導體的改變帶動 CPU 成長，直接影響到電腦的發展。 2. 介紹各代電腦中組成 CPU 的電子元件，說明趨勢是按照「體積越小、可容納的電子元件數目越多」的方向發展。 3. 搭配圖 1-2-7，說明我們在使用應用軟體時，是藉由作業系統向硬體發出指令需求。 4. 介紹系統軟體的分類與主要功能。 5. 作業系統與五大單元的控制單元區別： (1) 作業系統：安排、指揮硬體執行各項任務的順序。	2	1. 需求設備：個人電腦、教學簡報	1. 課堂討論 2. 紙筆測驗 3. 上機實作	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									(2) 控制單元：負責控制硬體五大單元執行資料的存取與運算。 6. 不同類型的裝置通常會使用不同的作業系統，如同伺服器、個人電腦、智慧型手機、智慧型手錶所使用的作業系統都有差異。 7. 介紹個人電腦常見的作業系統類別： (1)Windows。 (2)macOS。 (3)Linux。 8. 說明作業系統發展趨勢： (1)從命令行介面轉變為圖形使用者介面。 (2)作業系統軟體的位元數提高。 (3)融入人工智慧：如 siri、Cortana 等智慧助理。 9. 說明電腦出現故障問題、效能低下的狀況時，可能是硬體資源不足、作業系統有漏洞等問題，為維					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									持系統平臺的穩定，建議可定期維護系統平臺。 10. 引導學生實際操作電腦系統維護： (1)最佳化磁碟空間。 (2)系統更新。 (3)防火牆設定。					
六	10/4-10/8	第2章系統平臺	2-2 新興系統平臺	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B2:理解資訊與科技的基本原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-V-1:能了解資訊系統之運算原理。 運 a-V-3:能探索新興的資訊科技。	資 S-IV-1:系統平台重要發展與演進。 資 S-IV-2:系統平台之組成架構與基本運作原理。 資 H-IV-6:資訊科技對人類生活之影響。	1. 認識可攜式系統平臺。 2. 認識雲端系統平臺。 3. 體驗雲端系統平臺服務。	1. 介紹可攜式系統平臺: (1)隨著科技進步，系統平臺能以越來越小的裝置出現，這些裝置也具備系統平臺的基本組成要件「硬體、作業系統、應用軟體」。 (2)可攜式系統平臺泛指「可隨身攜帶、穿戴的智慧裝置」。 2. 引導與討論：提問可能搭載可攜式系統平臺的物件有什麼，引導學生發揮創意思考。 3. 說明雲端系統平臺興起原因：隨著網路技術的發達，出現以「利用網路租用或使用其他電腦進	2	1. 需求設備：個人電腦、教學簡報、網路	1. 上機實作 2. 課堂討論 3. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									行運算」的方式滿足各項服務。 4. 介紹雲端運算平臺的三種分類： (1)軟體即服務：僅提供某項服務的應用，使用者無法修改服務的內容。 (2)平台即服務：提供環境、工具或是現有的程式，讓開發者開發更多的應用服務。 (3)基礎設施即服務：提供最基礎的軟硬體設施，藉由網路租用給企業、公司，節省購買基礎設施的開銷。 5. 引導學生依照 P.70、71 步驟前往網頁，並操作範例觀察、體驗臉部辨識的運算功能。 6. 說明此服務屬於「軟體即服務」：軟體即服務是指使用者能透過「連上雲端」、「上網」、無須安裝軟體便可使用，並且不用負責開					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									發、維護軟體。 7. 若有開發者想將此服務的技術使用在新的軟體、網頁上，可以透過「平臺即服務」的管道租用這項技術，應用到自己的程式中。					
七	10/11-10/15	第2章系統平臺 第3章多媒體專題—畢經之路	2-2 新興系統平臺 3-1 啟動影音專題 【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 A3:規劃執行與創新應變 B2:科技資訊與媒體素養 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B2:理解資訊與科技的原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。 科-J-B3:了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。 科-J-C2:運用科技工具進	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-V-1:能了解資訊系統之運算原理。 運 c-IV-1:能熟悉資訊科技共創工具的使用方法。 運 c-IV-2:能選用適當的資訊科技與他人合作完成作品。 運 c-IV-3:能應用資訊科技與他人合作進行數位創作。 運 c-V-1:能使用資訊科技增進團隊合作效率。 運 c-V-2:能認識專案管理的概念。 運 c-V-3:能整合適當的資訊科技與他人合作完成	資 S-IV-1:系統平台重要發展與演進。 資 S-IV-2:系統平台之組成架構與基本運作原理。 資 H-IV-6:資訊科技對人類生活之影響。 資 T-IV-2:資訊科技應用專題。	1. 認識嵌入式系統平臺。 2. 科技廣角：科技的影響與衝擊。 3. 說明影音專題製作流程。 4. 介紹分鏡腳本。 5. 分組進行影音專題規畫。	1. 說明嵌入式系統意指將系統平臺「嵌入」至各項裝置、家電中，例如洗衣機、掃地機器人、咖啡機等。 2. 大部分嵌入式系統裝置需要執行的功能較單純，其硬體、作業系統也都較簡單。 3. 提問學生除了課本中的範例外，生活中還有哪些物件屬於嵌入式系統？ 4. 介紹 Arduino。 5. 引導學生思考科技帶來的影響有哪些？ 6. 說明本章將製作與「畢業」主題相關的專題影	2	1. 需求設備：個人電腦、教學簡報、網路（使用 Google 公司提供的各項線上免費軟體）	1. 課堂討論 2. 紙筆測驗 3. 活動紀錄	【資訊教育】 資 E4:認識常見的資訊科技共創工具的使用方法。 資 E5:使用資訊科技與他人合作產出想法與作品。 資 E7:使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。 【閱讀素養教育】 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。 【戶外教育】 戶 J5:在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	專題製作。 運 p-IV-2 能利用資訊科技與他人進行有效的互動。 運 a-IV-3 能具備探索資訊科技之興趣，不受性別限制。 運 a-V-2: 能使用多元的觀點思辨資訊科技相關議題。 運 a-V-3: 能探索新興的資訊科技。			片，例如：畢業旅行回憶、畢業典禮班級介紹影片等。 7. 說明影音專題的製作期區分及主要工作項目，包含前期、拍攝期、後期，詳細工作內容將於後續課程逐一介紹 8. 介紹影音專題中各項職位的主要任務，引導學生完成分組、選出組長。 9. 說明「腳本」的功能與創作方式。 10. 提醒學生創作分鏡腳本時，應力求清晰，且不耗費過多時間，避免壓縮到後續拍攝製作時的可用時間。 11. 引導學生以小組為單位，討論企畫的預計內容為何，並將發想內容逐一記錄在習作 P.16 的影音專題規畫表。 12. 說明當週作業：發想腳本內容。					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
八	10/18-10/22	第3章多媒體專題一畢經之路	3-1 啟動影音專題	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B3:了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。 科-J-C2:運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	運c-IV-1:能熟悉資訊科技共創工具的使用方法。 運c-IV-2:能選用適當的資訊科技與他人合作完成作品。 運c-IV-3:能應用資訊科技與他人合作進行數位創作。 運c-V-1:能使用資訊科技增進團隊合作效率。 運c-V-3:能整合適當的資訊科技與他人合作完成專題製作。 運p-IV-2能利用資訊科技與他人進行有效的互動。 運a-IV-3能具備探索資訊科技之興趣，不受性別限制。 設a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。	資 T-IV-2:資訊科技應用專題。	1. 介紹拍攝器材與操作方式。 2. 了解視訊格式的意義。 3. 學習影片拍攝技巧。 4. 完成腳本創作。 5. 完成素材拍攝。	1. 介紹各項器材的功能與應用時機，若設備充足，亦可於課堂上進行分組操作練習，以熟悉各項器材的操作。 2. 提醒學生在準備器材時，務必檢查各項器材使用前的狀況，避免借到有問題的器材。 3. 提醒學生妥善保管各項器材，避免遺失。若學生使用手機進行拍攝，也務必遵守學校的手機使用規定。 4. 說明常見視訊格式中，各項數值的意義。 5. 說明拍攝素材的各項技巧，引導學生實際操作器材進行拍攝。 6. 引導學生以小組為單位，完成腳本內容，並依據腳本規畫拍攝進度。 7. 引導學生以小組為單位，依照腳本	2	1. 需求設備：個人電腦、教學簡報、相關影片、攝影設備、網路（使用Google雲端硬碟傳送檔案）	1. 課堂討論 2. 紙筆測驗 3. 活動紀錄 4. 上機實作	【資訊教育】 資 E4:認識常見的資訊科技共創工具的使用方法。 資 E5:使用資訊科技與他人合作產出想法與作品。 資 E7:使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。 【閱讀素養教育】 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。 【戶外教育】 戶 J5:在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									規畫拍攝所需素材。 8. 引導學生將拍攝完的素材分類，並上傳至雲端硬碟，並於小組內共用。					
九	10/25-10/29	第3章多媒體專題一畢經之路	3-2 影片基礎剪輯	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B3:了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。 科-J-C2:運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	運c-IV-1:能熟悉資訊科技共創工具的使用方法。 運c-IV-2:能選用適當的資訊科技與他人合作完成作品。 運c-IV-3:能應用資訊科技與他人合作進行數位創作。 運c-V-1:能使用資訊科技增進團隊合作效率。 運c-V-3:能整合適當的資訊科技與他人合作完成專題製作。 運p-IV-2能利用資訊科技與他人進行有效的互動。 運a-IV-3能具備探索資訊科技之興趣，不受性別限制。 設a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。	資 T-IV-2:資訊科技應用專題。	1. 介紹 OpenShot。 2. 學習影片剪輯技巧。 3. 完成影片基礎剪輯。	1. 介紹 OpenShot 軟體及其操作方式。 (1)建立專案。 (2)分割、串接影片。 (3)加入圖像素材。 (4)調整素材比例。 2. 讓學生共用小組的影片素材，提醒學生每位組員都需要自己剪輯出一支完整的影片。 3. 引導學生各自完成影片的基礎剪輯。	2	1. 需求設備：個人電腦、教學簡報、OpenShot、網路（使用 Google 雲端硬碟傳送檔案）	1. 課堂討論 2. 上機實作	【資訊教育】 資 E4:認識常見的資訊科技共創工具的使用方法。 資 E5:使用資訊科技與他人合作產出想法與作品。 資 E7:使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。 【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
十	11/1-11/5	第3章 多媒體專題一 畢經之路	3-3 影片進階後製 活動回顧	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B3:了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。 科-J-C2:運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	運c-IV-1:能熟悉資訊科技共創工具的使用方法。 運c-IV-2:能選用適當的資訊科技與他人合作完成作品。 運c-IV-3:能應用資訊科技與他人合作進行數位創作。 運c-V-3:能整合適當的資訊科技與他人合作完成專題製作。 運a-IV-3能具備探索資訊科技之興趣，不受性別限制。 設a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。	資 T-IV-2:資訊科技應用專題。	1. 學習影片後製技巧。 2. 完成影片進階後製。 3. 影片創作成果分享。 4. 科技廣角：動畫。	1. 介紹 OpenShot 軟體後製操作方式。 (1)特效製作。 (2)多重軌道：子母畫面、新增配樂。 (3)加入字幕或字卡。 2. 說明匯出影片的方式。 3. 引導學生各自完成影片的進階後製。 4. 引導學生匯出影片成果，並統一將檔案上傳至老師指定的位置。 5. 讓學生以組為單位，上臺分享各組所製作的影片及心得。 6. 介紹製作動畫的技術及分類。	2	1. 需求設備：個人電腦、教學簡報、相關影片、OpenShot、網路（使用 Google 雲端硬碟傳送檔案）	1. 課堂討論 2. 上機實作	【資訊教育】 資 E4:認識常見的資訊科技共創工具的使用方法。 資 E5:使用資訊科技與他人合作產出想法與作品。 資 E7:使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。 【閱讀素養教育】 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。	無
十一	11/8-11/12	緒論 - 科技浪潮	緒論 - 科技浪潮	A1:身心素質與自我精進 C3:多元文化與國際理解	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-C3:利用科技工具理解國內及全球科技發展現況或其他本土與國際事務。	設k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 設a-IV-2:能具有正確的科技價值觀，並適當的選用科技產品。	生 N-IV-3:科技與科學的關係。 生 P-IV-7:產品的設計與發展。 生 S-IV-4:科技產業的發展。	1. 了解影響產品開發的重要因素，包括：使用者需求、商業發展性、技術門檻。 2. 認識研發與設計產品的人力組織。 3. 認識電學重要歷史人物，進而體會科學發現對科技發明的	1. 播放 2007 MacWorld Keynote 影片，與學生分享資訊設備輸入科技的發展歷程，例如：鍵盤、滑鼠、點按式選盤、多點觸控螢幕等。 2. 說明什麼是 UI 與 GUI，引導學生討論輸入	2	1. 課本教材 2. 相關影片	1. 課堂討論	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 【閱讀素養教育】 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	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
								重要性。 4. 認識現代科技產業發展的重點及特性。 5. 認識物聯網與工業 4.0 的基本概念。 6. 了解科技發展的趨勢，建立科技視野為未來做好準備。	方式為何會影響電腦的普及性。 3. 講述 80 年代 IBM PC 與 Apple Macintosh 電腦之爭，為何 Microsoft 會大勝。 4. 可連結第三冊緒論，複習「設計思考」的概念，重申「使用者需求」的重要性。 5. 以手機開發過程，與學生探討市面上哪一款手機較受歡迎？為什麼？然後才接著講解企業開發產品之基本流程。 6. 說明研發手機的設計與支援部門組織架構。 7. 從部門介紹中，推衍相關的職業種類，以及與大學科系的關聯。 8. 以問答方式，引導學生思考與電學相關的科學家或發明家有哪些人？ 9. 舉例法拉第的電磁感應現象對現				人進行溝通。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									代科技的影響。 10. 介紹法拉第生平，佐證科學發現不一定需要高端學歷或昂貴設備。 11. 可安排電流大戰電影給學生觀賞，了解當年愛迪生與西屋公司如何爭奪電力系統的歷史。 12. 比較直流電與交流電系統優缺點。 13. 介紹愛迪生、特斯拉、貝爾、布勞恩、馬克士威、赫茲的生平，說明科學對科技產業的卓越貢獻。 14. 可導入真空管、二極體的發明，連結 18 世紀末電學和 20 世紀初電子學；再論什麼是電晶體，以及電晶體對現代資訊科技的卓越貢獻。 15. 連結說明電晶體與半導體的知識將於本冊後續第 2 章介紹。 16. 說明摩爾定律的概					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									念，引導學生思考為何科技進步的速度，是每兩年升級一次。 17. 說明知識經濟如何成為現代科技產業的特色。 18. 以台積電是臺灣最重要的企業，陳述電子產業如何撐起臺灣經濟。 19. 連結第一冊三星歸位，複習工業4.0的概念，引導學生思考工業4.0與3.0兩者的差別為何？ 20. 引導學生思考「智慧化」的機器具有和特徵？ 21. 透過西門子的安貝格工廠，講解工業如何運用雲端運算、物聯網、大數據技術，創造虛實整合的工業技術。 22. 引導學生討論生活中，是否也存在物聯網的痕跡？ 23. 透過智慧音箱影片，說明消費物聯網的概念。 24. 透過打卡					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									送好禮或地圖搜尋推薦的例子，說明什麼是SoLoMo消費生活。					
十二	11/15-11/19	第1章 電流急急棒	活動：活動概述 1-1 電子小尖兵 科技廣角：電子垃圾 1-2 自保持電路設計	A2:系統思考與解決問題 B1:符號運用與溝通表達 C1:道德實踐與公民意識	科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-C1:理解科技與人文議題，培養科技發展衍生之守法觀念與公民意識。	設k-IV-1:能了解日常科技的意涵與設計製作的基本概念。 設k-IV-2:能了解科技產品的基本原理、發展歷程、與創新關鍵。 設k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 設k-IV-4:能了解選擇、分析與運用科技產品的基本知識。	生 N-IV-3:科技與科學的關係。 生 A-IV-5:日常科技產品的電與控制應用。 生 S-IV-3:科技議題的探究。	1. 認識常見的電子元件。 2. 了解電路運作基本觀念。 3. 了解電子垃圾對環境可能造成的影響。 4. 學習電路符號。 5. 了解電路運作基本觀念。 6. 學習麵包板使用方式。	1. 請學生試玩電流急急棒，觀察電子元件的運作效果。 2. 引導學生思考自保持電路的運作狀態。 3. 介紹主題活動：根據任務目標與條件限制設計電流急急棒，並制定闖關規則，在作品完成後讓其他同學試玩。 4. 由活動概述引入介紹電子元件，包含開關、電阻器、電容器、二極體、電晶體、感應器。 5. 帶出電子垃圾的概念，探討電子產品與環境間的關係。分組討論、發表友善環境個人可行的作為。 6. 介紹常用電子元件的電路符號。 7. 介紹電路三要素，包含	2	1. 課本教材 2. 相關影片 3. 電流急急棒示範作品 4. 麵包板	1. 課堂討論 2. 教師提問 3. 紙筆測驗	【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 J15:認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【國際教育】 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									電壓、電流、電阻。 8. 學習電路串、並聯時，電流、電壓的關係。 9. 了解麵包板構造，及其用法與注意事項。					
十三	11/22-11/26	第1章 電流急急棒	1-2 自保持電路設計 活動：發展方案	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	設k-IV-1:能了解日常科技的意涵與設計製作的基本概念。 設k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 設a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。 設s-IV-1:能繪製可正確傳達設計理念的平面或立體設計圖。 設s-IV-2:能運用基本工具進行材料處理與組裝。 設c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。	生 A-IV-5:日常科技產品的電與控制應用。 生 P-IV-7:產品的設計與發展。	1. 了解日常生活自保持電路運用。 2. 學習自保持電路運作原理。 3. 學習麵包板接線技巧。 4. 能依電路圖與教師指示步驟，以麵包板連接電子元件。 5. 繪製電流急急棒外殼概念草圖。	1. 由自保持電路在生活中的應用，帶入自保持電路及繼電器的原理。 2. 說明自保持電路的電路設計原理，帶領學生使用麵包板實作練習。 3. 說明電流急急棒的電子元件與外殼設計注意事項。 4. 蒐集市面上電流急急棒的产品特色、遊戲效果。 5. 於習作繪製電流急急棒的外殼概念草圖。	2	1. 課習教材 2. 相關影片 3. 電路實驗材料：麵包板、3號電池、3號電池盒（2節）、常閉按壓開關、常開按壓開關、繼電器（3V）、電阻（100Ω）、LED燈珠（3V）、蜂鳴器（3～6V）、單芯導線（直徑0.5mm）、絕緣膠帶、錫絲 4. 電流急急棒示範作品	1. 實作 2. 紙筆測驗 3. 活動紀錄 4. 作品表現	【生涯規劃教育】 涯J3:覺察自己的能力與興趣。 涯J6:建立對於未來生涯的願景。 【閱讀素養教育】 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。	無
十四	11/29-12/3	第1章 電流急急棒	活動：發展方案 1-4 機具材料	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用	設k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 設a-IV-1:能主動參與科技	生 A-IV-5:日常科技產品的電與控制應用。 生 P-IV-7:產品的設計與發展。	1. 繪製電流急急棒電路圖。 2. 繪製電流急急棒零件圖。 3. 認識機具	1. 依據電流急急棒功能繪製電路圖。 2. 依據課堂內容修正電流急急棒的外殼概念草	2	1. 課習教材 2. 電流急急棒示範作品 3. 放樣工具：鋼尺、直角規 4. 材料： (1)電路材料：3	1. 實作 2. 紙筆測驗 3. 活動紀錄 4. 作品表現	【生涯規劃教育】 涯J3:覺察自己的能力與興趣。 涯J6:建立對於未來生涯的願	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
			1-3 測試正 活動：設計製作 【第二次評量週】	與溝通表達	科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3: 利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1: 具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	實作活動及試探興趣，不受性別的限制。 設 s-IV-1:能繪製可正確傳達設計理念的平面或立體設計圖。 設 c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。		材料的用法與注意事項。 4. 了解電流急急棒製作過程較常發生的問題及其避免方式。 5. 進行材料放樣。	圖。 3. 教師檢視各組概念草圖，學生依據意見進行修正。 4. 學生繪製零件圖。 5. 介紹本活動使用的機具材料使用方式及其安全注意事項，並進行示範操作。 6. 藉由課本「1-3 測試修正」舉例，提示加工過程中可能發生的問題與成因。 (1) 電路接線問題 (2) 作品規畫問題 7. 說明修正改善的可行方式。 8. 提醒學生應避免錯誤的設計或製作方法，以減少後續測試修正的時間與材料損耗。 9. 說明主題活動製作流程細節，確認製作時間與可用材料工具。 10. 說明評量規準。 11. 教師檢視先前繪製的		號電池 2 顆、3 號電池盒（2 節）1 個、滑動開關 1 個、常閉按壓開關 1 個、常開按壓開關 1 個、繼電器 1 個、電阻 1 個、LED 燈珠 1 個、蜂鳴器 1 個、單芯導線、絕緣膠帶、錫絲 (2)其他材料：松木板 1 片、鍍鋅鐵絲 1 段、白膠、砂紙		景。 【安全教育】安 J1:理解安全教育的意義。 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									零件圖，進行修正與改善。圖面確認無誤後，請學生領取材料進行材料放樣。					
十五	12/6-12/10	第1章 電流急急棒	活動：設計製作	A3:規劃執行與創新應變 B3:藝術涵養與美感素養	科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B3:了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。	設k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 設a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。 設s-IV-2:能運用基本工具進行材料處理與組裝。 設c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。	生 A-IV-5:日常科技產品的電與控制應用。 生 P-IV-7:產品的設計與發展。	1. 電流急急棒組裝銲接。	1. 進行電流急急棒的零件組裝。 2. 進行電子元件安裝及銲接。 3. 教師巡視，適時指點學生材料加工、銲接技巧。 4. 提醒學生開關、蜂鳴器、LED等元件可以先於外盒定位再銲接。	2	1. 課習教材 2. 機具：線鋸機、鑽床、銼刀、夾具、鋼尺、直角規、熱熔膠槍、電烙鐵、吸錫器、剝線鉗、斜口鉗、尖嘴鉗、三用電錶 3. 材料： (1)電路材料：3號電池2顆、3號電池盒（2節）1個、滑動開關1個、常閉按壓開關1個、常開按壓開關1個、繼電器1個、電阻1個、LED燈珠1個、蜂鳴器1個、單芯導線、絕緣膠帶、錫絲 (2)其他材料：松木板1片、鍍鋅鐵絲1段、白膠、砂紙	1. 活動紀錄 2. 作品表現 3. 實作	【生涯規劃教育】 涯J3:覺察自己的能力與興趣。 涯J6:建立對於未來生涯的願景。	無
十六	12/13-12/17	第1章 電流急急棒	活動：設計製作、測試修正 1-3 測試修正 活動：	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 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問	設a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。 設k-IV-3:能了解選用適當材料及正確	生 A-IV-5:日常科技產品的電與控制應用。 生 P-IV-7:產品的設計與發展。	1. 調整、修正電流急急棒。 2. 活動回顧與反思。	1. 重複前一節活動，直到電流急急棒製作完成。 2. 參考「1-3 測試修正」與習作檢核表，進行電路、加工與功	2	1. 課習教材 2. 機具：線鋸機、鑽床、銼刀、夾具、鋼尺、直角規、熱熔膠槍、電烙鐵、吸錫器、剝線鉗、斜口鉗、尖嘴	1. 活動紀錄 2. 課堂討論 3. 作品表現	【生涯規劃教育】 涯J6:建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品J1:溝通合作與和諧人際關係。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
			發表分享、問題討論	與團隊合作	題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3: 利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B3: 了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。 科-J-C2: 運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	工具的基本知識。 設 a-IV-1: 能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。 設 s-IV-2: 能運用基本工具進行材料處理與組裝。 設 c-IV-3: 能具備與人溝通、協調、合作的能力。			能評估。 3. 進行測試修正，直到電流急急棒符合任務目標。 4. 請同學進行遊戲試玩，並紀錄評估資料。 5. 教師依據「評量規準」完成電流急急棒作品評分。 6. 反思活動中遇到的問題、解決方式。 7. 針對電流急急棒作品，提出發展成大型遊戲機臺可能遇到的問題，並試擬解決方向。		鉗、三用電錶 3. 材料： (1) 電路材料：3 號電池 2 顆、3 號電池盒（2 節）1 個、滑動開關 1 個、常閉按壓開關 1 個、常開按壓開關 1 個、繼電器 1 個、電阻 1 個、LED 燈珠 1 個、蜂鳴器 1 個、單芯導線、絕緣膠帶、錫絲 (2) 其他材料：松木板 1 片、鍍鋅鐵絲 1 段、白膠、砂紙 4. 學生的電流急急棒作品			
十七	12/20-12/24	第 2 章 節奏派對燈	活動：活動概述 2-1 半導體產業	A1: 身心素質與自我精進 B1: 符號運用與溝通表達	科-J-A1: 具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-B1: 具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	設 k-IV-1: 能了解日常科技的意涵與設計製作的基本概念。 設 k-IV-2: 能了解科技產品的基本原理、發展歷程、與創新關鍵。 設 k-IV-3: 能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 設 k-IV-4: 能了解選擇、分析與運用科技產品的基本	生 N-IV-3: 科技與科學的關係。 生 S-IV-4: 科技產業的發展。	1. 認識半導體。	1. 介紹半導體的原料、種類。 2. 說明 IC 的製造過程。 3. 介紹臺灣的半導體產業。	2	1. 課習教材 2. 相關影片	1. 課堂討論 2. 教師提問 3. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						知識。 設 a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。								
十八	12/27-12/31	第 2 章 節奏派對燈	活動：界定問題 蒐集資料 2-2 放大電路設計 2-3 測試修正	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 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-B3:了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。 科-J-C2:運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	設k-IV-1:能了解日常科技的意涵與設計製作的基本概念。 設k-IV-2:能了解科技產品的基本原理、發展歷程、與創新關鍵。 設k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 設k-IV-4:能了解選擇、分析與運用科技產品的基本知識。 設 a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。 設 c-IV-1:能運用設計流程，實際設計並製作科技產品以解決問題。 設 c-IV-2:能在實作活動中展現創新思考的能力。	生 P-IV-7:產品的設計與發展。 生 A-IV-5:日常科技產品的電與控制應用。 生 S-IV-3:科技議題的探究。	1. 了解放大電路的運作原理。 2. 認識電晶體。 3. 電路圖判讀。 4. 了解萬用電路板的使用方式。 5. 學習布線圖設計。 6. 說明活動中常見問題與解決之道。	1. 說明放大電路的運作過程。 2. 介紹電晶體的規格與其放大作用。 3. 利用麵包板模擬電路的運作。 4. 說明萬用電路板與印刷電路板的差異。 5. 介紹電路圖、元件布置圖、布線圖間的關係。 6. 說明產品外型設計流程。 7. 說明活動中常見問題與解決之道。	2	1. 課習教材 2. 相關影片 3. 材料：麵包板、電阻 3 個、電容 2 個、電晶體 2 個、電容式麥克風 1 個、LED 5 個、滑動開關 1 個、3 號電池 2 顆、3 號電池盒 1 個、單芯導線、萬用電路板 1 片	1. 活動紀錄 2. 教師提問 3. 作品表現 4. 實作	【閱讀素養教育】 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。	無
十九	1/3-1/7	第 2 章 節奏派對燈	活動：發展方	A2:系統思考與解決問題	科-J-A2:運用科技工具，理	設k-IV-4:能了解選擇、分析	生 P-IV-7:產品的設計與	1. 規畫元件的布置圖與	1. 繪製節奏派對燈的產	2	1. 課習教材 2. 機具：線鋸	1. 活動紀錄 2. 作品表現	【閱讀素養教育】	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
		對燈	案 設計製作 2-4 機具材料	A3:規劃執行與創新應變 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	解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-B3:了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。 科-J-C2:運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	與運用科技產品的基本知識。 設 a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。 設 s-IV-1:能繪製可正確傳達設計理念的平面或立體設計圖。 設 s-IV-2:能運用基本工具進行材料處理與組裝。 設 c-IV-1:能運用設計流程，實際設計並製作科技產品以解決問題。 設 c-IV-2:能在實作活動中展現創新思考的能力。 設 c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。	發展。 生 A-IV-5:日常科技產品的電與控制應用。 生 S-IV-3:科技議題的探究。	布線圖。 2. 依布線圖規畫電路元件。	品設計草圖。 2. 請學生規畫零件加工流程，並填寫習作——設計製作。 3. 介紹本次活動材料的特性，以及使用機具的使用方法。 4. 發下準備的機具材料。 5. 依據習作「設計製作」規畫的流程，實際進行加工製作。		機、鑽床、砂磨機、電烙鐵、剝線鉗、斜口鉗、尖嘴鉗 3. 材料： (1)電路材料：電阻 3 個、電容 2 個、電晶體 2 個、電容式麥克風 1 個、LED 5 個、滑動開關 1 個、3 號電池 2 顆、3 號電池盒 1 個、萬用電路板 1 片、單芯導線、絕緣膠帶、錫絲 (2)外盒材料：松木板、白膠、描圖紙 1 張	3. 實作	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。 【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。	
廿	1/10-1/14	第 2 章節 節奏派對燈	活動：設計製作 【第三次評量週】	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 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常	設 a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。 設 s-IV-2:能運用基本工具進行材料處理與組裝。 設 c-IV-1:能運用設計流程，實際設計並製作科技	生 P-IV-7:產品的設計與發展。 生 A-IV-5:日常科技產品的電與控制應用。 生 S-IV-3:科技議題的探究。	1. 組裝並測試作品。 2. 修正作品直到運作正常。	1. 依據習作「設計製作」規畫的流程，實際進行加工製作。	2	1. 課習教材 2. 機具：線鋸機、鑽床、砂磨機、電烙鐵、剝線鉗、斜口鉗、尖嘴鉗 3. 材料： (1)電路材料：電阻 3 個、電容 2 個、電晶體 2 個、電容式麥克風 1 個、LED 5	1. 活動紀錄 2. 作品表現 3. 實作	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					生活的表達與溝通。 科-J-B3:了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。 科-J-C2:運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	產品以解決問題。					個、滑動開關 1 個、3 號電池 2 顆、3 號電池盒 1 個、萬用電路板 1 片、單芯導線、絕緣膠帶、錫絲 (2)外盒材料：松木板、白膠、描圖紙 1 張			
廿一	1/17-1/21	第 2 章 節奏派對燈	活動：設計製作 2-3 測試修正 活動檢討	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 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-B3:了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。 科-J-C2:運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	設k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 設k-IV-4:能了解選擇、分析與運用科技產品的基本知識。 設a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。 設s-IV-2:能運用基本工具進行材料處理與組裝。 設c-IV-1:能運用設計流程，實際設計並製作科技產品以解決問題。 設c-IV-2:能在實作活動中展現創新思考的能力。 設c-IV-3:能具備與人溝	生 P-IV-7:產品的設計與發展。 生 A-IV-5:日常科技產品的電與控制應用。 生 S-IV-3:科技議題的探究。	1. 組裝並測試作品。 2. 修正作品直到運作正常。 3. 上臺發表作品故事與特色。 4. 觀摩他人作品。	1. 依據習作「設計製作」規畫的流程，實際進行加工製作。 2. 參考「2-3 測試修正」，完成測試與修正，直到作品運作正常。 3. 各作品依序上臺完成發表。 4. 依據「評分規準參考」評分。 5. 總結各組的活動表現。 6. 鼓勵學生反思活動過程的問題、改善方案。	2	1. 課習教材 2. 機具：線鋸機、鑽床、砂磨機、電烙鐵、剝線鉗、斜口鉗、尖嘴鉗 3. 材料： (1)電路材料：電阻 3 個、電容 2 個、電晶體 2 個、電容式麥克風 1 個、LED 5 個、滑動開關 1 個、3 號電池 2 顆、3 號電池盒 1 個、萬用電路板 1 片、單芯導線、絕緣膠帶、錫絲 (2)外盒材料：松木板、白膠、描圖紙 1 張	1. 活動紀錄 2. 作品表現 3. 上臺發表過程	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。 【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						通、協調、合作的能力。								

泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部 110 學年度三年級科技領域課程計畫表 設計者：三年級團隊

一、學習總目標：

第一篇 資訊科技篇

- 1.認識網路技術的運作原理與應用服務。
- 2.學習資料前處理及分析方法。
- 3.認識資料轉換的概念與相關技術。
- 4.學習以 App Inventor 整合雲端服務。

第二篇 生活科技篇

- 1.認識 PWM 技術。
- 2.學習 555 IC 應用。
- 3.練習以軟體模擬電路功能。
- 4.認識嵌入式系統。
- 5.學習如何利用程式控制 LED 燈的色彩變化。

第一篇 資訊科技篇

1.網路世界

- 1-1 認識網路
- 1-2 無線網路技術
- 1-3 網路服務應用

2.進階資料處理

- 2-1 資料整理與整合
- 2-2 資料轉換

3.程式應用專題
——點餐系統設計

- 3-1 啟動程式專題
- 3-2 點餐 app
- 3-3 訂單查詢 app

第二篇 生活科技篇

章節／活動	活動主軸	第一節 相關知識	第二節 活動技能	第三節 作品呈現	第四節 資源使用
1.調速電風扇	電與控制	PWM 技術與 555 IC	調速電風扇設計	測試修正	機具材料
2.互動幻彩燈	電與控制	嵌入式系統	ATtiny85 實作	測試修正	機具材料

二、課程計畫時程與內容：

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
一	2/14-2/18	第1章 網路世界	1-1 認識網路	B2:科技資訊與媒體素養	科-J-B2:理解資訊與科技的基本原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。	資 S-IV-3:網路技術的概念與介紹。	1. 認識網路的基本架構。 2. 學習如何查詢 IP。 3. 認識網域名稱。	1. 說明網路的發展歷程。 2. 介紹網路的架構。 3. 說明 TCP/IP 通訊協定。 4. 說明 IPv4、網路位址轉址、IPv6。 5. 介紹如何查詢 IP。 6. 介紹網域名稱所代表的意義。	2	1. 需求設備：個人電腦、網路	1. 課堂討論 2. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無
二	2/21-2/25	第1章 網路世界	1-2 無線網路技術	B2:科技資訊與媒體素養	科-J-B2:理解資訊與科技的基本原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。	資 S-IV-3:網路技術的概念與介紹。	1. 認識藍牙、Wi-Fi 與行動網路等無線網路技術。	1. 說明常見的無線網路有藍牙、Wi-Fi、行動網路等。 2. 介紹藍牙使用場域、特色。 3. 說明藍牙的命名由來。 4. 介紹藍牙接收器。 5. 說明 Wi-Fi 的版本及其選購方式。 6. 行動網路的概念介紹。 7. 介紹 5G 行動網路的應用。	2	1. 需求設備：個人電腦、網路	1. 課堂討論 2. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無
三	2/28-3/4	第1章 網路世界	1-3 網路服務應用	A2:系統思考與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B2:理解資訊與科技的基本原理。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 p-IV-1:能選用適當的資訊科技組織思維，並進行	資 S-IV-4:網路服務的概念與介紹。	1. 認識常見的網路服務。	1. 認識全球資訊網的服務範疇。 2. 介紹電子郵件與即時通訊的應用與服務。 2. 說明即時通訊與電子	2	1. 需求設備：個人電腦、網路	1. 課堂討論 2. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。 【環境教育】	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。	有效的表達。 運p-IV-2:能利用資訊科技與他人進行有效的互動。			郵件的使用時機與優缺點比較。 3. 介紹常見的社群平臺與隨選視訊服務。 4. 說明常見的物聯網服務平臺。 5. 利用「紫豹在哪裡」的物聯網服務平臺，查詢當日的細懸浮微粒等級。				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。	
四	3/7-3/11	第2章 進階資料處理	2-1 資料整理與整合	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-V-1:能了解資訊系統之運算原理。 運 a-V-3:能探索新興的資訊科技。	資 D-IV-3:資料處理概念與方法。	1. 認識大數據的特性與應用。 2. 了解資料與資訊的區別。 3. 認識資料處理流程。 4. 資料處理實作：試卷分析。	1. 介紹大數據的特性（5V）。 2. 以日常生活的案例，說明大數據的應用及其優點。 3. 說明資料是指未經處理的內容，資訊則是經過系統分析處理的內容。 4. 介紹資料處理流程。 5. 說明資料前處理個步驟的功用、方法及案例。 6. 說明任務目標，引導學生下載指定的試算表檔案。 7. 延伸學習：介紹CSV、XML格式，說明不同格式間的差	2	1. 需求設備：個人電腦、教學簡報檔、網路（使用線上的 Google 試算表軟體）	1. 課堂討論 2. 上機實作 3. 作業成品 4. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	數學

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									別。 8. 依據課本步驟，引導學生匯入資料，並進行資料前處理。 9. 說明 Google 試算表函式功能，介紹「COUNTIF」函式。 10. 引導學生完成資料分析，並設定試算表的條件格式規則，以呈現出難題數據。					
五	3/14-3/18	第2章 進階資料處理	2-2 資料轉換	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-V-1:能了解資訊系統之運算原理。 運 a-V-3:能探索新興的資訊科技。	資 D-IV-3:資料處理概念與方法。	1. 認識資料轉換的概念。 2. 認識開放文件格式(ODF)。 3. 了解加密的概念：凱薩密碼、認識維吉尼亞密碼。 4. 認識文字、語音轉換技術。 5. 科技廣角：資料壓縮。	1. 透過實際案例，介紹資料轉換分為「檔案格式轉換」及「資料內容轉換」。 2. 說明「開放文件格式」的優點及發展歷程。 3. 手腦並用：引導學生實際在「政府資料開放平臺」上搜尋所需資料。 4. 介紹資料加密的目的與概念。 5. 說明凱撒密碼的加密方式。 6. 引導學生利用附件完成手腦並用。 7. 說明維吉	2	1. 需求設備：個人電腦、教學簡報檔、網路、課程附件	1. 課堂討論 2. 上機實作 3. 作業成品 4. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									尼亞密碼的加密方式。 8. 引導學生利用附件，解開以維吉尼亞密碼加密的文字。 9. 介紹文字、語音轉換技術與應用。 10. 引導學生實際體驗 Google 翻譯、文件所提供的文字語音轉換服務。 11. 介紹資料壓縮的目的與壓縮方式。					
六	3/21-3/25	第3章程式應用 專題一點餐系統設計	3-1 啟動程式專題 3-2 點餐 app	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-2:能熟悉資訊系統之使用與簡易故障排除。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運 p-IV-1:能選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 運 p-IV-2:能利用資訊科技與他人進行有效的互動。 運 a-IV-3:能具備探索資訊	資 P-IV-5:模組化程式設計與問題解決實作。 資 S-IV-4:網路服務的概念與介紹。 資 T-IV-2:資訊科技應用專題。	1. 透過創意思考，提出解決方案。 2. 製作雲端表單與試算表。 3. 認識下拉式選單元件。 4. 認識網路元件及其功能。 5. 完成點餐 app 的畫面編排。	1. 說明任務目標，引導學生思考解決方案。 2. 依照課本提供的方案，逐一解析個方案優缺點。 3. 說明程式專題規畫。 4. 引導學生製作點餐系統所需使用的表單與試算表。 5. 為配合後續 app 開發，可事先於電腦中安裝第三方模擬器。 6. 說明 3-2 節任務目標，引導學生拆解問題。 (1)利用下拉式選單元件	2	1. 需求設備：個人電腦、MIT App Inventor、第三方模擬器、網路（使用 Google 公司提供的各項線上免費軟體） 2. 範例影片：點餐 app.mp4	1. 上機實作 2. 課堂討論 3. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						科技之興趣，不受性別限制。			建立點餐選單。 (2)利用網路元件將點餐資料傳送至雲端表單中。 (3)利用網路元件讀取雲端試算表，確認訂單數量。 7. 引導學生匯入程式半成品檔案。 8. 介紹下拉式選單元件及其功能，引導學生完成葡萄汁、柳橙汁的下拉式選單編排設計。 9. 介紹網路元件，講解其與網路瀏覽器元件的區別，說明網路元件如何存取網站的資料。 10. 引導學生依照課本步驟，取得網路元件要連結的網址。					
七	3/28-4/1	第3章 程式應用 專題一點餐系統設計	3-2 點餐 app 3-3 訂單查詢 app 【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 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-2:能熟悉資訊系統之使用與簡易故障排除。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活	資 P-IV-5:模組化程式設計與問題解決實作。 資 S-IV-4:網路服務的觀念與介紹。 資 T-IV-2:資訊科技應用專題。	1. 學習設定 AI2 函式。 2. 使用網路元件存取網頁資料。 3. 完成點餐 app 的程式設計。 4. 認識清單顯示器元件。 5. 利用網路元件取得試	1. 說明如何設定函式。 2. 說明如何取得程式方塊中的變數。 3. 引導學生完成訂單的金額計算。 4. 說明網路元件如何傳送、讀取資料，引導學生	2	1. 需求設備：個人電腦、MIT App Inventor、第三方模擬器、網路（使用 Google 公司提供的各項線上免費軟體） 2. 範例影片：點餐 app.mp4	1. 上機實作 2. 課堂討論 3. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					科-J-A3: 利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1: 具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運p-IV-1:能選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 運p-IV-2:能利用資訊科技與他人進行有效的互動。 運 a-IV-3:能具備探索資訊科技之興趣，不受性別限制。		算表資料。 6. 學習如何在 AI2 中建立清單。	完成網址的設定。 5. 引導學生完成點餐app，並以第三方app進行測試。 6. 說明3-3節任務目標，引導學生拆解問題。 (1)利用網路元件讀取雲端試算表，取得訂單資料。 (2)重新整理訂單內容，並以清單顯示器元件呈現於app中。 7. 引導學生匯入程式半成品檔案。 8. 介紹清單顯示器元件及其功能，引導學生將清單顯示器自行編排至畫面中。 9. 說明訂單查詢系統中，最新的訂單要呈現在最上方，因此要將訂單資料反序排列。 10. 說明如何建立 AI2 中的清單。					
八	4/4-4/8	第3章 程式應用 專題一點餐系統設計	3-3 訂單查詢app	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-2:能熟	資 P-IV-5:模組化程式設計與問題解決實作。 資 S-IV-4:網路服務的概	1. 學習計次迴圈的使用方法。 2. 反序排列清單內容。 3. 了解如何	1. 說明計次迴圈的使用方式。 2. 引導學生完成反序排列清單，並以	2	1. 需求設備：個人電腦、MIT App Inventor、第三方模擬器、網路（使用 Google 公司	1. 上機實作 2. 課堂討論 3. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 閱 J3:理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
				B1:符號運用與溝通表達	科-J-A2:運用科技工具,理解與歸納問題,進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源,擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	悉資訊系統之使用與簡易故障排除。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運 p-IV-1:能選用適當的資訊科技組織思維,並進行有效的表達。 運 p-IV-2:能利用資訊科技與他人進行有效的互動。 運 a-IV-3:能具備探索資訊科技之興趣,不受性別限制。	念與介紹。 資 T-IV-2:資訊科技應用專題。	取得二維清單中的資料。 4. 完成訂單查詢 app。	清單顯示元件將結果呈現於 app 中。 3. 說明二維清單的觀念,了解如何透過索引值取得清單內容。 4. 引導學生利用「選擇清單…中索引值為…的清單項」方塊,取得二維清單內容。 5. 引導學生完成訂單查詢 app,並以第三方模擬器測試。		提供的各項線上免費軟體) 2. 範例影片: 訂單查詢 app.mp4		用該詞彙與他人進行溝通。	
九	4/11-4/15	第3章 程式應用 專題一點餐系統設計 學期課程回顧	科技廣角 學期課程回顧	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	科-J-A1:具備良好的科技態度,並能應用科技知能,以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具,理解與歸納問題,進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源,擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	運 t-IV-1:能了解資訊系統的基本組成架構與運算原理。 運 t-IV-2:能熟悉資訊系統之使用與簡易故障排除。 運 t-IV-3:能設計資訊作品以解決生活問題。 運 t-IV-4:能應用運算思維解析問題。 運 p-IV-1:能選用適當的資訊科技組織思維,並進行有效的表達。 運 p-IV-2:能利	資 P-IV-3:陣列程式設計實作。 資 P-IV-5:模組化程式設計與問題解決實作。 資 S-IV-3:網路技術的概念與介紹。 資 S-IV-4:網路服務的概念與介紹。 資 D-IV-3:資料處理概念與方法。 資 T-IV-2:資訊科技應用專題。 資 H-IV-6:資訊科技對人類生活之影	1. 科技廣角:個人圖像分類工具(PIC)。 2. 學期課程回顧。 3. 影片欣賞。	1. 介紹個人圖像分類工具(PIC)的功能與其原理技術。 2. 說明訓練 PIC 的步驟與方法。 3. 播放相關影片,介紹 PIC 的實際應用。 4. 學期課程回顧。 5. 欣賞與資訊科技相關的影片。	2	1. 需求設備:個人電腦、App Inventor、第三方模擬器、網路(使用線上網頁訓練 PIC)	1. 上機實作 2. 課堂討論	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						用資訊科技與他人進行有效的互動。運 a-IV-3:能具備探索資訊科技之興趣，不受性別限制。	響。							
十	4/18-4/22	緒論 - 展望科技	緒論 - 展望科技	A1:身心素質與自我精進 C1:道德實踐與公民意識 C3:多元文化與國際理解	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-C1:理解科技與人文議題，培養科技發展衍生之守法觀念與公民意識。 科-J-C3:利用科技工具理解國內及全球科技發展現況或其他本土與國際事務。	設 a-IV-2:能具有正確的科技價值觀，並適當的選用科技產品。 設 a-IV-3:能主動關注人與科技、社會、環境的關係。 設 a-IV-4:能針對科技議題養成社會責任感與公民意識。 設 c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。	生 P-IV-7:產品的設計與發展。 生 A-IV-6:新興科技的應用。 生 S-IV-3:科技議題的探究。 生 S-IV-4:科技產業的發展。	1. 了解科技發展現況。 2. 了解新興科技趨勢。 3. 探討科技可能衍申的相關問題。 4. 了解科技相關法律。	1. 播放相關影片，說明科技發展帶來的改變。 2. 簡介新興科技趨勢。 3. 以塑膠袋的發明為例，說明科技發展可能產生正面、負面、預期、非預期的影響。 4. 以小組為單位，挑選一項科技產品為主題，討論、發表可能衍申的正面、負面影響。 5. 介紹我國科技相關法律，以及政府對於科技發展提供的支援。	2	1. 課本教材 2. 相關影片	1. 課堂討論	【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 涯 J9:社會變遷與工作/教育環境的關係。 【閱讀素養教育】 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。	無
十一	4/25-4/29	第1章 調速電風扇	活動：活動概述 1-1 PWM 技術與 555 IC 1-2 調速電風	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決	設 k-IV-2:能了解科技產品的基本原理、發展歷程、與創新關鍵。 設 a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限	生 P-IV-7:產品的設計與發展。 生 A-IV-5:日常科技產品的電與控制應用。	1. 學習 PWM 技術及其生活應用。 2. 學習 555 IC 功能與應用。 3. 練習以電腦軟體模擬電路。	1. 主題活動：活動概述與分組 (1)導讀與解釋本活動要製作的作品，以及活動條件。 (2)學生分組。 2. 帶領學生藉由動腦時	2	1. 課本教材 2. 相關影片 3. 動腦時間機具材料：麵包板、可變電阻、TT馬達、電池與電池盒、單芯導線、三用電錶 4. 個人電腦	1. 課堂討論 2. 教師提問 3. 紙筆測驗 4. 實作表現	【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 【閱讀素養教育】 閱 J3:理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
			扇設計 【第二次評量週】		之道。 科-J-B2: 理解資訊與科技的原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。	制。 設 c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。			間，實際以麵包板、可變電阻調控 TT 馬達轉速。 3. 說明 PWM 技術原理及其生活應用。 4. 介紹 555 IC 功能與應用。 5. 帶領學生以電腦軟體模擬 PWM 調光電路功能。 6. 了解 PWM 馬達調速電路設計方式，並同樣以電腦模擬。				用該詞彙與他人進行溝通。	
十二	5/2-5/6	第 1 章 調速電風扇	1-2 調速電風扇設計 活動： 蒐集資料、發展方案	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	科-J-A1: 具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2: 運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B1: 具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	設 s-IV-1:能繪製可正確傳達設計理念的平面或立體設計圖。 設 c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。	生 P-IV-7: 產品的設計與發展。 生 A-IV-5: 日常科技產品的電與控制應用。	1. 了解馬達動力傳遞作品製作的注意事項。 2. 完成調速電風扇的布線圖。 3. 完成調速電風扇的設計草圖。 4. 認識機具材料的用法與注意事項。 5. 了解調速電風扇製作過程較常發生的問題及其避免方式。 6. 規畫加工步驟，進行放樣。	1. 說明馬達帶動風扇的動力傳遞方式，及其設計製作的注意事項。 2. 請學生蒐集 USB 電風扇的造型。 3. 繪製調速電風扇元件布置圖與布線圖。 4. 於習作繪製調速電風扇設計草圖。 5. 介紹本活動使用的機具材料使用方式及其安全注意事項，並進行示範操作。 6. 藉由課本「1-3 測試修正」舉例，提示加工過程中可能發生	2	1. 課習教材 2. 放樣工具：細麥克筆、課本附件描圖紙	1. 活動紀錄 2. 作品表現 3. 實作	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。 【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									的問題與成因。 (1) 電路接線問題 (2) 作品規畫問題 7. 說明修正改善的可行方式。 8. 提醒學生應避免錯誤的設計或製作方法，以減少後續測試修正的時間與材料損耗。 9. 說明主題活動製作流程細節，確認製作時間與可用材料工具。					
十三	5/9-5/13	第1章 調速電風扇	活動：設計製作	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	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-B3:了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。	設k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 設a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。 設s-IV-2:能運用基本工具進行材料處理與組裝。 設s-IV-1:能繪製可正確傳達設計理念的平面或立體設計圖。 設c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。	生 P-IV-7:產品的設計與發展。 生 A-IV-5:日常科技產品的電與控制應用。	1. 依據規畫進行調速電風扇設計製作。	1. 確認布線圖無誤後，請學生領取材料，規畫加工步驟，進行材料放樣。 2. 發放準備的機具材料。 3. 依據習作「設計製作」規畫的流程，實際進行加工製作。	2	1. 課習教材 2. 機具：線鋸機、鑽床、砂磨機、電烙鐵、剝線鉗、斜口鉗、尖嘴鉗、三用電表 3. 材料： (1)電路材料：電阻、可變電阻、電容、555 IC、電晶體、USB 充電線、開關、萬用電路板、TT 馬達、單芯導線、絕緣膠帶、錫絲 (2)其他材料：木板、白膠、描圖紙	1. 活動紀錄 2. 作品表現 3. 實作	【生涯規劃教育】 涯J6:建立對於未來生涯的願景。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
十四	5/16-5/20	第1章調速電風扇	活動：設計製作 活動：測試修正、問題討論	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 B3:藝術涵養與美感素養	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B3:了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。	設a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。 設k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 設a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。 設s-IV-2:能運用基本工具進行材料處理與組裝。 設c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。	生 P-IV-7:產品的設計與發展。 生 A-IV-5:日常科技產品的電與控制應用。	1. 依據規畫進行調速電風扇設計製作。 2. 調整、修正調速電風扇。 3. 活動回顧與反思。	1. 依據習作「設計製作」規畫的流程，實際進行加工製作。 2. 參考「1-3測試修正」與習作檢核表，進行電路、加工與功能評估。 3. 進行測試修正，直到電流急棒符合任務目標。 4. 教師依據「評量規準」完成電流急棒作品評分。 5. 反思活動中遇到的問題、試擬解決方式。	2	1. 課習教材 2. 機具：線鋸機、鑽床、砂磨機、電烙鐵、剝線鉗、斜口鉗、尖嘴鉗、三用電表 3. 材料： (1)電路材料：電阻、可變電阻、電容、555 IC、電晶體、USB 充電線、開關、萬用電路板、TT 馬達、單芯導線、絕緣膠帶、錫絲 (2)其他材料：風扇、木板、白膠、描圖紙 4. 學生調速電風扇作品	1. 活動紀錄 2. 紙筆測驗 3. 課堂討論 4. 作品表現	【生涯規劃教育】 涯J6:建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品J1:溝通合作與和諧人際關係。	無
十五	5/23-5/27	第2章互動幻彩燈	活動：活動概述 2-1 嵌入式系統 界定問題 2-2ATtiny85實作	A1:身心素質與自我精進 B1:符號運用與溝通表達 B2:科技資訊與媒體素養	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-B2:理解資訊與科技的原理，具備媒體識讀的能力，並能了解人與科技、資訊、媒體的互動關係。	設k-IV-1:能了解日常科技的意涵與設計製作的基本概念。 設k-IV-2:能了解科技產品的基本原理、發展歷程、與創新關鍵。 設k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 設k-IV-4:能了解選擇、分析與運用科技產品的基本知識。	生 P-IV-7:產品的設計與發展。 生 N-IV-3:科技與科學的關係。 生 A-IV-5:日常科技產品的電與控制應用。 生 A-IV-6:新興科技的應用。	1. 認識嵌入式系統。 2. 認識 ATtiny85 集成板。 3. 學習如何將程式燒錄至晶片中。	1. 介紹嵌入式系統架構。 2. 介紹輸入、處理、輸出、通訊等裝置在嵌入式系統中的應用，以及嵌入式系統的控制程式。 3. 介紹 ATtiny85 集成板。 4. 利用 Arduino IDE 練習程式的修改、燒錄。 5. 電路連接與程式測試。	2	1. 課習教材 2. 需求設備：個人電腦、網路、USB 傳輸線 3. 材料：ATtiny85 集成板、全彩 LED、電阻、麵包板	1. 課堂討論 2. 教師提問 3. 實作 4. 作品表現 5. 紙筆測驗	【閱讀素養教育】 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。	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						設 c-IV-1:能運用設計流程，實際設計並製作科技產品以解決問題。								
十六	5/30-6/3	第 2 章 互動幻彩燈	活動：蒐集資料 2-2ATtiny85 實作 2-3 測試修正 發展方案	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 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2:運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-A3:利用科技資源，擬定與執行科技專題活動。 科-J-B1:具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。 科-J-B3:了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。 科-J-C2:運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。	設 c-IV-1:能運用設計流程，實際設計並製作科技產品以解決問題。 設 c-IV-2:能在實作活動中展現創新思考的能力。 設 c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。 設 s-IV-1:能繪製可正確傳達設計理念的平面或立體設計圖。 設 s-IV-2:能運用基本工具進行材料處理與組裝。	生 N-IV-3:科技與科學的關係。 生 A-IV-5:日常科技產品的電與控制應用。 生 A-IV-6:新興科技的應用。	1. 學習利用程式控制全彩 LED 的燈光效果。 2. 說明活動中常見問題與解決之道。 3. 作品設計。	1. 介紹如何以程式控制全彩 LED 燈，呈現出不同的燈光效果。 2. 說明活動中常見問題與解決之道。 3. 繪製互動幻彩燈的產品設計草圖。 4. 規畫燈光效果與其程式。	2	1. 課習教材 2. 需求設備：個人電腦、網路、USB 傳輸線 3. 材料：ATtiny85 集成板、全彩 LED、電阻、麵包板	1. 活動紀錄 2. 實作 3. 作品表現	【閱讀素養教育】 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。	無
十七	6/6-6/10	第 2 章 互動幻彩燈	活動：設計製作	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B3:藝術涵養與美感素養	科-J-A1:具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。	設 a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。	生 A-IV-5:日常科技產品的電與控制應用。 生 A-IV-6:新興科技的應	1. 組裝並測試作品。 2. 修正作品直到運作正常。	1. 發下準備的機具材料。 2. 依據規畫的流程，實際進行加工製作與程式修	2	1. 課習教材 2. 需求設備：個人電腦、網路、USB 傳輸線 3. 機具：電烙	1. 活動紀錄 2. 實作 3. 作品表現	【閱讀素養教育】 閱 J3:理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運	無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					科-J-A2: 運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B3: 了解美感應用於科技的特質，並進行科技創作與分享。	設 c-IV-2:能在實作活動中展現創新思考的能力。 設 c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。 設 k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。 設 s-IV-2:能運用基本工具進行材料處理與組裝。	用。		改。		鐵、電子鉗、三用電錶、鋼尺、直角規、線鋸機、鑽床、砂磨機、夾具、熱熔膠槍、剪刀、美工刀 4. 材 料：ATtiny85 集成板、全彩LED 1個、電阻 3 個、萬用板、燈罩及燈座等外盒材料		用該詞彙與他人進行溝通。 【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則	
十八	6/13-6/17	第 2 章 互動幻彩燈	活動：設計製作 測試修正、活動檢討	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	科-J-A1: 具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。 科-J-A2: 運用科技工具，理解與歸納問題，進而提出簡易的解決之道。 科-J-B1: 具備運用科技符號與運算思維進行日常生活的表達與溝通。	設 a-IV-1:能主動參與科技實作活動及試探興趣，不受性別的限制。 設 c-IV-3:能具備與人溝通、協調、合作的能力。 設 k-IV-3:能了解選用適當材料及正確工具的基本知識。	生 P-IV-7:產品的設計與發展。 生 A-IV-5:日常科技產品的電與控制應用。 生 A-IV-6:新興科技的應用。	1. 組裝並測試作品。 2. 修正作品直到運作正常。 3. 發表作品。 4. 觀摩他人作品。	1. 依據規畫的流程，實際進行加工製作與程式修改。 2. 參考「2-3 測試修正」，完成測試與修正，直到作品運作正常。 3. 作品展示。 4. 依據「評分規準參考」評分。 5. 總結各組的活動表現。 6. 鼓勵學生反思活動過程的問題、改善方案。	2	1. 課習教材 2. 需求設備：個人電腦、網路、USB 傳輸線 3. 機具：電烙鐵、電子鉗、三用電錶、鋼尺、直角規、線鋸機、鑽床、砂磨機、夾具、熱熔膠槍、剪刀、美工刀 4. 材 料：ATtiny85 集成板、全彩LED 1個、電阻 3 個、萬用板、燈罩及燈座等外盒材料	1. 活動紀錄 2. 實作 3. 作品表現	【閱讀素養教育】 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。 【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則	無

泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部 110 學年度二年級健體領域課程計畫表 設計者：二年級團隊

一、學習總目標：

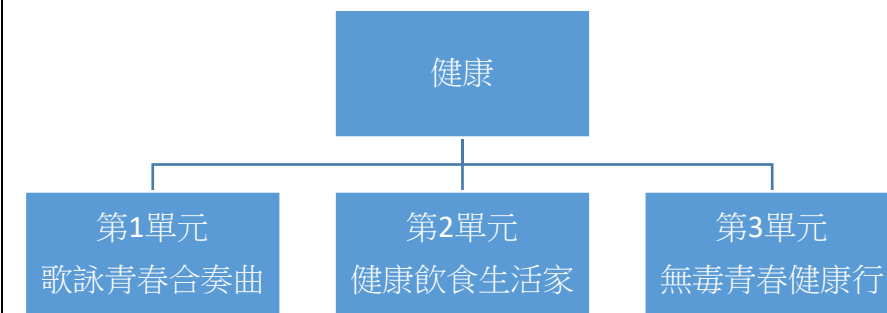
健康

- 1.了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。
- 2.運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。
- 3.知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。
- 4.熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。
- 5.認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。
- 6.學習生活技能以因應各種情感議題。
- 7.認識情感發展潛藏的危機，學習自保。
- 8.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。
- 9.認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。
- 10.學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。
- 11.建立分辨毒害的能力。
- 12.了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。
- 13.認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。
- 14.運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。

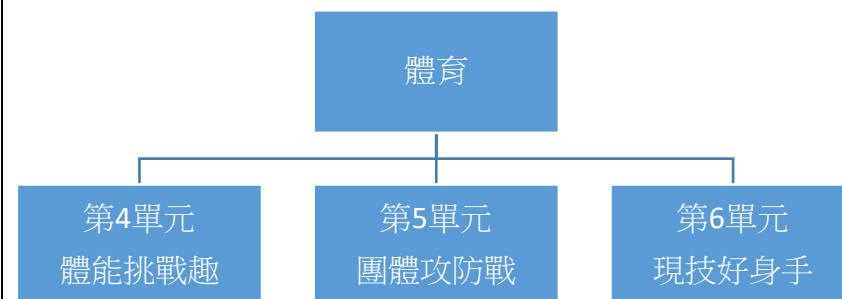
體育

- 1.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。
- 2.了解跳遠及跳高的動作要領。
- 3.知道登山活動的特性及安全注意事項。
- 4.學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。
- 5.透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。
- 6.能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。
- 7.能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，

健康



體育



以改善動作技能。 8.能了解棒壘球運動項目的傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。 9.認識足球頭頂球技巧，以及守門員相關技術，在活動中建立比賽戰術的概念。 10.了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法，並嘗試操作。 11.了解扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，以團隊合作方式學習並熟悉扯鈴之操作。	

二、課程計畫時程與內容：

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
一	9/1-9/03	第1單元歌詠青春合奏曲	第1章飛揚青春擁抱愛	A1:身心素質與自我精進 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 B3:藝術涵養與美感素養 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-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3:具	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。 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。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，了解並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。	1.引起動機——透過體育課的身體接觸之情境，引起學生對於身體接觸感受不同的想法。 2.我的身體我感受：碰觸的意義——理解身體接觸的意義，以及每個人對身體接觸的差異性，並透過「恆河猴實驗」，理解擁抱及碰觸與生物心靈健康的重大關聯。 3.我的身體，我決定：身體界線與自主權——透過前述課程中提到的身體差異性，延伸出身體界線	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】 人J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 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	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。				及自主權之課程內容。					
一	8/30-9/03	第 4 單元體能挑戰趣	第 1 章大力水手—肌力與肌耐力	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	健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本	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。 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.了解增進肌肉適能的益處。 2.了解肌肉適能訓練基本原則。 3.學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。 4.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 5.養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。	1.第一節 2.講解手臂彎舉動作要領，以坐姿或站姿進行，同時雙足底平貼地面，採坐姿時，背部以靠墊支撐。雙手掌朝上，動作開始時，雙手肘完全伸直於身體兩側。盡可能向上屈手臂，停留數秒，再伸展手臂，回到開始的位置，重複動作。 3.手臂彎舉主要訓練上肢肌群，可雙手交替進行動作或同時訓練。熟練動作後可進行動	2	1.課本、教學手冊、學習單、軟墊、操場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單		綜合活動 健康與體育

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					概念，應用於日常生活中。				作的變化，雙手可負重進行，如手握寶特瓶、彈力繩或手持水桶。 4.動作過程中，身體須保持同一姿勢，除手肘外，全身部位應保持不動。此外運動過程應保持呼吸，不可閉氣。 5.第二節 6.講解屈膝半蹲動作要領，身體保持直立，脊柱在中立位置，雙腳略寬於肩膀。雙手平舉、手掌心向下，並與地面平行。吸氣並開始彎曲膝關節及髖關節，使臀部向後移動。保持脊柱正直並直視正前方。下蹲至大腿與地面平行，隨後回到開始姿勢。 7.講解伏地挺身動作要領，以雙腳腳尖及雙手支撐身體重量，雙手略寬於肩，指尖朝向前方。吸氣同時將手肘彎曲，身體向					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									下移動，直至胸口輕觸擊地面，停留數秒；呼氣後將身體上推，直到雙手伸直並回到開始姿勢，重複動作。 8.講解屈膝仰臥起坐動作要領，以仰臥姿勢平躺在地墊上，屈膝使後腳跟靠近臀部，雙手交叉於胸前。緩慢將肩膀與上背部輕輕抬高，直到肩膀完全離開地板，停留數秒，將身體恢復到開始位置，重複動作。 9.建議事項，屈膝半蹲注意應注意下蹲時膝蓋保持與腳尖同一個方向，且不可超過腳尖。身體保持正直，不可向前傾斜。柔軟度佳者可試著蹲更低，但不可坐下休息。伏地挺身應注意保持脊柱伸直，背部角度固定，頭部向前，亦可採用修正式伏地					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									挺身，將膝蓋著地取代腳尖著地的方式。仰臥起坐應注意雙手不可十指緊扣放置於頭部後方，否則會增加頸椎的壓力。足、臀及下背部平直，且於地墊上保持不動。上背部放回地面，恢復開始位置時，應緩慢進行，切勿讓地心引力或身體運動的慣性驅動動作。可改變手部位置，以有效的運動腹部肌群。將雙腳置於較高的板凳或平臺上，可達更強的腹部運動效果。					
二	9/06-9/10	第1單元歌詠青春合奏曲	第1章飛揚青春擁抱愛	A1:身心素質與自我精進 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 B3:藝術涵養與美感素養 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-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計	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。 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	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5:身體自主權維護	1.因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。	1.我的身體我保護：性騷擾的因應與處理——理解不同類型的性騷擾事件的發生情境與相關法律問題。 2.性朋友善大家談——延伸前述課程中的「事件三-校園性騷擾」，並透過情境人物角	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。	康行動策略。	的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。		色的反思，帶出平等尊重每個不同個體的特質。				解決問題。 【人權教育】 人J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 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。	
二	9/06-9/10	第4單元體能挑戰趣	第2章躍如脫兔一跳	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	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。 2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化	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. 了解跳遠及跳高的動作要領。 2. 學會跳遠及跳高的動作技巧。 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。	1. 第一節 2. 跳遠助跑講解，行進間起跑加速過程較為自然，節奏性較佳。站立式起跑加速性較好，相對在踩板的準確性較高，初學者建議採站立式起跑，較容易	2	教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯J6: 建立對於未來生涯的願景。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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: 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。 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。		5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	掌握其動作要領。 3.跳遠起跳講解，以起跳腳踩板後，身體重心向前上方移動後，再做起跳的動作。為保持助跑速度，起跳腳與跳板接觸時間要短。起跳的動作是由起跳腳著地踩板緩衝後，髖、膝、踝關節蹬伸；起跳蹬伸時，擺動腿迅速上擺。 4.建議事項，助跑速度練習由慢到快。最好固定啟動的姿勢與加速方法。踩板起跳前維持穩定的加速節奏，以達到最高的助跑速度。踩板時，應以全腳掌著地起跳。踩板前2、3步，切勿跨大步幅。體會踩板後身體重心前移跳起的動作。練習前為了避免受傷，除暖身運動，應檢查沙坑是否鬆軟，助跑道是否平整及流					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									暢。提醒學生在跑步的過程中，會因為動作的不正確或意外而造成腳踝扭傷、撞傷或拉傷等運動傷害，此時宜適當的採取運動傷害緊急處理的步驟，使運動傷害將到最低。 5.第二節 6.跳遠騰空講解，起跳騰空後，擺動腿抬向前上方，大腿擺至接近水平的位置。起跳腿推蹬離開踏板後，自然放鬆的維持在身體後面。起跳瞬間身體應維持直挺向上，雙臂向上拉起，協助身體上抬的姿勢。 7.跳遠落地講解，身體騰空後，擺動腿自然下擺與起跳腿積極前抬，身體收腹舉腿。收腹舉腿時，大腿盡可能往胸部靠，雙腿向前伸展後，由腳跟過渡到腳掌的位置，隨身體前移的					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									慣性緩衝著地。落地瞬間透過腹部的力量，將腳向上提，利用身體前移的慣性向前滑行，讓身體的任何部份都落在著地點前。 8.建議事項，騰空後要身體要弓身，盡可能保持起跳騰空後的姿勢，不宜過早伸腿落地。起跳騰空的練習，應逐漸增加擺動腿前擺的幅度與速度。擺動腿騰空後，自然下擺，以維持挺腰的動作。練習著地動作時，要注意屈膝緩衝的動作，以及場地的鬆軟，才不會受傷。例如：跑道上和沙坑中的砂石。					
三	9/13-9/17	第1單元歌詠青春合奏曲	第1章飛揚青春擁抱愛	A1:身心素質與自我精進 A3:規劃執行與創新應變 B1:符號運用與溝通表達 B3:藝術涵養與美感素養 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	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。 3b-IV-2:熟悉	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4:愛的	1.公開維護自己與他人的身體自主權，並尋求資源保障個人權益，以及處理性別歧視問題。	1.突破刻板，消弭歧視——延伸「性別友善大家談」中尊重不同個體之課程，進行同性戀迷思之破除。。 2.性別友善、	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性J4:認識身體自主權相關議題，維護自己	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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-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-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。	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。	意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。		反性騷擾衣起來——認識世界各國的性別友善行動，並設計出反對性騷擾或性別歧視圖文T恤				與尊重他人的身體自主權。 性J5: 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】 人J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 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。	
三	9/13-9/17	第4單元體能挑戰趣	第2章躍如脫兔一跳	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	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。	Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。	1. 了解跳遠及跳高的動作要領。 2. 學會跳遠及跳高的動作技巧。 3. 養成練習時	1. 第一節 2. 介紹跳高技術的演進，跨越式為最初的跳高技術，紀錄高度僅有 1.7 公	2	教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯J4: 了解自己的人格特質與	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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: 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。 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。	Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。 5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	尺。剪式為起跳後過竿時，身體快速側向轉體，雙腿交叉如同剪刀的跳躍技術。腹滾式為以身體側邊腹部滾過竿。背向式為以弧線助跑方式，單腳起跳轉體背對橫竿，再以肩背部位先落地的過竿方式，亦稱「佛斯貝利式」。 3. 第二節 4. 跳高助跑教學，一般採斜線助跑(約 30～45 度)，速度由慢加快，步幅由小而大，前兩步稍降低重心，上體微後傾。左腳起跳者，由橫竿右側助跑；右腳起跳者，由橫竿左側助跑。 5. 跳高起跳教學，踩到起跳點，往上方垂直跳起，前導腳向前上方擺振，盡可能靠近胸部，手臂向上擺振以提高身體重心。起跳點視橫竿高度與試跳姿勢而定。				價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									6.跳高過竿教學，前導腳過竿後，即向下擺振。起跳腳屈膝靠近胸部，過竿後迅速收腿。 7.跳高著地教學，過竿後保持含胸伸膝的姿勢下落，身體放鬆減緩著地速度。 8.建議事項，左腳起跳就依逆時鐘方向跑，右腳起跳則以順時鐘方向練習。弧線切入時與橫竿形成20~30度的角度。預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。					
四	9/20-9/24	第1單元歌詠青春合奏曲	第2章青春愛的練習曲	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B2:符號運用與溝通表達 C3: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	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。 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-2:使用精確的資訊來支持自己	Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭朋友影響，並體會透過越接近現實的觀察，越能體會情感真實的樣態。 2.認識愛所包含的面向，體認先愛自己才有能力愛別人，進而體會愛是一輩子學習的課題。	1.引起動機——透過情境探討青少年對愛情的期待。 2.愛的真諦：愛人愛己——探討愛的元素，以案例來說明，愛並非只是某一方的責任，而是應該由雙方一起負責任的經營。 3.愛的序曲：好感與吸	1	1.設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	健康促進的立場。		3.認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。	引——說明好感的來源主要來自生活情境中主觀的感受與客觀的觀察，並介紹好感的來源，並說明各種吸引力可能都會出現，但是心理的吸引力較生理的吸引力來得長久。					
四	9/20-9/24	第4單元體能挑戰趣	第3章翻山越嶺—山野活動	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。	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。 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	Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。	1.了解台灣山林開放政策。 2.認識登山活動的分類。 3.知道登山活動的特性及安全注意事項。 4.學會山野活動的裝備準備原則。	1.第一節 2.教師可以延伸暖身活動中的團康活動意涵來說明信任互助在戶外活動中所扮演的重要性，特別是在山野活動中，需要團隊信任及互助，才能讓活動順利進行及確保安全。 3.由教師講述山林開放的相關新聞及政策理由。 3.強調登山安全教育的重要性。 4.分組進行愛體育的跨跳	2	1.上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【環境教育】 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。	社會 綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						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。			活動。 5.可依學生表現狀況設定不同難度，例如進行團隊競賽或加大上下跨跳距離。 6.第二節 7.介紹台灣登山活動的分類及其特性。登山活動的分類可依活動天數及難度進行分級，亦可依活動場域海拔高度進行分類。依據交通部觀光局以及民間登山社團對於山林環境所做的登山情境類型分類，大致上分為郊山、中級山以及高山三大類型。 8.登山健行裝備宜以輕簡、實用為主，在活動前可使用裝備檢查清單來進行準備，在活動後要保養、清洗裝備，並歸定位，裝備過多或不足都會影響活動的進行，一般可概分為個人裝備、團體裝					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									備及技術裝備。					
五	9/27-10/01	第 1 單元歌詠青春合奏曲	第 2 章青春愛的練習曲	A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 B2:符號運用與溝通表達 C3: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。	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。 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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。 2.認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 3.了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並且能透過合適的資源或管道尋求協助、舒緩情緒。	1. 愛的初體驗：抉擇與告白——說明情感表達的抉擇與留意事項，並透過三種表達行為引導學生思考合宜的情感表達方式。 2.你有情我無意：該怎麼拒絕呢？——透過案例與技能演練，說明面對拒絕他人的追求時，宜透過自我肯定的拒絕技巧表明立場。 3.我有情你無意：被拒絕了，怎麼辦？——說明面對情感失落情境時，應採取的態度以及可以調適心情的作法。	1	1.設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。	
五	9/27-10/01	第 4 單元體能挑戰趣	第 3 章翻山越嶺—山野活動	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	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估	1.知道山難發生的原因並了解預防方法。	1.第一節 2.介紹資訊站中有關台灣百岳與小百	2	1.上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【環境教育】 環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危	社會 綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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-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。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	方法。 Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。	2. 學會發生緊急事故時的通報方法。 3. 能擬定並實踐登山計畫。	岳的由來。 3. 透過 google map 的方式導覽學校周邊的山岳。 4. 說明講解發生山難的原因及預防方法(三不四要)。 5. 講解登山時發生緊急事故的處理方法。 6. 介紹登山時的安全注意事項。 7. 第二節 8. 說明要擬定登山計畫的理由。 9. 說明如何擬定登山計畫。 10. 說明登山留守制度。				險，學習適當預防與避難行為。	
六	10/04-10/08	第1單元歌詠青春合奏曲	第2章青春愛的練習曲	A1: 身心素質與自我精進 A2: 系統思考與解決問題 B2: 符號運用與溝通表達 C3: 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	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。 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。	Db-IV-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 2. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並且能透過合適	1. 愛的進行式——說明約會的型態與功能，作為學生未來約會安排之考量，以及青春期不宜發生性行為的原因，鼓勵學生在青少年階段的交往應著重在培養心理層面的親密，並透過	1	1. 設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。		的資源或管道尋求協助、舒緩情緒。 3.了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考、抉擇並支持青少年拒絕性行為的立場。	協商技巧達成不發生性行為的共識。 2.分手，是為了讓彼此更好——透過範例說明合宜的分手方式應該是透過協議達成，以達到你好我也好的結果，並透過澄清迷思，說明面對分手時應保持的態度與可行的調適方式。					
六	10/04-10/08	第5單元團體攻防戰	第1章排列組合一排球	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	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。 2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。 2.學會排球高手托球與移動托球學習方式。	1.第一節 2.介紹排球中之最重要角色——舉球員，並概略介紹世界優秀男女舉球員。 3.詢問同學是否知道排球場上球員的位置角色有哪些？對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。 4.教師講解舉球員之重要性與工作為	2	1.學習單、操場或體育館、排球、籃球籃框。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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。	社會

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。 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:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			何，以及要成為舉球員須具備排球動作中的哪些動作，並講解兩人托球傳球所需之要領及注意事項。 5.指導學生利用坐姿，固定下半身後頭與手臂呈三角形(飯糰形狀)，托球時手腕向內成雙手持球狀，將球托出後即恢復原來接球動作。 6.站姿雙手持球，進行對地對空托球練習。對地時身體與頭部前傾45度角向下，對空練習時則身體與頭部直視向上。 7.兩人對地傳球：兩人面對面距離5公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向前推出。 8.兩人對空傳球：兩人面對面距離5公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									向，將球向上彈到空中，由接球方正面接球，帶球落下後再彈起。 9.第二節 10.教師說明不同距離、不同高度、多人輪轉練習時必須注意的要領，特別要注意把握托球目標遠近與高度的準確度，並維持穩定度。 11.不同距離，請兩人一組，一人拋球一人托球。托球者必須將球托到拋球者位置，而拋球者位置則需由近至遠進行移動，熟練後再進階為隨意遠近移動。 12.不同高度，請兩人一組，一人進行由低至高的托球練習。兩人輪替擔任托球者，練習結束後則進行一人托球，一人在旁指定高低球變化的聽覺與控球能力練習。 13.多人組合練習：二人站					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									在甲方，一人站在乙方，兩方距離 6 公尺。甲方一人將球向上托出 3~5 公尺高度的球，目標為雙方中線，托出後即向乙 方 移 動；乙方待球落 下 彈 起後，立即至球下方進行托球，托完後即移動至甲方進行輪轉托球。					
七	10/11-10/15	第 1 單元歌詠青春合奏曲	第 3 章青春變奏曲【第一次評量週】	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 C3:多元文化與國際理解	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	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 -2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b- IV -4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a- IV -2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db- IV -5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db- IV -7:健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。	1.引起動機——透過章扉頁情境設計，引起學生學習動機。 2.當關係變成危險時：危險情人——透過辨識危險情人，說明面對要提出分手時應採取的計畫。透過案例說明拍攝親密照片可能潛藏的危機，並教導學生避免成為被害人與加害人的實際做法。	1	1.設計課程相關的學習活動單、多媒體教材與問題討論題目。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 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。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					互動的素養。 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。									
七	10/11-10/15	第5單元團體攻防戰	第1章排列組合一排球【第一次評量週】	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。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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: 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。 4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修	Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會排球高手托球與移動托球學習方式。 2.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3.在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。	1.第一節 2.教師說明比賽規則，叮嚀競賽中所需表現出的能力與重點注意事項。 3.請學生分成三人一組，呈三角形站位，各方距離約6公尺，由甲方發球、乙方接球、丙方托球。甲方將球發球至乙方，乙方將球接起至丙方，再由丙方將球傳回甲方。 4.四人技術移位跑動練習，請學生分成四人一組，每組共用一顆球。其中甲乙丙方呈三角形站位，各方距離約6公尺，丁方則先排隊於甲方之後。練習時由甲方發球、乙方接球、丙方	2	1.學習單、操場或體育館、排球、籃球籃框。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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。	社會

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						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。			托球，甲方將球發球至乙方後，乙方將球接起至丙方，而丙方則須將球準確的傳至甲方。每一方作完動作後即向下一方移動，丁方待甲方動作結束後即往前遞補成為甲方。 5. 報數12345，10~12人為一組，各編號1號~10號(12號)，圍成一個大圓圈，中間一人將球托出時喊出下一位托球者的號碼，之後即跑到外圈的隊伍中。被指定的組員在球未落地時即須將球托起，並接續喊出下一個號碼。假如有組員未能接起球而使之落地，即判為出局。 6.第二節 7.神托手練習賽，將全班分成若干隊，一隊5人，進行目標為籃球框的托球比賽。比賽採取全隊輪轉方					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									式，一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。 8.跑跑神托手練習賽，將全班分成若干隊，一隊 5 人，在籃球場罰球線的三個位置進行托球中籃的遊戲比賽。比賽採取全隊輪轉方式，一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。					
八	10/18-10/22	第 1 單元歌詠青春合奏曲	第 3 章青春變奏曲	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 C3:多元文化與國際理解	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。	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-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-7: 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.了解約會性侵可能發生在網友或熟識者之間，學生能學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。 2.了解網路自拍可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。	1.變調的約會——約會強暴——透過案例澄清約會強暴並非只出現在網友之間或是男女朋友之間，並針對不同交友程度的邀約，提醒學生應該要留意的部分。 2.愛是一生的學習——以「多元與協商」、「自由與責任」、「自主與尊重」、「隱私與公開」四	1	1.設計課程相關的學習活動單、多媒體教材與問題討論題目。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 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。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。 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。	4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			個面向，說明真愛是一段負責、尊重、關懷，並且幫助彼此成長的歷程。					
八	10/18-10/22	第5單元團體攻防戰	第2章彈跳之間—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	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。 4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修	Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。 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。 3.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.第一節 2.說明併步使用時機、動作要領及示範。 3.4人一桌，2人一組：一人於球網前練習送球，一人練習併步移位，並以持拍手球接住球，一籃球結束後兩人交換。 4.四人一組，同時三人擊球練習，兩人分站球桌左、右半邊，都以反手推球將球擊回直線，一人以併步移動，用反手推球、正手平擊球將球擊回斜線，最後一人排隊揮空拍	2	1.印製學習活動單、紀錄表、不同大小的桌球、桌球拍。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單		

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。			練習併步步伐。 5.左推右攻練習者若該球失誤後，則與排隊者交換；7 分鐘後反手推球的兩人與練習左推右攻的兩人交換。 6.第二節 7.說明正手殺球的動作要領、使用時機及動作示範。 8.依照程度調整各項多球練習的時間：自拋殺球、連續殺球、高球才殺。 9.發放〈殺球·不眨眼〉學習單。在等待練習的過程中，可彼此觀察後登記，提供練習者修正調整動作的依據。					
九	10/25-10/29	第 2 單元健康飲食生活家	第 1 章飲食源頭探索趣	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-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	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 -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	Ea- IV -1: 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb- IV -2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。	1.引起動機——引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣。 2.產地裡的食物風貌——透過瞭解產地食物生產過程，因應健康與安全需求所應採取	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：食品包裝、咖哩飯圖卡等。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	綜合活動 社會 自然科學

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。			的相關規範，引導學生思考選擇產地來源的飲食時，所應留意的相關事項。 3.食材選擇有方法(一)一藉由日常生活中餐桌上的飲食，引導學生認識可以作為參考依據的標章，並嘗試檢視與覺察自身飲食選擇時最主要的決定因素。					
九	10/25-10/29	第5單元團體攻防戰	第3章羽眾不同—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	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	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球正手切球、正／反手挑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手切球、正／反手挑球動作，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。	1.第一節 2.主要活動，介紹羽球運動的歷史起源，介紹羽球場地與練習注意事項。 3.羽球默契大考驗，依人數分為若干組別，以持拍向上擊球方式，培養專注與控制能力，並考驗小組成員默契，先完成指定顆數的組別即獲勝。 4.第二節 5.說明練習注意事項。正手切球，1.教師講解與示範正手切球動作。教師說明	2	1.上課教案、教學簡報、學習單、活動相關器材。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單		

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。			正手切球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正手切球練習。 6.正手切球進階挑戰，定點練習以直線球優先，熟練後進階至對角線，學習控制不同球路方向，使個人技術更多元、更具變化性。					
十	11/01-11/05	第2單元健康飲食生活家	第1章飲食源頭探索趣	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-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	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-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。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。	1.食材選擇方法(二)——藉由生活事件的連結，引導學生進一步探索選購不同類型飲食時，所應留意的健康與安全注意事項。 2.食品包裝學問大(一)——透過直觀的購買零食時的情境，引導學生探索與解讀食品包裝上的資訊，以做為健康外食選擇的參考。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：食品包裝、咖哩飯圖卡等。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	綜合活動 社會 自然科學

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					及與人和諧互動的素養。									
十	11/01-11/05	第5單元團體攻防戰	第3章羽球	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.能了解羽球正手切球、正／反手挑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手切球、正／反手挑球動作，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.能瞭解個別差異，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.第一節 2.主要活動，教師講解與示範正／反手挑球動作。教師說明正／反手挑球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正／反手挑球練習。 3.建議事項，提醒學生在練習過程中，需確保有足夠空間才進行擊球動作，並能依照動線安排，避免影響他人及產生危險。 4.第二節 5.複習正手切球與正、反手挑球。依人數分成若干組，每組指配兩位同學甲、乙，分別進行正手發高遠球及徒手拋球於網前。其餘同學依序先進行切球練習，再到網前挑球，完成後從場邊離開，回到隊伍排隊，反覆操作。 6.挑球積分賽，依人數分	2	1.上課教案、教學簡報、學習單、活動相關器材。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單		

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									成若干組，每組指派三位同學，甲、乙分別站於網前兩側以徒手方式進行拋球，丙則持球筒(或其他器材)接來球。其餘同學依序進行正、反手挑球各一次，每次一人擊球，完成正手挑球後必須退回角錐後才能再出發至反手挑球。時間內以球筒內進球顆數最多的組別獲勝。					
十一	11/08-11/12	第2單元健康飲食生活家	第1章飲食源頭探索趣	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-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	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-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。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。	1.食品包裝學問大(二)——引導學生解讀食品包裝上有關營養標示、食品添加物的資訊，並反思食品添加物在現代飲食型態下的利與弊。 2.「食」在安心——運用批判性思考的生活技能，藉由不同情境的步驟演練，引導學生反思面對現代科技進步的情況下，較為健康	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：食品包裝、咖哩飯圖卡等。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	綜合活動 社會 自然科學

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。				安全且符合自身需求的飲食選擇方式。					
十一	11/08-11/12	第5單元團體攻防戰	第4章合作無間—籃球	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 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	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-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。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。	1.第一節 2.主要活動，講解兩相好和兩人兩手傳接球活動的操作流程與動作要領。 3.綜合活動，介紹NBA著名助攻王，並說明傳球的技術，進一步引導學生探索國內、外著名助攻球員的生平事蹟。 4.第二節 5.接球動作講解。預備動作，張開手臂，手掌自然張開成弧形。收球動作，身體前傾，往前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後內收，做出緩衝動作。接球腳部動作：接到球時，同時雙腳墊步落地，任何一腳都可單軸心腳。若以單腳落地墊步，先	2	1.籃球數顆、筆記型電腦及投影系統、教學媒體 PowerPoint 檔案、籃球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。 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。 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。			著地腳就為軸心腳。 3.雙手胸前傳球動作要領講解。雙球胸前傳球，雙手持球，眼睛直視隊友胸前，傳球時，固定軸心腳，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由下向上翻轉將球傳到另一個人的胸前位置。接球者須做出預備接球動作和腳部墊步動作。 4.雙球胸前傳球練習。兩人一組，一顆球，距離保持3~4公尺。兩人操作雙手胸前傳球動作30次。老師觀察傳接球動作是否正確，模仿錯誤動作和正確動作，並提醒動作要領，再操作30次。					
十二	11/15-11/19	第2單元健康飲食生活家	第2章安全衛生飲食樂	A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B2:科技資訊與媒體素養 C1:道德實踐與公民意識	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	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	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。	1.能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。	1.引起動機、外食衛生調查團——引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	自然科學

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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-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。	態。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		2.能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。	趣，同時引導學生覺察生活當中，容易引發食品中毒的習慣及行為。 2.食品中毒知多少(一)——藉由真實生活中的新聞案例，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識常見的食物中毒類型，細菌性食物中毒及其發生的原因。		需之相關道具：課本第52、53頁的情境圖卡、「急性食品中毒處理」各步驟圖卡。			
十二	11/15-11/19	第5單元團體攻防戰	第4章合作無間—籃球	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 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	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	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.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 2.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。 3.能具備審美與表現的能力，培養賞	1.第一節 2.胸前地板傳球，傳球動作如同胸前傳球，只是傳球目標是往距離自己2/3位置傳，讓球反彈至隊友手中。 3.過頂傳球：雙手持球至於頭上，眼睛	2	1.籃球數顆、筆記型電腦及投影系統、教學媒體 PowerPoint 檔案、籃球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。	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: 表現利他合群的态度，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。 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。 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		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。	直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。 4.分邊傳球練習，先複習雙手胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。 5.第二節 6.五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃球場的中圈和兩邊的罰球線上準備防守，其中兩人相互傳球，從籃球端線倆倆相互傳球到對邊的籃框上籃或投籃(圖示)。 7.老師提醒同學要事先洞察防守者和隊友的位置，使用傳球的假動作來欺騙防守者。					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						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。			8.採用何種傳球技術，需依照防守著的位置而定。 9.最後，想要流暢「過關斬將」進攻者必須快速傳球和空手切入技術的組合，才能合作無間穿越三個防守者。					
十三	11/22-11/26	第2單元健康飲食生活家	第2章安全衛生飲食樂	A2:系統思考與解決問題 A3:規劃執行與創新應變 B2:科技資訊與媒體素養 C1:道德實踐與公民意識	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-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	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。 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。	1.能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。 2.能分析自己現有飲食方式應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的飲食原則，以預防食物中毒發生。	1.食品中毒知多少(二)、(三)——藉由真實生活中的新聞案例，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識常見的食物中毒類型，天然毒素食物中毒、化學性食物中毒及其發生的原因。 2.急性食品中毒的處理——認識急性食品中毒的可能症狀，以及安全、正確的處理步驟。 3.居家食物中毒預防——瞭解預防食品中毒的預防措施，並引導學生配合課文，重新檢視家庭中的飲食習慣。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具：課本第52、53頁的情境圖卡、「急性食品中毒處理」各步驟圖卡。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	自然科學

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。									
十三	11/22-11/26	第5單元團體攻防戰	第5章攻占堡壘—棒壘球	A1:身心素質與自我精進 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-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。 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-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	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.能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，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。	1.第一節 2.主要活動，引導學生說出棒壘球場地之基本規格、器材、人員……等，並在黑板上畫出標準場地規格、使用之器具及守備位置，繪圖重點。 3.綜合活動，進行棒壘球場地繪製後測。介紹棒壘球技術：接殺、封殺、觸殺之差異。介紹記分板上各項代號代表之意涵。 4.第二節 5.徒手球單手左右接球，兩人一組，一人拋球，一人接球，接球者用非慣用手接球。第一回做徒手正手接球練習，第二回做反手接球練習，第三回隨意左右拋球訓練反應，每回拋10	2	1.學習活動單、紀錄表、相關球類器材、操場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						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。 4c-IV-3:規劃提升體適能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。			顆球,一人三回合,完成後交換。 6.徒手雙手正面接球,接球者非慣用手打開,朝球的方向由外向內減緩來球速度,慣用手在下,掌心朝上,順勢接球。 7.接滾地球動作講解,以右投為例。正面的滾地球,重心放低,左腳稍前,眼睛直視接球點,手套置於地上。右手在旁輔助,接完球可迅速拿球,也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方,不可太靠近身體,要稍微延伸出去。手套自然下放,手套與腳的相對位置可構成-三角形,清楚也降低了漏接和被球打到的機率。					
十四	11/29-12/03	第2單元健康飲食生活家	第3章食品安全行動派【第二次評量	A3:規劃執行與創新應變 B2:科技資訊與媒體素養 C1:道德實踐與公民意識	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	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。	Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的	1.能透過分析社會食品安全事件的背景,體認落實健康消費原則的重要	1.引起動機、食安事件異言堂——引導學生閱讀、探討課文中近年臺灣	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】家J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	綜合活動 社會 自然科學 科技

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
			週】		並發揮主動學習與創新求變的能力。 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。 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-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	解決策略與社會關懷。	性，並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。	食品安全事件的背景，以不同角色立場作為思考維護食品安全所必需執行的要素。					
十四	11/29-12/03	第5單元團體攻防戰	第5章攻占堡壘—棒壘球【第二次評量週】	A1:身心素質與自我精進 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-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-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	Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.藉由各式局上傳球、接球、跑壘等動作技巧，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。 2.能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。	1.第一節 2.徒手球單手左右接球，兩人一組，一人拋球，一人接球，接球者用非慣用手接球。第一回做徒手正手接球練習，第二回做反手接球練習，第三回隨意左右拋球訓練反應，每回拋10顆球，一人三回合，完成後交換。 3.徒手雙手正面接球，接球者非慣用手打開，朝球的	2	1.學習活動單、紀錄表、相關球類器材、操場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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: 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。 4c-IV-3: 規劃提升體適能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。			方向由外向內減緩來球速度，慣用手在下，掌心朝上，順勢接球。 4.接滾地球動作講解，以右投為例。正面的滾地球，重心放低，左腳稍前，眼睛直視接球點，手套置於地上。右手在旁輔助，接完球可迅速拿球，也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方，不可太靠近身體，要稍微延伸出去。手套自然下放，手套與腳的相對位置可構成三角形，清楚也降低了漏接和被球打到的機率。 5.第二節 6.引起動機，詢問同學是否看過職棒比賽等相關影片或電視轉播，介紹中華職棒，目前有統一獅、中信兄弟、Lamigo桃猿、富邦悍將4支球隊；企					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									業女子壘球聯賽，目前有福添福嘉南鷹、凱撒勇士、新力旺旺獅、台產鬥犬、新世紀黃蜂、中華青女等六支球隊組成，取代全國女子壘球超級聯賽成為台灣女子壘球最高層級賽事。 7.暖身活動，鏡面折返跑(敏捷及反應訓練)，兩人一組面對面，一人在範圍內左右移動，另一人當跟隨者。以側併步的方式於定點內隨意移動。一人進行15秒，角色交換。 8.綜合活動，將距離拉長至30公尺，設置一個集球網，接到球後，將球傳進集球網中。					
十五	12/06-12/10	第2單元健康飲食生活家	第3章食品安全行動派	A3:規劃執行與創新應變 B2:科技資訊與媒體素養 C1:道德實踐與公民意識	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-B2:具	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。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。	Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。	1.消費者權益不打折——由消費者角度瞭解現行法令規範中，消費者享有的權利及義務，並藉由倡議生活技能的學習與	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	綜合活動 社會 自然科學 科技

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			演練，引導學生嘗試主動公開表達自己維護食品安全的觀點與立場，鼓勵良好廠商、督促待改進廠商，以共同營造良好的食品消費環境。					
十五	12/06-12/10	第5單元團體攻防戰	第6章頂上功夫—足球	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	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	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。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控	Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 2.學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 3.了解與運用比賽戰術的概念。	1.第一節 2.引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。 3.主要活動，定位向前頭頂球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。頭頂球加分足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 4.綜合活動，提示頭頂球前必須張開眼睛注視球，以前額頂球，眼睛直視	2	1.上課教案、教學簡報、蒐集足球頭頂球與守門員動作相關資料。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單		

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。 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。			頂球目標，提高頂球的準確性。練習向前頭頂球時，練習者可先行告知將把球頂到拋球者的高度位置（如頭部、腰部等位置），檢視頂球的準確性。 5.第二節 6.主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 7.綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。					
十六	12/13-1	第3單	第1章	A1:身心素質	健體-J-A1: 具	1a-IV-3: 評估	Aa-IV-1: 生長	1.能了解毒品	1.引起動機、	1	1.相關電子設	1.口頭評量	【品德教育】	社會

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
	2/17	元無毒青春健康行	致命的迷幻世界	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 B2:科技資訊與媒體素養 C3:多元文化與國際理解	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-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	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。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	危害條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害能力。 2.能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。	識毒視窗——從常見的生活情境中探討毒品的定義與迷思，省思藥物對人體一體兩面之影響，進而認識法律與自身之影響。 2.青春不染毒——說明青少年常見濫用之毒品與自身生活情境遭遇毒害之機率，進而思索如何遠離毒害。		備、電腦、音箱、相關教學投影片、音檔。	2.紙筆評量	品J2:重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法J3:認識法律之意義與制定。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。									
十六	12/13-12/17	第5單元團體攻防戰	第6章頂上功夫—足球	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	健體-J-A1: 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。 1d-IV -3: 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV -1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV -2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV -1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。 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。 Hb-IV -1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解與運用比賽戰術的概念。 2.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3.培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。	1.第一節 2.主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 3.綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。 4.第二節 5.引起動機，詢問同學是否有上網搜尋守門員進攻動作資料或影片，欣賞守門員的美技。	2	1.上課教案、教學簡報、蒐集足球頭頂球與守門員動作相關資料。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單		

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									6.暖身活動，二人一組一顆球，面對面相距約五公尺，以踢滾地球方式互相傳接球，再逐漸增加兩人之間的距離至二十公尺。 7.主要活動，守門員凌空拋踢動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。足球賽將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 8.綜合活動，守門員凌空拋踢動作若無法完成時，可讓球彈地後再踢。足球賽時，提示各組要服從裁判，展現守法精神；並討論分配攻守位置及戰術運用，發揮團隊合作精神。					
十七	12/20-12/24	第3單元無毒青春健康行	第1章致命的迷幻世界	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 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	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	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 2.能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。	1.與毒品的拉鋸、開始沉淪的人生、被毒品控制的人生——從毒品受害者與毒品拉鋸20年的生命故事中，探究毒品的使用機制、成癮原因、以及吸毒	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】品J2:重視群體規範與榮譽。 【法治教育】法J3:認識法律之意義與制定。	社會

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	通互動技能。 4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。			後發生的身心影響，了解選擇毒品對個人生命的深遠影響，並且能夠珍惜生命，遠離毒品。					
十七	12/20-12/24	第6單元現技好身手	第1章超越障礙一體操	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	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	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	Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。 1a-IV-2: 器械體操動作組合。	1. 享受完成動作的樂趣與快樂，能夠流暢地完成動作。 2. 了解跳箱運動的特性與	1. 第一節 2. 引起動機，詢問學生在生活中是否有遇到需要超越障礙物的情境？請	2	1. 跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安J9: 遵守環境設施設備的安全守則。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
				與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	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。	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。 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。 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		過程，認識動作名稱及進行方法。 3.學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。	學生發表舉例，說出自己用什麼方式突破障礙。以問答與討論的方式引導學生思考兔子、青蛙如何跳躍前進？以及面對沒有樓梯的高臺要怎麼靠自己的力量攀爬上去？ 3.請學生練習描述蛙跳拍腳、兔跳前進及跳撐上臺之動作技能，並邀請動作流暢或明顯進步之學生示範，分享動作要領與心得。 4.請學生發表夥伴合作的歷程(如何協助對方、接收到什麼樣的回饋有什麼感受、遇到挫折時如何克服等)。 5.回家填寫進步記錄員學習單及運動行為計畫實踐表並於下次上課時交回。 6.大家一起整理及恢復場地(器材歸位、場地淨空)。					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						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。 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。			7.第二節 8.兩人一組(找身高與體重差不多的夥伴)。 9.側跳馬背，一人練習5次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。 10.跳低馬背:擔任馬背之輔助者先固定姿勢穩定重心，練習者可手撐背原地跳躍支撐幾次，使兩人感受力量後再開始練習；一人練習5次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。 11.跳高馬背:步驟2.熟練者可進階練習跳高馬背；擔任馬背之輔助者先固定姿勢穩定重心，練習者可手撐背原地跳躍支撐幾次，使兩人感受力量後再開始練習；一人練習5次後角色交換，兩人都進行過					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。					
十八	12/27-12/31	第3單元無毒青春健康行	第1章致命的迷幻世界	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 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-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。	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。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 2.能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。	1.翻轉被害的人生——了解使用毒品者的相關法律規定與輔導措施，並且省思建立遠離毒害環境除了刑罰更必須有縝密的社會輔導計畫，方能讓用毒者遠離毒害。 2.反毒路上我陪你——辨識吸毒者的徵兆，了解學校對毒品使用的輔導措施，並且透過書寫個人反毒宣言再次驗證自我的反毒理念。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】 品J2:重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法J3:認識法律之意義與制定。	社會

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。									
十八	12/27-12/31	第6單元現技好身手	第1章超越障礙—體操	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	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。 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	Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2: 器械體操動作組合。	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。	2	1.跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。		

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。 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。			尺進行助跑、跳撐上箱及高處落地，輪流練習每人10次;鼓勵學生手摸跳箱前1/3的位置。 4.第二節 5.分腿騰躍。熟悉助跑、彈板、推撐上箱動作與節奏，可先分腿坐於箱上，慢慢將第一飛躍拉高拉遠，手往跳箱前1/3處推撐。嘗試突破障礙，強調第二飛躍，手推撐跳箱同時將雙腳前收，進行併腿向前落地。成功分腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。 6.併腿騰躍。將跳撐上箱動作放大，手撐跳箱1/3處，腳盡量不要碰到跳箱並直接落於墊子上。強調第一飛躍時擺腿，第二飛躍時手推撐跳箱，同時將雙腳前收落地。成功併腿					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行併腿騰躍。					
十九	1/03-1/07	第3單元無毒青春健康行	第2章成為毒害絕緣體	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 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-C1:具備生活中有關運動與健	1b-IV-2:認識健康技能和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的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。 2.能熟悉反毒妙計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。	1.引起動機、毒品偽裝更難防——認識新興毒品常以不易覺察的偽裝方式誘人上癮，進而讓學生對常見的邀約進行覺察練習，進而辨識毒品的判斷依據。 2.毒品成分更複雜——說明毒品因為要躲避追緝，常常變換製程，並且有任意混用情形，有時還會添加有害物質，危害性更高。 3.毒品誘惑更多元——引導學生運用批判性思考技巧，破解誘毒者常用招式。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯J6:建立對於未來生涯的願景。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。									
十九	1/03-1/07	第6單元現技好身手	第1章超越障礙—體操	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	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。 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	Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2: 器械體操動作組合。	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。	1.第一節 2.分腿騰躍。熟悉助跑、彈板、推撐上箱動作與節奏，可先分腿坐於箱上，慢慢將第一飛躍拉高拉遠，手往跳箱前1/3處推撐。嘗試突破障礙，強調第二飛躍，手推撐跳箱同時將雙腳前收，進行併腿向前落地。成功分腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。 3.併腿騰躍。將跳撐上箱動作放大，手撐跳箱1/3處，腳盡量不要碰到跳箱	2	1.跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】 安J9:遵守環境設施設備的安全守則。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。 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。			並直接落於墊子上。強調第一飛躍時擺腿，第二飛躍時手推撐跳箱，同時將雙腳前收落地。成功併腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行併腿騰躍。 4.第二節 5.分站練習。兩人一組，討論並以分站練習跳馬背、跳撐上臺、跳撐上箱、分腿騰躍或併腿騰躍；可兩人研擬練習策略，若遇到較不熟悉之關卡可練習前幾堂課所教之基礎動作，複習每一階段之要領。 6.闖關英雄。兩人一組，依順序完成闖關英雄關卡，並填寫進步記錄員學習單。 7.詢問學生課本中想一想的問題：在自					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									己或夥伴遇到挫折時，如何一同度過難關？請學生發表進步記錄員學習單內容，觀察自己與夥伴學習的過程與進步情形。大家一起整理及恢復場地(器材歸位、場地淨空)。					
廿	1/10-1/14	第3單元無毒青春健康行	第2章成為毒害絕緣體【第三次評量週】	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 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-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	1b-IV-2:認識健康技能和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的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.能在面對毒品邀約時為了珍視自己健康，執行自我肯定式拒絕技能。 2.能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。	1.成為毒害終結者——從毒害誘惑越趨多元思考避免毒害的可行作法，拒絕毒害的妙計，以及若是自己不小心遭受毒害時如何自救。 2.做自己生命的貴人——為自己建立杜絕毒害環境，如何運用生活技能設定可以達成的反毒目標，建立自己的拒毒人生。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯J6:建立對於未來生涯的願景。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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-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。									
廿	1/10-1/14	第6單元現技好身手	第2章活靈活現—扯鈴【第三次評量週】	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	1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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-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	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。 Ic-IV-1: 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2: 民俗運動個人或團隊展演。	1. 能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀	1. 第一節 2. 繞手動作要領。運鈴後開線，身體左轉約45度。右手棍順時針繞置於手臂後側中央，鈴棍高於頭部，而左手放低，將鈴置於接近左手棍處。左手向上拋鈴於右手繩中央高度，右手保持不動。拋鈴後左手迅速放低，使鈴回到動作1的狀態。 3. 練習動作注意事項，轉身後以眼睛能同時看見左、右手兩繩	2	1. 舊報紙或小球若干、白板、鈴具、鈴繩每人一組、選擇適合扯鈴繞手教學的場地。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安J1: 理解安全教育的意義。	綜合活動 藝術

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。 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 -2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		念，與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。 4.能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。 5.能學習如何欣賞扯鈴動作並提供回饋給同學，進而增進彼此學習效能。	為佳。右手繩不動，完全利用左手繩的拋、放低，控制鈴繩的鬆緊，使鈴繞手旋轉。 4.第二節 5.老師講解扭轉乾坤之動作要領，運鈴後開線，身體左轉約90度，右手順時針後轉，將右手鈴繩置於右手臂後側中央。左手輕拋向上(鈴比肩膀低)右手繩往下壓鈴並用到身體後方，右腳順勢後跨。身體右後轉身270度，右手順時針甩鈴過頭至轉身後右方後回到身體前方。左手再順勢甩鈴向右，鈴經過身體後，身體向右後方轉身180度，兩手落於身體前方。					
廿一	1/17-1/21	複習全冊	複習全冊【休業式】	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	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	1a- IV -1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a- IV -2: 分析個人與群體健康的影響因素。	Aa- IV -1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa- IV -2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.青少年階段是發展親密關係的關鍵時期，學習如何經營一段關係，建立合宜的態度，是未來發展健	1.了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。 2.運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性J3:檢視家	綜合活動 社會 自然科學 科技

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
				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 C3:多元文化與國際理解	義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了	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-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5:拒絕成癮物質的	康親密關係的重要基石。本單元第一章以身體自主權開始，引導學生思考合宜的身體界線；第二章透過愛的練習曲課程，從好感、交往、分手與親密界線等面向，透過問題討論與思考、以及生活技能的學習，以因應未來可能面對的感情議題。第三章則是提出當前在情感中可能潛藏的危機，教導學生辨識各種可能的危險，並尋求自保的方式，最後以真愛元素作結，提出維繫感情的四個面向讓學生參考。 2.本單元希望讓學生有能力為自己選購安全的飲食，同時也將探討現在社會流行的食品，並學習如何聰明的消費。同時將擴大「人與食物」的視野，	3.知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。 4.熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。 5.認識情感發展的階段，瞭解愛需要透過學習來維持。 6.學習生活技能以因應各種情感議題。 7.認識情感發展潛藏的危機，學習自保。 8.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 9.認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 10.學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。 11.建立分辨毒害的能力。 12.了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面				庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 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J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 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。 【人權教育】 人J2:關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。 人J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 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。 【家庭教育】 家J6:覺察與實踐青少年在家	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。 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。	2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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。 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-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。 4a-IV-3: 持續地執行促進	自主行動與支持性規範、戒治資源。 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。 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。 Da-IV-4: 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 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	增加從生態的觀點，討論人們如何成為健康飲食消費者。 3.許多青少年因誘惑和毒品包裝的偽裝，不小心接觸毒品造成終身遺憾。所以本單元將引導你認識毒品的真相，學習面對毒品的誘惑時，該如何自我肯定的做出正確決定，並採取拒絕與保護的行動措施，幫助自己從中了解很多事情可以嘗試，但危害身心健康的迷惑，經不起一次的試探，大家應該為自己鋪設一條自信、安全的成長之路，以迎向青春無悔的幸福人生。	健康所造成之衝擊。 13.認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 14.運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。				庭中的角色責任。 【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。 【法治教育】 法J3:認識法律之意義與制定。 【生涯規劃教育】 涯J6:建立對於未來生涯的願景。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						健康及減少健康風險的行動。 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-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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。	質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。 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。 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。							

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
							Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 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-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 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。 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。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-4:新興							

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
							傳染病與慢性病的防治策略。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。							
廿一	1/17-1/21	複習全冊	複習全冊【休業式】	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 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	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。 1c-IV-4:了解身體發展、運動和營養的關係。 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:表現利他合群的态度，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。	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。 Bc-IV-2:終身運動計畫的擬定原則。 Bd-IV-1:武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-1:運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1:其他	1.了解增進肌肉適能的益處。 2.了解肌肉適能訓練基本原則。 3.學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。 4.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 5.了解跳遠及跳高的動作要領。 6.學會跳遠及跳高的動作技巧。 7.了解攀岩活動的設備器材及活動注意事項。 8.學會基礎攀岩活動技能。 9.知道登山活動的特性及安全注意事項。 10.了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。 11.學會排球高手托球與	1.引起動機，詢問同學生活中與肌肉適能有關之活動，若本身肌肉適能不足時則會導致什麼情況？並請學生舉例說明。 2.詢問同學是否曾上網搜尋相關健身影片及網站資訊，並試圖從事相關肌肉適能之動作，請學生發表印象深刻情況。 3.引起動機，詢問學生在運動會中跳遠比賽是如何進行。 4.引起動機，詢問同學是否有攀岩或抱石活動的經驗？並分享活動的感想。 5.引起動機，介紹排球中之最重要角色——舉球員，並概略介紹世界優秀男女舉球	2	1.各種運動器材、學習單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規劃教育】 涯J3:覺察自己的能力與興趣。 【環境教育】 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。 【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。 【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J9:遵守環境設施設備的安全守則。	綜合活動 健康與體育 社會 自然科學 藝術

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					日常生活中。健體-J-B2: 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。健體-J-B3: 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。健體-J-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。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	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。2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。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。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。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-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。	休閒運動綜合應用。Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。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。Gb-IV-2: 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。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術。Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。Ia-IV-1: 徒手體操動作組合。Ia-IV-2: 器械體操動作組合。Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。Ib-IV-2: 各種社交舞蹈。Ic-IV-1: 民俗運動進階與綜合動作。	移動托球學習方式。12.在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。13.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。14.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。15.能了解羽球正手切球、正／反手挑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。16.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，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。	員。詢問同學是否知道排球場上球員的位置角色有哪些？對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。6.引起動機，傳遞不同大小之桌球，請同學感受大小之不同。7.引起動機，詢問同學是否透過網路相關影片或電視轉播欣賞過羽球比賽？看過哪些國家選手比賽？8.引起動機，詢問同學是否有上網搜尋國外NBA與國內SBL、UBA、HBL等相關影片或電視轉播節目，並播放課本中介紹的籃球明星助攻精彩畫面，請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。9.引起動機，每人發一張紙，請同學畫出棒壘球場地，包含場地					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	4c-IV-3:規劃提升體適能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-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。	Ic-IV-2:民俗運動個人或團隊展演。	17.能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 18.能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 19.能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，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。 20.能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。 21.藉由各式肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，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。 22.了解定位向前頭頂	規格、器材器具、守備位置等，作為前測，授課後再進行後測。 10.引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。 11.引起動機，詢問學生在生活中是否有遇到需要超越障礙物的情境？請學生發表舉例，說出自己用什麼方式突破障礙。以問答與討論的方式引導學生思考兔子、青蛙如何跳躍前進？以及面對沒有樓梯的高臺要怎麼靠自己的力量攀爬上去？ 12.引起動機，教師介紹本單元上課內容，並透過演示繞手連續動作(亦可播放相關影片代替)使同學對即將學會的動作有進一步的認識並引起興					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
								球、守門員防守與進攻的動作要領。 23.學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 24.了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。 25.學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。 26.能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。	趣。介紹扯鈴團體賽比賽內容及實施方式。強調扯鈴團體賽中團隊合作的重要。教導學生欣賞扯鈴團體比賽的要領，並提示團體比賽移位、拋鈴高度及力道掌握等安全應注意事項。提醒上課安全注意事項：例如場地障礙物、照明設備、電源、桌椅及其他可能導致傷害的設施。					

泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部 110 學年度二年級健體領域課程計畫表 設計者：二年級團隊

一、學習總目標：

健康

- 1.了解生命如何形成，及孕婦生、心理的變化，學習健康照護與尊重。
- 2.認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。
- 3.了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活。
- 4.了解癌症、糖尿病介紹與預防。
- 5.了解高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防。
- 6.學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。
- 7.學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。
- 8.學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。

體育

- 1.能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。
- 2.學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。
- 3.了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。
- 4.了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。
- 5.認識定向越野與其基本能力。
- 6.了解並學會拔河的动作要領。
- 7.學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。
- 8.了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。
- 9.了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。
- 10.學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。
- 11.了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。

科目	單元	單元名	章名
健康	第一單元	永續經營健康路	美妙的生命
			生命的軌跡
			伴生命共老
	第二單元	慢性病的世界	健康人生，少「糖」少「癌」
			小心謹「腎」，「慢」不經「心」
			「慢慢」長路不孤單
	第三單元	千鈞一髮覓生機	安全百分百
			急救一瞬間

科目	單元	單元名	章名
體育	第四單元	健康體能樂生活	身體軟 Q 力——柔軟度
			運動知識家——運動傷害防護
			化險為夷護身法——柔道
	第五單元	熱血向前行	水中蛙游——游泳
			智者的運動——定向越野
			力拔山河——八人制拔河
	第六單元	球賽對決	棒壘一家親——棒壘球
			排敵禦攻——排球
			羽出驚人——羽球
			誰與爭鋒——籃球
			合作玩球——合球

二、課程計畫時程與內容：

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
一	2/14-2/18	第1單元永續經營健康路	第1章美妙的生命	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-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-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化,並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2.能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同,運用適切的健康服務,落實優生保健。 3.理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變,並體會養育新生兒的甘苦。	1.新生命的開始:探討並引導理解受孕的原理,包含試管嬰兒和人工受孕。 2.孕育新生命:透過了解懷孕時的心理變化,培養學生感受及體會懷孕的辛勞與不便。進一步引導學生思考家人如何一同因應孕期生理和心理變化。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.體驗懷孕的設備,例如:氣球、雞蛋等。 4.便利貼。	1.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。 人J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。	綜合活動
一	2/14-2/18	第4單元健康體能樂生活	第1章身體軟Q力—柔軟度 第2章運動知識家—運動傷害防護	【第1章身體軟Q力—柔軟度】 A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 【第2章運動知識家—運動傷害防護】 A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題	【第1章身體軟Q力—柔軟度】 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	【第1章身體軟Q力—柔軟度】 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。 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。	【第1章身體軟Q力—柔軟度】 Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 【第2章運動知識家—運動傷害防護】 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。	【第1章身體軟Q力—柔軟度】 1.了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。 2.認識身體各部位的靜態伸展動作與技巧,並能正確的操作伸展動作。 3.了解柔軟度的訓練原則及訓練處方,並能進一步規劃與安排柔軟度訓練。 4.認識柔軟度	【第1章身體軟Q力—柔軟度】 1.第1節:教師運用課本p.92的3張情境圖,帶領學生思考日常生活中的肢體動作與柔軟度的關係。 2.教師說明可能影響柔軟度的因素,包括體型、性別、年齡(老化)、暖身運動,以及身體活動多寡等,並進一步說明這些因	2	【第1章身體軟Q力—柔軟度】 1.筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、彈力繩(熱身與伸展)。 【第2章運動知識家—運動傷害防護】 2.筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報。	【第1章身體軟Q力—柔軟度】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 【第2章運動知識家—運動傷害防護】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作	【第1章身體軟Q力—柔軟度】 無 【第2章運動知識家—運動傷害防護】 【安全教育】 安J1:理解安全教育的意義。	【第1章身體軟Q力—柔軟度】 無 【第2章運動知識家—運動傷害防護】 綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 【第2章運動知識家－運動傷害防護】 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。	【第2章運動知識家－運動傷害防護】 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。 【第2章運動知識家－運動傷害防護】 5. 了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 6. 了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 7. 認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 8. 能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。	素影響柔軟度的原因。 3. 教師藉由參考資料與課本資訊站「柔軟度與運動項目的特殊性」之內容，釐清柔軟度能力在運動中所扮演的角色。 4. 教師說明與示範頸部、肩部、胸部、背部、體側及腿部的靜態伸展動作，帶領同學了解動作技巧並實際操作，且從旁進行動作修正，確認學生是否確實伸展目標肌群。 【第2章運動知識家－運動傷害防護】 5. 第2節：引起動機，請學生回溯過去，是否曾有在學校中發生運動傷害的經驗？請學生分享此經驗的事發地點、當時天氣、從事運動種類、造成受傷的可能原因及當下採取之防護與處置方式。 6. 配合參考資					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									料，簡述運動對生理、心理及大腦認知功能的益處。 7.配合參考資料闡明教育部體育署推動體適能 333 計畫及 SH150(在校運動 150 分鐘)計畫的緣由。 8.因校園運動參與度提升，帶領學生反思：如何才能安全運動？哪些個人因素可能導致傷害事故發生？					
二	2/21-2/25	第 1 單元永續經營健康路	第 1 章美妙的生命	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-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-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2.嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 3.理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。	1.迎接好孕：清楚優生保健的內涵及目的，並探究婚前健康檢查的實施考量因素與介紹孕期產檢之相關內容。了解將為人父母親的心理變化，可透過向醫生諮詢得到幫助，而親友平時也可適時協助與關心。 2.一同護孕：理解國家社會為保障孕婦權利和提升便利性所增設的資源，並鼓勵搜尋和發想更	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.體驗懷孕的設備，例如：氣球、雞蛋等。 4.便利貼。	1.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。 人J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									多的相關資源，培養學生思考生育的準備和家庭工作的平衡。 3.愛的迎新：從養育新生兒的各種情境，了解新生命對家庭生活的改變，並探討面對各種狀況的解決方法。					
二	2/21-2/25	第4單元健康體能樂生活	第2章運動知識家－運動傷害防護	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。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。	1.了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 2.了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 3.認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 4.能分辨緊急運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。	1.第1節：說明運動導致肌肉痙攣可略分為兩個因素，其一為超出生理負荷，如長時間運動導致肌肉疲勞、體液流失、電解質不足；其二為巨大的心理壓力，如競賽前的緊張焦慮，導致肌肉緊繃，無法放鬆，使協調性降低。 2.講解肌肉痙攣的特徵及運動前可做的預防方法，亦可複習「電解質」概念。 3.講解熱傷害症狀由輕微到嚴重之三階段，讓學生釐清熱衰竭與熱中暑的差異。	2	1.筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【安全教育】 安J1:理解安全教育的意義。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									4. 講解運動前、中及後如何藉由水分補充策略、合適的服裝選擇與運動時間的安排，預防熱傷害的發生。 5. 說明熱傷害症狀應盡速採取的處置方式。 6. 第 2 節：講解「脫臼」的成因，同時藉由課本「資訊站：韌帶」說明其解剖學定義，幫助學生迅速判斷是否發生脫臼之緊急性運動傷害。 7. 講解「骨折」的成因，同時釐清閉鎖性與開放性骨折的差異。強調雖然閉鎖性骨折沒有骨頭穿出皮膚的外傷，因而不好判斷，不過骨折處伴隨極度劇痛是最明顯的表徵。 8. 叮嚀與提醒學生，一旦發生緊急性運動傷害，應即刻尋求專業人士的協助，例如：健康中心、衛生					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									保健組、119 緊急醫療救護。					
三	2/28-3/4	第 1 單元永續經營健康路	第 2 章生命的軌跡	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-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。 2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。	Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2.理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 3.尊重每個人不同的發展差異。 4.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。	1. 成長的旅程：藉由過年家族合照與日誌，探討人從出生至死亡可能經歷的不同階段。解說人生不同時期(嬰兒期、幼兒期、兒童前期、兒童期)的階段任務和發展特色。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	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。	綜合活動
三	2/28-3/4	第 4 單元健康體能樂生活	第 3 章化險為夷護身法—柔道	B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	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。 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。	Bd-IV-2: 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。	1.了解柔道練習時周遭環境的安全性。 2.學會後倒、側倒時護身的動作技巧。 3.了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及互助合作的精神。	1.第 1 節：先詢問學生：是否聽過柔道，看過柔道比賽，或是學過柔道？是否曾聽聞警察以過肩摔將歹徒摔倒在地？接著，詢問學生：在日常生活中曾經向後跌倒過嗎？跌倒時該如何保護自己？ 2.進行「愛體育 雙手抱雙腿後滾」活動預先練習，熟	2	1.軟墊、教學影片、電腦、單槍投影機。	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J2:重視群體規範與榮譽。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						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。			悉身體屈縮後滾的姿態與效果，建立後護身倒法的基本能力。 3.坐姿後倒動作練習。 4.蹲姿後倒動作練習。 5.立姿後倒動作練習。 6.第2節：複習雙手抱雙腿後滾：活動身體，伸展背、頸部肌肉及關節角度。 7.進行「愛體育單腳後(前)擺深蹲站立」。 8.複習上節課所學習的後護身倒法動作。 9.介紹「鐘擺式：側護身倒法」，強調在身體向側面滑倒的過程中，順應力的方向，側身前彎屈縮，以緩衝向下的速度，再利用臀部接觸墊面後向後背部滾動的動作，保護身體及頭部。					
四	3/7-3/11	第1單元永續經營健康路	第2章生命的軌跡	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	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	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2.理解並同理在人生各階	1.成長的旅程：解說人生不同時期(青少年期、成年期、老年期)的階段任務	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	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	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域	
					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。	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。 2b-IV -3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV -3: 熟悉大部份的決策與批判技能。		段所面臨不同的壓力和挑戰。 3.尊重每個人不同的發展差異。 4.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。	和發展特色。 2.踏穩腳步，健康鋪路：引導學生思考現階段在生理、心理、社會上遇到的問題，並強調奠定健康基礎的重要性。透過解決問題技能演練，學習分析遇到的健康問題、尋求解決方案，於執行後評價。				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。		
四	3/7-3/11	第4單元健康體能樂生活 第5單元熱血向前行	第3章化險為夷護身法—柔道 第1章水中蛙游—游泳	【第3章化險為夷護身法—柔道】 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係與團隊合作 【第1章水中蛙游—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	【第3章化險為夷護身法—柔道】 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。 【第1章水中蛙游—游泳】 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	【第3章化險為夷護身法—柔道】 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。 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 -1: 表現	【第3章化險為夷護身法—柔道】 Bd-IV -2: 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV -2: 各項運動設施的安全使用規定。 【第1章水中蛙游—游泳】 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)。	【第3章化險為夷護身法—柔道】 1.了解柔道練習時周遭環境的安全性。 2.學會後倒、側倒時護身的動作技巧。 3.了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及互助合作的精神。 【第1章水中蛙游—游泳】 6.認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。 7.學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及換	【第3章化險為夷護身法—柔道】 1.第1節：複習後護身倒法、側護身倒法，以此為熱身活動。 2.立姿禮動作練習。 3.跪坐禮動作練習。 4.認識柔道規則：介紹柔道比賽的分級、服裝、場地設備、裁判、賽制，以及名次判定。 5.進行「護身倒法展演會」，從分組練習、公開展演到同儕評量的過程中，體驗柔道護身倒法的奧妙。 【第1章水中	2	【第3章化險為夷護身法—柔道】 1.軟墊、教學影片、電腦、投影器材。 【第1章水中蛙游—游泳】 2.浮板、浮球、教學影片。	【第3章化險為夷護身法—柔道】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 【第1章水中蛙游—游泳】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作 8.學習活動單	【第3章化險為夷護身法—柔道】 【品德教育】 品J2:重視群體規範與榮譽。 【第1章水中蛙游—游泳】 無	【第3章化險為夷護身法—柔道】 無 【第1章水中蛙游—游泳】 綜合活動	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 【第1章水中蛙游—游泳】 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，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		氣動作的動作要領及練習方法。 8.認識蛙式競賽規則。 9.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。	蛙游—游泳】 6.第2節：依學生游泳程度將其分組。請學生先下水進行韻律呼吸(3次循環)，每次10下。 7.請學生試著趴在浮板上，進行蛙式踢腿動作10下(此時教師須確認學生打水基礎)。 8.踢腿練習：教師引導學生認識蛙式踢腿的各種練習方式，並進行示範，如岸上踢腿(趴著、坐著)、岸邊踢腿、浮板蛙式踢腿等。					
五	3/14-3/18	第1單元永續經營健康路	第3章 伴生命共老	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。	1a-IV-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型	Aa-IV-3: 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。	1.理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。 2.透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的	1.老化的可能改變：藉由和家中老年人的對話，引導學生思考面臨及經歷老化的生理和心理變化。解說老化的意涵及在生理和心理上的	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.技能評量	【生命教育】 生J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	態。 2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為。		能力和效能感。 3.分析影響老化健康狀態的因素。 4.體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。	改變。透過不同老年人的生活情境，了解影響老化的諸多因素，而其中是有人為可以著力改變的。 2.健康生活型態：介紹影響老化的因素，並漸進式引導學生思考預備健康老化可以建立的生活型態，並從日常生活中列舉相關改善方法的例子。 3.健康護老：因應老化現象，適時調整生活型態，使老年生活更自主。					
五	3/14-3/18	第5單元熱血向前行	第1章水中蛙游—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。	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，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-2: 執行	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.認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。 2.學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及換氣動作的動作要領及練習方法。 3.認識蛙式競賽規則。 4.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。。	1.第1節：浮板踢腿練習：教師示範浮板踢腿技巧，並叮嚀收腿、踢腿與夾水動作，再請學生練習。 2.學生不須借助浮板便能浮在水面上時，引導其練習漂浮蛙式踢腿。 3.進行「愛體育蛙式踢腿，出發！」活動。 4.蛙式划手動作：教師利用	2	浮板、浮球、教學影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單		綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	個人運動計畫，實際參與身體活動。			影片示範，輔以口頭說明，引導學生認識蛙式划手動作。 5.第2節：暖身活動，請學生練習浮板踢腿，教師進行岸上蛙式划手步驟分解(建議先示範動作，再讓學生練習)。 6.教師示範蛙式划手動作後，請學生先做岸上蛙式划手動作，再下水練習。					
六	3/21-3/25	第1單元永續經營健康路	第3章 陪伴生命共老	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-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為。	Aa-IV-3: 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。	1.理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。 2.透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 3.分析影響老化健康狀態的因素。 4.體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。	1.樂活銀髮族：正向看待老化的生命歷程，保持充足的學習力，建立有價值、有夢想的生活。 2.面對失落：探討死亡的意涵和可能造成的失落情緒，並透過自我覺察技能的教學，引導學生感受失落，進一步解說調適失落的可能方法。 3.攜手伴老，健康不老：從邁入高齡社會的數據，引導學生思考學習老化與	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.技能評量	【生命教育】 生J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									死亡議題的意義。 4.悅納老化，友善生活：藉由不同的高齡友善社會的措施，探討與老化和平共處的態度和積極作為。					
六	3/21-3/25	第5單元熱血向前行	第1章水中蛙游－游泳 第2章智者的運動－定向越野	【第1章水中蛙游－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 【第2章智者的運動－定向越野】 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	【第1章水中蛙游－游泳】 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	【第1章水中蛙游－游泳】 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，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 【第2章智者的運動－定向越野】 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	【第1章水中蛙游－游泳】 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)。 【第2章智者的運動－定向越野】 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	【第1章水中蛙游－游泳】 1.認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。 2.學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及換氣動作的動作要領及練習方法。 3.認識蛙式競賽規則。 4.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。 【第2章智者的運動－定向越野】 5.能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。 6.能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。	【第1章水中蛙游－游泳】 1.第1節：暖身活動，請學生分別複習蛙式踢腿與划手動作。 2.教師示範蛙式踢腿與划手動作的結合，配合課本圖片與文字說明，引導學生掌握換氣動作要領。 3.教師示範換氣時雙手掌心下壓，頭部出水換氣，此動作重點在於身體保持流線形。 【第2章智者的運動－定向越野】 4.第2節：教師詢問學生對「定向越野運動」一詞的印象，簡單介紹其基本概念，包含起源、器材與全球及臺灣的發展現況，並先進分	2	【第1章水中蛙游－游泳】 1.浮板、浮球、教學影片。 【第2章智者的運動－定向越野】 2.小型三角錐數個、地徵說明卡片(自行製作或購買)、定向越野地圖與賽程圖(自行製作或蒐集)。	【第1章水中蛙游－游泳】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 【第2章智者的運動－定向越野】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作	【第1章水中蛙游－游泳】 無 【第2章智者的運動－定向越野】 【戶外教育】 戶J2:擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 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。 戶J5:在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【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。	【第1章水中蛙游－游泳】 綜合活動 【第2章智者的運動－定向越野】 綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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2章智者的運動－定向越野】 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。	自己的運動技能。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		7.能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。 8.能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。 9.能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。	組，以四～五人為一組。 5.進行「愛體育 我的路線」活動，建立學生定向越野的基本概念。					
七	3/28-4/1	第2單元慢性病的世界	第1章健康人生，少「糖」少「癌」【第一	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，展現自我運動與保健潛能，探索	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	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	1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢	1.引起動機：利用課本上的漫畫內容，與學生討論慢性病已經逐漸進入	1	1.慢性病(惡性腫瘤、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 2.各單元之學	1.認知評量 2.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	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
			次評量週】		人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	策略。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	性病對生活品質的影響。 2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	現代人的生活。 2.現代人的慢性病：藉由十大死因的轉變，說明慢性病已成為國人的主要死因，探討其改變因素。		習單。		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。	
七	3/28-4/1	第5單元熱血向前行	第2章智者的運動一定向越野【第一次評量週】	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-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析，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	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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 4d-IV-2:執行	Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	1.能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。 2.能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。 3.能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。 4.能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。 5.能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體	1.第1節：教師依照籃球場的線條交叉點，布置定向越野檢查旗或三角錐。 2.依籃球場的線條設計ABCD四種賽程。 3.學生四人一組隨機各拿一張賽程圖並編排1~4棒做接力安排。 4.第2節：在校園地圖上圈選檢查點所在位置，並於所有檢查點拍攝現地地微不易察覺的角落，將其貼在地圖上。 5.採積分賽集體出發方式，學生持圖	2	小型三角錐數個、地微說明卡片(自行製作或購買)、定向越野地圖與賽程圖(自行製作或蒐集)。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【戶外教育】 戶J2:擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 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。 戶J5:在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【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。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					及與人和諧互動的素養。	個人運動計畫，實際參與身體活動。		適能。	出發後，須先抵達檢查點位置，對照檢查點地徵和地圖上的照片，將正確的檢查點號碼寫在正確的照片旁邊。完成後往下一個檢查點前進，直到確認所有照片和檢查點所在位置。 6.若有較為精準的校園地圖或校園專用定向越野地圖，可直接蒐集並使用；若無，則教師自行繪製。					
八	4/4-4/8	第2單元慢性病的世界	第1章健康人生，少「糖」少「癌」	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-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。 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。	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。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習	1.惡性腫瘤：介紹惡性腫瘤的形成原因及種類，以及可能罹癌的警訊。 2.早期發現，早期治療：介紹政府提供的癌症篩檢補助。 3.糖尿病：介紹糖尿病的形成原因。	1	1.慢性病(惡性腫瘤、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.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。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
八	4/4-4/8	第 5 單元熱血向前行	第 2 章智者的運動－定向越野 第 3 章力拔山河－拔河	【第 2 章智者的運動－定向越野】 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 【第 3 章力拔山河－八人制拔河】 A1:身心素質與自我精進 C2:人際關係與團隊合作	【第 2 章智者的運動－定向越野】 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。 【第 3 章力拔山河－八人制拔河】 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	【第 2 章智者的運動－定向越野】 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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 【第 3 章力拔山河－八人制拔河】 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	【第 2 章智者的運動－定向越野】 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。 【第 3 章力拔山河－八人制拔河】 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	【第 2 章智者的運動－定向越野】 1.能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。 2.能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。 3.能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。 4.能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。 5.能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。 【第 3 章力拔山河－八人制拔河】 6.認識八人制拔河運動的發展與文化。 7.了解團體運動的特質與精神。 8.了解拔河運動的安全注意事項。	【第 2 章智者的運動－定向越野】 1.第 1 節：先採集體出發，執行積分賽，學生必須依自己的路線安排，抵達所有檢查點位置，最快完成並回到終點者獲勝。 2.接著實施順點賽，採間隔出發方式，每位學生出發間隔 10～30 秒。學生必須依地圖上的檢查點順序，抵達所有檢查點再回到終點。 3.教師可自行設計賽程，或以「愛體育來一場快速的籃球場定向越野比賽」活動略加變化，配合上述的積分賽及順點賽進行。 【第 3 章力拔山河－八人制拔河】 4.第 2 節：「愛體育 拔河基本功」之活動 (一) 你來我往：下肢肌力練習。 5.「愛體育 拔河基本功」之	2	【第 2 章智者的運動－定向越野】 1.小型三角錐數個、地徵說明卡片(自行車製作或購買)、定向越野地圖與賽程圖(自行車製作或蒐集)。 【第 3 章力拔山河－八人制拔河】 2.拔河場地、拔河繩。	【第 2 章智者的運動－定向越野】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 【第 3 章力拔山河－八人制拔河】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作	【第 2 章智者的運動－定向越野】 【戶外教育】 戶 J2:擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 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。 戶 J5:在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【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。 【第 3 章力拔山河－八人制拔河】 無	【第 2 章智者的運動－定向越野】 綜合活動 【第 3 章力拔山河－八人制拔河】 無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					義，並積極實踐，不輕言放棄。 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。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		9.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 10.能與同學合作做出起步、進攻動作。 11.了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。	活動(二)不放手 直到終點到手：握繩與腳部力量控制練習。					
九	4/11-4/15	第2單元慢性病的世界	第1章健康人生，少「糖」少「癌」	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，展現自我運動與保健潛能，探索	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	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	1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢	1.糖尿病：介紹糖尿病形成的類型，說明預防罹患糖尿病的方法。	1	1.慢性病(惡性腫瘤、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 2.各單元之學	1.認知評量 2.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	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	策略。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	性病對生活品質的影響。 2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	2.改變從現在開始：引導學生利用自我管理生活技能來改變不健康的生活習慣。		習單。		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。	
九	4/11-4/15	第5單元熱血向前行	第3章力拔山河－八人制拔河	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，不輕言放棄。 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	Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	1.認識八人制拔河運動的發展與文化。 2.了解團體運動的特質與精神。 3.了解拔河運動的安全注意事項。 4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5.能與同學合作做出起步、進攻動作。 6.了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。	1.第1節：起步動作：教師示範起步動作，並說明注意事項。起步動作要領：雙腳平行約與肩同寬站立，聽到「開始」口令時，臀部迅速往下，並推蹬雙腳，再回到基本姿勢。 2.進攻動作 (1)後退步：教師示範後退步動作，配合口令喊「右」(右腳用力推直，同時左腳膝蓋彎曲後退)、「左」(左腳用力推直，同時右腳膝蓋彎曲後退)，左右腳輪流推直，施力蹬地向後退。	2	拔河場地、拔河繩。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作		

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			(2)猛拉：教師示範猛拉動作與注意事項，雙腳平行約與肩同寬站立，，配合口令「預備」(基本姿勢握繩)、「1」(臀部迅速往下)、「2」(推蹬雙腳向後退)，進行猛拉動作。 3.「愛體育 輪胎競速：拔河基本步伐練習」：最先將輪胎拉動至終點的組別為勝。 4.第2節：「愛體育 團隊默契訓練：後退步與猛拉練習」： (1)團隊默契訓練：學生八人一組，分為站姿隊與坐姿隊，站姿隊挑戰拉動坐姿隊2公尺，若挑戰成功，增加坐姿隊人數(一次增加一人)，直到站姿隊無法拉動坐姿隊為止。 (2)團隊後退步：教師示範團隊動作之口令與步伐的配合。 (3)團隊猛					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									拉：教師示範猛拉動作之口令與步伐的配合。 5.認識裁判手勢：教師示範拔河比賽時使用之裁判手勢：確認隊伍準備完成、舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、獲勝(吹哨)、換邊。 6.拔河比賽：學生每八人一組，每場比賽由學生輪流擔任裁判，搭配課堂學習之起步與進攻等技巧，完成一場拔河比賽。					
十	4/18-4/22	第2單元慢性病的世界	第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	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。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人	1.高血壓：利用血壓機測量學生血壓，引起學生對血壓所代表的意義感到好奇。介紹循環系統及心血管疾病高血壓，提醒學生不健康的生活習慣對循環系統的影響，並說明預防高血壓的方法。 2.腦中風：介紹腦中風，並說明腦中風的徵兆及處理方式。	1	1.相關電子設備、慢性病(心血管疾病、腎臟病)教學投影片。 2.各單元之學習單。 3.教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。	1.情意評量 2.認知評量	【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。	生物

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
								宣導健康生活型態。						
十	4/18-4/22	第 6 單元球賽對決	第 1 章 棒壘一家親—棒壘球	C2:人際關係與團隊合作	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-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。	Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解棒球與壘球運動之差異，以及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. 能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，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，並將此技巧運用於其他運動項目或日常生活中。 3. 能於活動中保護個人及他人的人身安全。 4. 能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。	1. 第 1 節：棒球肩上投球分解動作講解，說明預備姿勢、抬腳、跨步與手肘位置、出手位置與後續動作。 2. 教師在示範、說明時，動作應誇大些，以加深學生的印象。 3. 棒球投手的投球種類繁多，本章補充資料中有常見的球種及其握法介紹，可做為教學之參考。 4. 「愛體育 命中紅框：棒球擲準賽」：五人一組，每人有 3 次肩上投球的機會，輪流上場，擊中目標即得分，累計分數高者獲勝。 5. 第 2 節：慢速壘球鐘擺式投球分解動作講解：說明正手、反手鐘擺式投球之預備姿勢、手臂後擺、跨步穩住與手心向上(下)將球拋出等動作。	2	1. 棒壘球、場地、學習活動單。	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。 【性別平等教育】 性 J7: 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									6.教師在示範、說明時，動作應誇大些，以加深學生的印象。 7.「愛體育 命 中球桶：壘球擲準闖關挑戰賽」：每人每關卡有3次投球機會，挑戰使用鐘擺式投球將球投進球桶，投進1顆可進下一關。					
十一	4/25-4/29	第2單元慢性病的世界	第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	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。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	1.冠心病：介紹冠心病，並說明目前的治療方法。 2.腎臟病：介紹泌尿系統及腎臟病，提醒學生不健康的生活習慣對腎臟的影響，並說明保養腎臟的方法。	1	1.相關電子設備、慢性病(心血管疾病、腎臟病)教學投影片。 2.各單元之學習單。 3.教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。	1.情意評量 2.認知評量	【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。	生物
十一	4/25-4/29	第6單元球賽對決	第1章棒壘一家親—棒壘球	C2:人際關係與團隊合作	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	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	Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展	1.第1節：介紹好球帶：好球帶是指高度在打者的肩膀上緣與球褲上緣的中間線，到膝	2	1.棒壘球、場地、學習活動單。	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。 【性別平等教育】 性J7:解析各種	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					及與人和諧互動的素養。	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-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。		學習策略，改善動作技能。 2.能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，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，並將此技巧運用於其他運動項目或平日生活中。 3.能於活動中保護個人及他人的人身安全。 4.能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。	蓋髌骨下緣以上，且通過本壘板上方的範圍。 2.握棒教學與練習：說明並引導學生練習握棒動作。 3.打擊的身體動作(轉髖)教學與練習：說明並引導學生練習預備姿勢與完成姿勢。 4.打擊分解動作教學與練習：說明並引導學生練習預備姿勢、揮棒動作與後續動作。 5.「愛體育 打擊座(交通角錐)：擊遠比賽」：全班分四組，互相對抗。 6.第2節：進行「愛體育 攻守對抗賽」活動，此活動可練習8上所學的傳接球技術及本章的投、打技巧，並體會投球穩定性的重要，並集體討論、思考戰術並嘗試運用。 7.在「愛體育 攻守對抗賽」活動之後，小老師們依「棒				媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									疊打擊動作觀察表」，將自己的觀察及修正建議回饋給同學，並互相討論如何精進技術。					
十二	5/2-5/6	第2單元慢性病的世界	第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	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。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	1.遠離慢性病九招：說明健康生活習慣的重要性，並介紹生活中能夠維持健康、預防慢性病的九項健康習慣招式。 2.家庭健康新生活：引導學生覺察並關懷家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	1	1.相關電子設備、慢性病(心血管疾病、腎臟病)教學投影片。 2.各單元之學習單。 3.教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。	1.情意評量 2.認知評量	【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。	生物
十二	5/2-5/6	第6單元球賽對決	第2章排敵禦攻－排球	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	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 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	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的攻擊基本技術。 2.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	1.第1節：介紹國內排球比賽，說明其區分為官方與非官方兩大類。 (1)官方舉辦：企業甲級排球聯賽。 (2)民間賽事：臺灣五大盃賽。 2.「愛體育上手臂、手腕動一動」：進行	2	1.排球(場)、電腦、單槍投影機、教師自行蒐集的國內排球大型比賽資訊與裁判判決手勢影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作		綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。			手腕上下轉動熱身，訓練腕關節與韌帶力量 3.「愛體育 體能輔助運動：剪刀石頭布」：進行剪刀石頭布跑動遊戲熱身。除了跑步以外，腳步亦可用側併步、交叉步、開合跳等動作進行。 4.簡介扣球動作的助跑步法。 5.第2節：教師說明扣球之助跑起跳與空中揮臂動作(以左手攻擊者為例)，指導學生進行扣球練習，隨時給予修正回饋。 6.提醒學生：練習時可體驗原地與助跑攻擊，並觀察左手與右手攻擊者的動作特色，並請學生相互指導、分享扣球動作的學習心得。 7.「愛體育 自拋自扣練習」：教師配合課文講解自拋自扣動作要領與操					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									作，並引導學生分組練習。 8.「愛體育 兩人隔網(羽球網)練習」(一)(二)：教師指導學生進行隔網扣球與隔網助跑扣球。在隔網扣球熟練後，再進一步練習隔網助跑扣球。					
十三	5/9-5/13	第2單元慢性病的世界	第3章「慢慢」長路不孤單【第二次評量週】	B1:符號運用與溝通表達	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。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。	1.引起動機：利用罹患慢性病患者心路歷程分享的影片引起動機，並請學生分享罹患慢性病的親戚朋友當時的感受及治療過程。 2.面對重大疾病的心理反應階段：介紹當一名病患得知罹患重大疾病時，可能會經歷的五種心理階段。	1	1.相關電子設備、教學投影片。 2.各單元之學習單。 3.影片：罹患慢性病病患的心路歷程分享。	1.情意評量 2.認知評量	【生命教育】 生J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生J7:面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
十三	5/9-5/13	第6單元球賽對決	第2章排敵禦攻－排球 第3章羽出驚人－羽球【第二次評量週】	【第2章排敵禦功－排球】 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 【第3章羽出驚人－羽球】 A2:系統思考	【第2章排敵禦功－排球】 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	【第2章排敵禦功－排球】 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的	【第2章排敵禦功－排球】 Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 【第3章羽出驚人－羽球】 Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及	【第2章排敵禦功－排球】 1.了解排球的攻擊基本技術。 2.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。 【第3章羽出	【第2章排敵禦功－排球】 1.第1節：教師介紹簡易比賽規則與裁判手勢：球隊發球、得分者球隊發球、球隊暫停、球隊替補換人、四次擊	2	【第2章排敵禦功－排球】 1.排球(場)、電腦、單槍投影機、教師自行蒐集的國內排球大型比賽資訊與裁判判決手勢影片。 【第3章羽出驚人－羽球】	【第2章排敵禦功－排球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 【第3章羽出驚人－羽球】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作 7.分組討論	【第2章排敵禦功－排球】 無 【第3章羽出驚人－羽球】 無	【第2章排敵禦功－排球】 綜合活動 【第3章羽出驚人－羽球】 無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
				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	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。 【第3章羽出驚人—羽球】 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:具備善用體育與健康相關的科技、資訊	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。 【第3章羽出驚人—羽球】 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	團隊戰術。	驚人—羽球】 4.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機,並能透過練習與反思增進動作技能。 5.能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作,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。 6.能了解個別差異,養成尊重他人的態度,透過合作學習,解決學習歷程所面臨的問題,並發揮團隊精神,促進人際互動關係。	球、延誤發球、界內球、界外球、後排球員攻擊踩線、觸網、連擊、位置或輪轉錯誤等。 2.「愛體育 兩人隔網(羽球網)練習」(三):教師指導學生進行不同動作隔網助跑扣球。 3.「愛體育 扣球綜合練習」:教師指導學生在暖身後進行打準王活動,藉此練習扣球技術與戰術思考。 【第3章羽出驚人—羽球】 4.第2節:介紹戴資穎的選手背景與經歷、歷年得獎紀錄,並透過戴資穎受傷的事件,說明練習時應注意的事項。 5.正手殺球:教師講解與示範正手殺球動作,說明正手殺球特點與方式。學生兩人一組,進行正手殺球練習。 6.「愛體育 正手殺球定點練習」:兩人		2.羽球、球場、學習活動單。	8.學習活動單		

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。			一組，一人發正手高遠球，一人進行正手殺球。以直線球優先，熟練後進階至對角線，學習控制不同球路方向，使個人技術更多元且具變化性。					
十四	5/16-5/20	第2單元慢性病的世界	第3章「慢慢」長路不孤單	B1: 符號運用與溝通表達	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。 2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 同理罹患慢性病的親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2. 採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。	1. 身為病患的主要照顧者，你可以：透過小組討論，引導學生思考，擔任病患的主要照顧者的注意事項。 2. 身為病患的親戚、朋友，你可以：透過小組討論，引導學生思考探病者的注意事項。	1	1. 相關電子設備、教學投影片。 2. 各單元之學習單。 3. 影片：罹患慢性病患的心路歷程分享。	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】 生J3: 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生J7: 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
十四	5/16-5/20	第6單元球賽對決	第3章羽出驚人－羽球	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	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	Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。	1. 第1節：進行「愛體育誰是神射手」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學依序進行殺球練習。	2	1. 羽球、球場、學習活動單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論 5. 學習活動單		

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。		2.能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作,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,養成尊重他人的態度,透過合作學習,解決學習歷程所面臨的問題,並發揮團隊精神,促進人際互動關係。	2.進行「愛體育 千變萬化魔術師」活動:每組指派一位同學發正手高遠球,其餘同學於後場依來球高度與距離,選擇回擊正手高遠球、正手切球或正手殺球。 3.第2節:正／反手網前短球技術動作講解與練習:教師講解與示範正／反手網前短球動作,說明正／反手網前短球特點與方式。學生兩人一組,分別進行正／反手網前短球練習。 4.進行「愛體育 網前短球積分賽」活動:以兩組為單位進行對抗,一方先發短球至對方前場發球線內,接發球方以網前短球回擊,擊球後離場排隊預備。					
十五	5/23-5/27	第3單元千鈞一髮見生機	第1章安全百分百	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	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情	1.面對傷害發生的那一刻:利用課本上的漫畫內容帶入情	1	1.相關電子設備、電腦、教學投影片。 2.各樣活動所需之相關教	1.認知評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J11:學習創傷救護技能。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					分析的能力，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技能。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。		境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	境，請學生分享自己接受幫助和助人的經驗，引導學生了解急救的目的，以及急救是一種能夠自助助人的重要技能。 2.危急時刻：說明急救的原則，帶領學生演練尋求支援的正確方式。 3.急救寶典：介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認識家中應常備的急救用品。		具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。			
十五	5/23-5/27	第6單元球賽對決	第3章羽出驚人－羽球 第4章誰與爭鋒－籃球	【第3章羽出驚人－羽球】 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 【第4章誰與爭鋒－籃球】 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 B3:藝術涵養與美感素養 C2:人際關係	【第3章羽出驚人－羽球】 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能力，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	【第3章羽出驚人－羽球】 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	【第3章羽出驚人－羽球】 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 【第4章誰與爭鋒－籃球】 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第3章羽出驚人－羽球】 1.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，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	【第3章羽出驚人－羽球】 1.第1節：進行「愛體育殺球－網前短球」活動：依人數分為進攻組與防守組。防守組指派甲站於網前，乙、丙站於網前兩側。甲徒手拋球於網前，進攻組同學以網前短球回擊後，乙或丙將網前短球挑至後場，進攻組同學立即判斷來球方向並後退，以正手殺	2	【第3章羽出驚人－羽球】 1.羽球、球場、學習活動單。 【第4章誰與爭鋒－籃球】 2.籃球、籃球場、教學簡報、筆記型電腦、單槍投影機。	【第3章羽出驚人－羽球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組討論 5.學習活動單 【第4章誰與爭鋒－籃球】 6.課堂觀察 7.口語問答 8.技能實作	【第3章羽出驚人－羽球】 無 【第4章誰與爭鋒－籃球】 無	【第3章羽出驚人－羽球】 無 【第4章誰與爭鋒－籃球】 無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
				與團隊合作	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。 【第4章誰與爭鋒－籃球】 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-A3: 具備善用體育與健康的資	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。 【第4章誰與爭鋒－籃球】 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。		重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。 【第4章誰與爭鋒－籃球】 4. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 5. 能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 6. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 7. 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。 8. 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，挑戰個	球回擊，擊倒球筒得1分。 2. 學生分組進行羽毛球比賽，並於賽後將比賽過程記錄於課本之比賽學習單。 【第4章誰與爭鋒－籃球】 3. 第2節：教師講解三重威脅動作對進攻的重要性，並說明其動作要領，透過下列活動引導學生了解、熟悉並學會此動作。 (1) 你拋我接：三人一組，一人原地左、右拋球，一人準備接球並做出墊步動作（右邊：左腳踩步，右腳墊步；左邊：右腳踩步，左腳墊步），一人在旁觀察動作是否正確。一人操作10次後，換另一人操作，依此輪流。 (2) 原地一對一：一人做動作（依三重威脅動作順序操作），一人防守，一人觀察操作是否正					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。	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。 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。		人極限。	確，以及有無走步。一人操作5次後，再依序輪流。					
十六	5/30-6/3	第3單元千鈞一髮覓生機	第1章安全百分百	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	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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-3: 深切	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3.知道急救及	1.傷口照護新觀念：澄清常見的傷口照護錯誤觀念。 2.止血包紮一把罩～止血法：介紹各種常用止血法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。	1	1.相關電子設備、電腦、教學投影片。 2.各樣活動所需之相關教具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。	1.認知評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J11:學習創傷救護技能。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。		一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。						
十六	5/30-6/3	第6單元球賽對決	第4章誰與爭鋒－籃球	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 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-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人	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。	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 4.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。 5.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	1.第1節：教師進行基本擺脫動作講解：V-cut 擺脫動作、L-cut 擺脫動作、Backdoor-Cut 擺脫動作。 2.個人進攻動作要領講解：(1)利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作騙取防守者躍起，直接運球過人上籃。(2)利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作，但未騙取到防守者躍起，直接向右做出試探過人的腳步，再往左邊運球投籃；反之亦然。 3.進行「愛體育 橄欖球達陣遊戲」活動。 4.第2節：教師講解與示	2	1.籃球、籃球場、教學簡報、筆記型電腦、單槍投影機。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.比賽統計表		

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。		學習，挑戰個人極限。	範各種防守腳步，並說明使用時機。 (1)滑步：以前腳帶動後腳的滑步方式移動，移動時兩腳步幅不能合併。此動作是在近距離防禦進攻者切入或投籃時使用。 (2)交叉步：動作如同跑步，但上半身須面對並干擾進攻者，使用於追逐遠距離進攻者時。 (3)後側步：當進攻者迅速往防守者身體反邊切入時，前腳立即進行後側步，即能防禦。 (4)趨前步：進攻者切入後，若突然往後運球，防守者可利用此腳步往前壓迫，促使進攻者掉球。 5.進行「愛體育防守腳步大會串」活動。					
十七	6/6-6/10	第3單元千鈞一髮見生機	第1章安全百分百	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	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情	1.止血包紮一把罩～包紮法：介紹各種常用包紮法的適用時機	1	1.相關電子設備、電腦、教學投影片。 2.各樣活動所需之相關教	1.認知評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J11:學習創傷救護技能。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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-3: 深 切 體 會 健 康 行 動 的 自 覺 利 益 與 障 礙。 2b-IV-3: 充 分 地 肯 定 自 我 健 康 行 動 的 信 心 與 效 能 感。 3a-IV-1: 精 熟 地 操 作 健 康 技 能。		境 的 想 法 與 感 受，並 覺 察 過 去 經 驗 對 自 己 採 取 急 救 行 動 的 影 響。 3. 知 道 急 救 及 一 般 傷 口 照 護 的 原 則，建 立 傷 口 照 護 的 正 確 觀 念。 4. 能 判 斷 各 種 止 血 法、包 紮 法 的 適 用 時 機，掌 握 操 作 關 鍵 步 驟，並 能 正 確 執 行。	及 關 鍵 步 驟，並 指 導 學 生 演 練。 2. 救 急 我 第 一，急 救 我 最 行：引 導 學 生 運 用 本 章 所 學，回 答 並 演 示 情 境 所 需 使 用 的 急 救 技 術。		具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。			
十七	6/6-6/10	第 6 單元球賽對決	第 4 章 誰與爭鋒－籃球 第 5 章 合作玩球－合球	【第 4 章 誰與爭鋒－籃球】 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 B3: 藝 術 涵 養 與 美 感 素 養 C2: 人 際 關 係 與 團 隊 合 作 【第 5 章 合作玩球－合球】 A3: 規 劃 執 行 與 創 新 應 變 B2: 科 技 資 訊 與 媒 體 素 養 C2: 人 際 關 係 與 團 隊 合 作	【第 4 章 誰與爭鋒－籃球】 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-A3: 具 備 善 用 體 育 與 健 康 的 資 源，以 擬 定 運	【第 4 章 誰與爭鋒－籃球】 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 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	【第 4 章 誰與爭鋒－籃球】 Hb-IV-1: 陣 地 攻 守 性 球 類 運 動 動 作 組 合 及 團 隊 戰 術。 【第 5 章 合作玩球－合球】 Hb-IV-1: 陣 地 攻 守 性 球 類 運 動 動 作 組 合 及 團 隊 戰 術。	【第 4 章 誰與爭鋒－籃球】 1. 能 了 解 籃 球 攻 守 技 巧 之 相 關 知 識 和 技 能 原 理，並 能 反 思、發 展 學 習 策 略，以 改 善 動 作 技 能。 2. 能 做 出 進 攻 三 重 威 脅 動 作、各 式 擺 脫 動 作 及 個 人 攻 守 基 本 動 作 技 能，並 學 習 運 用 策 略 於 活 動 或 籃 球 比 賽 中。 3. 能 遵 守 籃 球 規 則，以 培 養 守 法、尊 重 他 人 與 團 隊 合 作 之 精 神。 4. 養 成 積 極 參 與 的 態 度，並 集 中 注 意 力，隨 時 注 意	【第 4 章 誰與爭鋒－籃球】 1. 第 1 節：進 行「愛 體 育 半 場 一 對 一」活 動：傳 球 者 站 在 弧 頂 位 置 準 備 傳 球，另 兩 人 則 在 右 邊 45 度 位 置 準 備 攻 守。 (1) 傳 球 者 要 評 估 接 球 的 距 離 和 傳 球 位 置，進 攻 者 要 採 取 主 動，若 傳 球 位 置 不 佳，就 必 須 移 動 位 置 接 球。同 時，傳 球 者 要 一 直 與 進 攻 者 保 持 眼 神 接 觸。 (2) 進 攻 者 要 一 心 二 用，一 邊 注 意 傳 球	2	【第 4 章 誰與爭鋒－籃球】 1. 籃 球、籃 球 場、教 學 簡 報、筆 記 型 電 腦、單 槍 投 影 機。 【第 5 章 合作玩球－合球】 2. 教 師 自 行 蒐 集 之 國 內 外 頂 級 比 賽 影 片。	【第 4 章 誰與爭鋒－籃球】 1. 課 堂 觀 察 2. 口 語 問 答 3. 技 能 實 作 4. 比 賽 統 計 表 【第 5 章 合作玩球－合球】 5. 課 堂 觀 察 6. 口 語 問 答 7. 技 能 實 作 8. 合 作 學 習	【第 4 章 誰與爭鋒－籃球】 無 【第 5 章 合作玩球－合球】 無	【第 4 章 誰與爭鋒－籃球】 無 【第 5 章 合作玩球－合球】 無

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。 【第5章合作玩球－合球】 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-B2: 具備善用體育	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。 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。 【第5章合作玩球－合球】 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-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: 表現利他合群的态度，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		周遭環境安全。 5.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，挑戰個人極限。 【第5章合作玩球－合球】 6.能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。 7.能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術的使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。 8.能了解性別平等之意涵並做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。 9.能養成規律運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	者的來球，一邊注意防守者的防守位置，以準備進攻。 (3)防守時，不能只依賴腳步移動。提醒學生將手舉起，干擾進攻者，以提升進攻者的進攻難度，並延伸防守範圍。 (4)進攻者要以身體保護球，避免沒到進攻區，球就被防守者抄截。 2. 進行課本「爭鋒對決」活動。 【第5章合作玩球－合球】 3.第2節：：教師引導學生進行罰球練習。罰球動作與上籃出手的動作相同，跳起時應將身體及兩手臂完全伸展至最高點，再將球送至球框。因球框的高度較籃球框高45公分，雙手上籃較單手上籃來得穩定且容易。 4.教師引導學生進行上籃練習。					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	專項運動技能。 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。 4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。			5.教師引導學生進行靜態投球練習。					
十八	6/13-6/17	第3單元千鈞一髮見生機	第2章急救一瞬間	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。	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2.了解心肺復甦術 CPR（含 AED、復甦姿勢）的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	1.14 歲的勇氣：從新聞案例說明施行急救者適用法律免責規定。 2.心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：教師示範心肺復甦術施行步驟及關鍵注意事項。	1	1.相關電子設備、電腦、教學投影片。 2.各樣活動所需之相關教具：復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮膜、CPR 面膜、AED 模擬訓練機等。 3.確認學生是否有不適合演練心肺復甦術的狀況，例如感染肺結核，或無法進行胸外心臟按壓動作者。	1.情意評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。	綜合活動
十八	6/13-6/17	第6單元球賽對決	第5章合作玩球—合球	A3:規劃執行與創新應變 B2:科技資訊與媒體素養 C2:人際關係	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。	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動	1.第1節：教師引導學生進行主軸線投球與水平軸線投球練	2	1.教師自行蒐集之國內外頂級比賽影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.合作學習		

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
				與團隊合作	畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。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。	運動風險，維護安全的運動情境。 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。 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。 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。		作技能。 2.能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術的使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。 3.能了解性別平等之意涵並做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。 4.能養成規律運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	習： (1)主軸線投球的進球率較高，因移動位置與球柱呈直線，重心不易左右偏移，惟須注意出手後身體不要向後跳，而應向上蹬起。 (2)主軸線投球的使用時機為防守者專心盯著進攻者防守時，可利用此方式取得自由位置投球。 (3)水平軸線投球的使用時機為防守者看球、看人防守時，可利用此方式取得自由位置投球。 2.課本資訊站「防守位置」之規則講解。 3.第2節：教師引導學生進行V字型投球練習：V字型投球為合球最先發展之技術，主要是進攻者透過快速向前跑動時急停煞車，藉此破壞防守者的重心，隨即向側後方拉開與防守者間					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									的距離，取得自由位置後出手投球，其移動的路徑似V字型。 4.教師引導學生進行自由傳球投球練習。 5.教師介紹 2－2 進攻陣型，並引導學生進行「愛體育 2－2 進攻」活動。 6.進行「愛體育 單區單籃合球賽」活動。 7.若時間允許，亦可進行「愛體育 休戚與共」活動。					
十九	6/20-6/24	第 3 單元千鈞一髮見生機	第 2 章急救一瞬間【第三次評量週】	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。	1b-IV -2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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 -3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV -3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV -1: 精熟地操作健康	Ba-IV -3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2.了解心肺復甦術 CPR（含 AED、復甦姿勢）的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	1.心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：學生演練心肺復甦術，教師針對常見錯誤再做澄清說明。 2.維持復甦姿勢：老師說明傷患恢復呼吸後，協助傷患維持復甦姿勢時要遵守的原則。	1	1.相關電子設備、電腦、教學投影片。 2.各樣活動所需之相關教具：復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮膜、CPR 面膜、AED 模擬訓練機等。 3.確認學生是否有不適合演練心肺復甦術的狀況，例如感染肺結核，或無法進行胸外心臟按壓動作者。	1.情意評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						技能。								
十九	6/20-6/24	第4單元健康體能樂生活 第6單元球賽對決	第1章身體軟Q力－柔軟度 第2章排敵禦攻－排球 【第三次評量週】	【第1章身體軟Q力－柔軟度】 A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 【第2章排敵禦功－排球】 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	【第1章身體軟Q力－柔軟度】 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。 【第2章排敵禦功－排球】 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	【第1章身體軟Q力－柔軟度】 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。 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。 【第2章排敵禦功－排球】 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 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。	【第1章身體軟Q力－柔軟度】 Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 【第2章排敵禦功－排球】 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第1章身體軟Q力－柔軟度】 1.了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。 2.認識身體各部位的靜態伸展動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。 3.了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規劃與安排柔軟度訓練。 4.認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。 【第2章排敵禦功－排球】 5.了解排球的攻擊基本技術。 6.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 7.增加運動欣賞的能力。	2	【第1章身體軟Q力－柔軟度】 1.筆記型電腦、單槍投影機、教學簡報、彈力繩(熱身與伸展)。 【第2章排敵禦功－排球】 2.排球(場)、電腦、單槍投影機、教師自行蒐集的國內排球大型比賽資訊與裁判判決手勢影片。	【第1章身體軟Q力－柔軟度】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 【第2章排敵禦功－排球】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作	【第1章身體軟Q力－柔軟度】 無 【第2章排敵禦功－排球】 無	【第1章身體軟Q力－柔軟度】 無 【第2章排敵禦功－排球】 綜合活動	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。			伸展目標肌群。 【第2章排敵禦功—排球】 5.第2節：介紹國內排球比賽，說明其區分為官方與非官方兩大類。 (1) 官方舉辦：企業甲級排球聯賽。 (2) 民間賽事：臺灣五大盃賽。 6.「愛體育 上手臂、手腕動一動」：進行手腕上下轉動熱身，訓練腕關節與韌帶力量 7.「愛體育 體能輔助運動：剪刀石頭布」：進行剪刀石頭布跑動遊戲熱身。除了跑步以外，腳步亦可用側併步、交叉步、開合跳等動作進行。 8.簡介扣球動作的助跑步法。					
廿	6/27-7/1	第3單元千鈞一髮覓生機	第2章急救一瞬間【結業式】	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	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2.了解心肺復甦術 CPR（含	1.你的需要，我的決定：引導學生藉由新聞案例情境，練習做決定生活技能歷程。 2.歡喜做甘願	1	1.相關電子設備、電腦、教學投影片。 2.各樣活動所需之相關教具：復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮	1.情意評量 2.技能評量	【安全教育】 安 J10:學習心肺復甦術及AED 的操作。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	求解決的健康技能和生 活技能。 2a- IV -3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b- IV -3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a- IV -1: 精熟地操作健康技能。		AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	受的天使：舉臺灣地區救難機構及社會上默默行善、無私奉獻的案例，激勵學生效法，好好學習急救技術，未來貢獻一己之力。		膜、CPR 面膜、AED 模擬訓練機等。 3.確認學生是否有不適合演練心肺復甦術的狀況，例如感染肺結核，或無法進行胸外心臟按壓動作者。			
廿	6/27-7/1	第6單元球賽對決	第2章排敵禦攻－排球【結業式】	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。 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。	Ha- IV -1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的攻擊基本技術。 2.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	1.第1節：教師說明扣球之助跑起跳與空中揮臂動作(以左手攻擊者為例)，指導學生進行扣球練習，隨時給予修正回饋。 2.提醒學生：練習時可體驗原地與助跑攻擊，並觀察左手與右手攻擊者的動作特色，並請學生相互指導、分享扣球動作的學習心得。 3.「愛體育 自拋自扣練習」：教師配合課文講解自拋自扣動作要領與操作，並引導學生分組練習。 4.「愛體育 兩人隔網(羽球	2	1.排球(場)、電腦、單槍投影機、教師自行蒐集的國內排球大型比賽資訊與裁判判決手勢影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	綜合活動	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									網)練習」(一)：教師指導學生進行隔網扣球與隔網助跑扣球。在隔網扣球熟練後，再進一步練習隔網助跑扣球。 5.第2節：教師介紹簡易比賽規則與裁判手勢：球隊發球、得分者、球隊發球、球隊暫停、球隊替補換人、四次擊球、延誤發球、界內球、界外球、後排球員攻擊踩線、觸網、連擊、位置或輪轉錯誤等。 6.「愛體育 兩人隔網(羽球網)練習」(二)：教師指導學生進行不同動作隔網助跑扣球。 7.「愛體育 扣球綜合練習」：教師指導學生在暖身後進行打準王活動，藉此練習扣球技術與戰術思考。					

泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部 110 學年度三年級健體領域課程計畫表 設計者：三年級團隊

一、學習總目標：

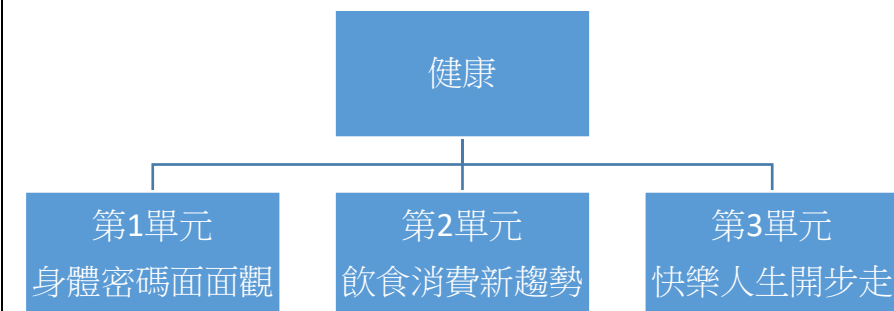
健康

- 1.了解身體意象的意涵及其影響因素，並能思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，運用批判性思考技能來澄清迷思。
- 2.了解過輕或過重對身體可能造成的危害，且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。
- 3.能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思，並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。
- 4.了解臺灣社會的轉變對飲食的影響，認識常見的飲食保健類型，能夠了解其對人健康的影響，進而做個聰明的消費者。
- 5.能辨識資訊以選購合適的健康產品，並了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。
- 6.透過分析不同情境下的情緒變化，學習管理情緒，熟悉情緒調適技能，讓自己成為積極快樂的人。
- 7.認識壓力，並能進行自我覺察與調適，健康的面對壓力。
- 8.認識常見的異常行為，以便進行預防與同理他人異常行為的發生，並提供適當的協助。

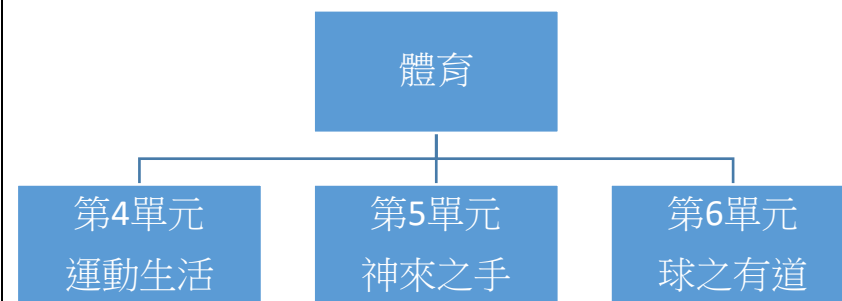
體育

- 1.介紹奧林匹克之相關知識，並了解奧林匹克的價值精神，以實踐在日常生活中。
- 2.了解體適能之相關知識與技能原理，並能思考與設計適合自己的運動計畫，進一步養成運動習慣。
- 3.了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。
- 4.了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。
- 5.了解保齡球的相關知識與動作要領。

健康



體育



6.了解棒壘球之相關知識與技能原理，並能反思和與發展學習策略，以改善動作技能。 7.學習籃球三對三的進攻技術與策略，並能實際應用。 8.了解排球防守與接球的差異，並能將排球的防守基本技術運用在比賽中。 9.了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。 10.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。	

二、課程計畫時程與內容：

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
一	9/1-9/3	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.心中的完美——藉由每學期身高體重的檢查，引導學生思考自己對於身體的看法，進而了解身體意象的意義和影響力。透過情境讓學生了解個人對於外在樣貌的看法會隨個人成長及時間演變而改變，並從兩位學生對於同一事件卻有不同的看法中，讓學生知道有些人不在意別人的看法，但有些人反而是很在意的，會希望在他人面前保	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	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	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									持完美的形象。引導學生了解在自我統合的過程中，對於自己的看法是動態且隨時可能調整和改變的。透過課文中主角的故事，省思自己成長過程中對於自我整體外在的滿意度。					
一	8/30-9/3	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	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	1.第1節：讓學生觀賞奧運會開幕影片(2012年倫敦奧運開幕典禮藝術文化表演) 2.進一步了解觀看後的感想。引導學生分享想到奧運會你想到什麼。 3.分享歷年奧運會標語、海報，詢問學生歷屆海報中你有看到什麼元素，為什麼會有這元素和標語？代表什麼意義並讓學生反思。 4.介紹什麼是永續發展，讓學生思考奧運會跟永續發展有什麼關聯，以及學生如何落實	2	1.奧運海報學習活動單、奧運會開幕影片。	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。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。			樂觀、勇於挑戰的堅持不放棄的學習態度。	友善環境在日常生活當中。 5.第2節：詢問同學是否知道奧運會的起源是在哪個國家，並播放影片「奧林匹克運動會的起源」。 6.教師分享古代奧運和現代奧運的起源、神聖休戰及和平鴿戴象徵的意涵及奧林匹克精神。					
二	9/6-9/10	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.影響身體意象的主因——可讓學生透過自我和朋友共同檢視對於體型的看法，覺察影響自我意象來自不同的因素。藉由不同情境了解家人親友、同儕、社會文化、媒體等因素如何影響自我的身體意象。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	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。	
二	9/6-9/10	第4單元運動生活	第1章五環運動力—奧林匹	A1:身心素質與自我精進 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	2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實	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	1.第1節：介紹古代奧運的會場並說明今日仿古	2	1.奧運海報學習活動單、奧運會開幕影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.運動行為計	【環境教育】 環J4:了解永續發展的意義（環境、社	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
			克教育	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	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	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。		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。	奧運會流程，運動員進場、聖火傳遞、表演、古代奧運五項運動(包含跑步、跳遠、標槍擲遠、鐵餅擲遠以及摔跤)。 2.介紹短跑、古代跳遠、網球擲遠、擲飛盤、角力賽的規則，並分組進行比賽。 3.第2節：播放一段何凱成及郭焯淳人物專訪影片，詢問學生觀看的心得，並引導學生思考，當他們遇到人生的困難和挫折有選擇放棄嗎？教師讓學生省思完，並引導學生遇到挫折不要放棄，多一點堅持，就像他/她們在運動場上的那份拚勁，那就是奧林匹克精神的所在。 4.教師分享自己生命的溫度計，並分享生命的挫折如何面對，遇到低谷有做了哪些事情			畫實踐表 5.學習活動單 6.技能實作	會、與經濟的均衡發展）與原則。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					互動的素養。				或信念，而後來有了哪些的改變和成長，並請學生省思自己生命並畫出屬於自己的生命溫度計。					
三	9/13-9/17	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.眼見不為憑——透過解析不同情境中，媒體可能造成的迷思，進而在接收媒體資訊時，能夠自我提問與判斷。 2.突破困境——透過情境讓學生以批判性思考來反思並建立健康的看法，鼓勵學生接納自己、明辨媒體資訊，更健康的看待自己。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	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。	
三	9/13-9/17	第4單元運動生活	第2章打造健康規律新生活——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	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	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	1.第1節：請學生分享喜愛的運動選手，並說明原因。 2.討論為什麼有些人走路會跌倒，特別是老人家？ 3.請學生對你來說美的定義是什麼？進一步了解並請每位學生分享。 4.介紹美國各	2	1.學習活動單 2.核心運動影片、瑜珈影片	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	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。		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。	代表隊運動選手，不同的運動項目身形也不一樣，但這都是不同的美。 5.介紹如何預防肌少症，以及可從日常生活中哪些習慣養成開始。 6.第2節：結合肌肉適能、心肺適能、柔軟度將全班分三大組，排隊輪流循環訓練，依照時間教師吹哨換組，每組每個動作都會跑過兩次。					
四	9/20-9/24	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	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.健康數據放大鏡——藉由不同的年齡情境，說明體重在生理變化代表的意義。 2.健康數據Part1「BMI」(身體質量指數)——透過橋樑五個學期的BMI，了解身體質量指數(BMI)的計算方式及意義。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.計算機、體脂計、皮尺。	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。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						益與障礙。			3. 健康數據 Part2 「體脂肪」——透過兩位身高、體重一樣，但體脂肪卻不同的人，了解體脂肪代表的意義、測量方式與健康標準。 4. 健康數據 Part3 「腰臀比」——透過腰圍、臀圍測量與腰臀比計算，了解體脂肪會因堆疊位置不同而對健康造成不同的威脅。					
四	9/20-9/24	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	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	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	1.第 1 節：詢問同學是否知道健康體適能。藉由三種日常生活情境說明不同適能的訓練方式 2.說明各適能的分解動作、注意事項及示範給學生。肌肉適能(深蹲、平板撐、單車式捲腹、寶特瓶核心訓練)、心肺適能(跳繩、慢跑)、柔軟度(毛巾伸展、瑜珈)。 3.第 2 節：播放教師自行準備的 2 分鐘	2	1.學習活動單 2.核心運動影片、瑜珈影片	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	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。		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。	運動比賽影片，詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？藉此加強說明堅持不放棄、正確性與自律的重要，並強調肌肉適能、心肺適能及柔軟度須憑藉不斷練習才能進步，所以此節課要加強學過的技術並整合起來擬定屬於自己的運動計畫。 4.個別化運動計畫，在前幾堂課練習後依自我技術表現情況，針對需要加強的身體適能，擬定個人訓練計畫，並於下節課繳交。					
五	9/27-10/1	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。	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.過輕？過重？影響健康——探討健康體位管理的意義，了解過重或過輕對健康造成的危害。 2.多面向體位評估——引導學生從自我感覺、健康數據、生活型態或其他層	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.計算機、體脂計、皮尺。	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。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。			面判斷和分析健康狀態，進一步透過 Go 健康評估自己的健康狀態以及是否須要改善。					
五	9/27-10/1	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	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	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.第1節：詢問同學是否聽過、看過或跳過有氧舞蹈。有氧舞蹈有許多風格類型，如放克（Funk）、街舞（Hip Hop）、拉丁（Latin aerobic）、階梯有氧(Step)或拳擊有氧(Kick Boxing)，甚至學生喜歡跳的流行熱舞，都可以做為有氧舞蹈的動作元素；不同風格的有氧舞蹈，可以選配不同的音樂，反覆練習簡單的動作或組合練習，可消耗熱量，鍛鍊身體，提升身體的律動和舞感，令人活力充沛，精神愉快。 2.教師介紹不同風格的有氧舞蹈，強調有氧舞蹈能	2	1.音響設備、麥克風、踏板 2.電腦、投影器材 3. 有 氧 舞 蹈 (高、低衝擊不同速度)階梯有氧和拳擊有氧的教學影片和音樂	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。	藝術

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					互動的素養。	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: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。			提升健康體適能的觀念。解析原地踏步、走三步點、側併步、麻花步、後勾腿、前抬膝、側點步、剪刀步、跑步動作要領。 3.第2節：上一節課學習有氧舞蹈動作，接著詢問同學是否嘗試過創作呢？有氧舞蹈變化一下就可以表演！強調本節課同學可以創新求變，體驗創作樂趣，試試手臂動作變化。 4.複習第一節課學習的動作。 5.介紹有氧舞蹈是一項結合舞蹈、體操與音樂的健身運動，通常動作都會重複進行，若運動量足夠，還可以提高心肺功能，有助新陳代謝，降低體脂肪，舒緩心理壓力，維持健康體態。 6.介紹有氧舞蹈動作有高衝擊與低衝					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
六	10/4-10/8	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。	擊的區別。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	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	10/4-10/8	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	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:表現利他合群的态度,與他人理性溝通與和諧互動。	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.第1節:詢問同學有沒有在踏板上跳有氧舞蹈呢?知道運用踏板的有氧舞蹈名稱嗎?再播放2分鐘教師自行蒐集的階梯有氧影片,吸引學生觀賞,詢問同學觀後心得 2.介紹階梯有氧舞蹈、操作注意事項,以及動作解析(前踏步、V字步、K字步、前抬膝)。	2	1.音響設備、麥克風、踏板 2.電腦、投影器材 3.有氧舞蹈(高、低衝擊不同速度)階梯有氧和拳擊有氧的教學影片和音樂	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。	藝術

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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.第2節：嘗試拳擊有氧，詢問同學是否跳過呢？學會拳擊有氧還可以當防身呵！強調同學可以多元學習不同類型有氧舞蹈，來豐富自己的運動計畫，再播放2分鐘教師自行蒐集的拳擊有氧影片，吸引學生觀賞和學習。 4.介紹拳擊有氧、操作注意事項，以及動作解析（直拳、側勾拳、上勾拳、前踢、側踢、後踢）。					
七	10/11-10/15	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	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	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	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	1.健康自主管理——藉由三個不同個案，演練健康體位自主管理的步驟。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	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。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。	健康生活型態。	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。						
七	10/11-10/15	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	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。	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.第1節：詢問學生是否知道2017年世大運標槍冠軍，並介紹鄭兆村選手，導入標槍比賽如何進行。 2.講解標槍投擲動作、標槍握法，以及注意事項。 3.第2節：詢問學生鉛球與標槍投擲方式有何不同，以及要如何讓自己投擲得更遠。 4.講解鉛球握法(三指握球法、四指握球法、五指握球法)、站姿推鉛球動作(正向推球、側身推球、轉身推球)。	2	1.教學簡報 2.操場 3.籃球、投擲器材	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。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。 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	10/18-10/22	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	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	1.打造健康生活型態——透過理解建立健康生活型態的策略，嘗試規畫自己的健康自主管理行動。 2.珍愛自己，做身體的主人！——讓學生了解身型有時無法改變，但可藉由健康的生活型態來維持，並以先前的三個個案，讓學生練習自行擬定	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	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。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		態。	體控的實行策略。					
八	10/18-10/22	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。	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.第1節：詢問學生對於推鉛球比賽的知識。 2.側向式墊步推鉛球技術講解。 3.第2節：進行遠度接力賽，全班分三組，依序編號，每組有1顆壘球及1個角錐，於跑道100公尺起點進行，第一組之編號1墊步投擲，編號2找尋壘球第一個落點，並擺上標誌物，同組其他同學於一旁觀察，並於投擲結束時，提醒編號1是否有動作須修正。第一組結束後換第二組進行，依序輪流，先到達100公尺終點的組別獲勝。 4.進行投擲神射手比賽，全班分為二～三組，一組約六～八人，並依序編號。第一組投擲結束後換第二組，依序上場。準備3公	2	1.教學簡報 2.操場 3.籃球、投擲器材	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。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						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。 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。			斤鉛球、5 公斤鉛球與自製標槍，每種器材需有兩人投擲。鉛球須以側向墊步方式推擲，標槍須以原地投擲方式投擲。將有效落區畫出九宮格，並給予編號，以投擲落點的編號計分，落於有效區域外視為 0 分，先累積到剛好 30 分的隊伍獲勝。					
九	10/25-10/29	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.「食」代的變遷——藉由家人間在餐桌上的談話內容，引導學生覺察臺灣飲食的多元面貌，並討論臺灣飲食文化變動的可能影響因素。從中理解飲食潮流與健康的關係。 2.健康外食我最行——面對方便的外食飲食趨勢，漸進式引導學生思考外食可能會遇到的問題，並思考因應的方法。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	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，判斷文本知識的正確性。	
九	10/25-10/29	第 5 單元神來	第 2 章滾球趣	A1:身心素質與自我精進	健體-J-A1: 具備體育與健	1c-IV-1: 了解各項運動基	Hc-IV-1: 標的性球類運動	1.能了解保齡球運動相關	1.第 1 節：詢問學生是否	2	1. 保齡球教學、保齡球計	1.課堂觀察 2.口語問答	【家庭教育】 家J5:了解與家	數學 綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
		之手	一保齡球	A2:系統思考與解決問題 C1:道德實踐與公民意識	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。	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。	動作組合及團隊戰術。	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	看過或玩過保齡球運動，並進一步了解對保齡球館設備的印象，以及觀看及玩過後的感想。引導學生說出所知的保齡球館相關設施與規則，教師彙整與補充學生未提及的相關設施及計分方法。 2.介紹保齡球運動簡史、個人裝備、場地設施、計分方法與術語講解。 3.第2節：詢問同學是否知道保齡球投擲的方式？以及最常使用的步伐為何？藉此引導學生了解持球與助跑步伐的重要性，以及投擲準度與助跑之功用，並與後續授課內容相銜接。 4.說明與講解持握球體，以及四步助跑動作講解與示範。 5.各小組利用排球練習四		分規則講義與比賽影片 2.學習活動單	3.認知評量 4.技能實作 5.運動行為計畫實踐表 6.任務單	人溝通互動及相互支持的適切方式。	自然

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
								和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。	步助跑投擲滾地球動作。全班男女生均分成二組，一組持躲避球站立於排球場二側邊線處採保齡球方式擲滾地球，另一組則從底線到對場底線之距離，進行跑動、跳躍及穿越球網通過球場。使用球數為組人數之一半數量，被滾地球碰到腳部算出局，必須出場；非滾地球則不算，繼續通行，一組結束後，換另一組進行。出局數較少者獲勝。					
十	11/1-11/5	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.傳統食譜新面貌——教師可藉由神農氏、李時珍或農民曆等素材引發學生對傳統食補的認識，並說明正確食用傳統食補的觀念。 2.保健食品與健康食品——請學生於課前先了解家中正在使用或曾經使用的保健食	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	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，判斷文本知識的正確性。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									品。教師藉由問答引導學生認識保健食品的定義及其效能，並建立正確食用保健食品的觀念與知能。教師先讓學生了解目前經衛生福利部審查認可的保健功效，並讓學生能夠自行辨識不實廣告詞，往後在選用健康食品時，實踐「停、看、搜」三技巧。					
十	11/1-11/5	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	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: 表現利他合群的态度，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。	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	1.第1節：詢問學生是否有上網搜尋上節課所學之自然原理及數學線的概念與瞄準原理之關係，並請各組發表其搜尋與了解之程度如何？以利與後續課程相連結。 2.瞄準投擲方法說明與講解(球瓶目標法、瞄準點目標法)、滾動球路之介紹(直球、曲球、勾球、飛碟球)、保齡球禮儀說明。 3.進行步步為	2	1. 保齡球教學、保齡球計分規則講義與比賽影片 2.學習活動單	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。	數學 綜合活動 自然

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。		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。	營活動，校園內尋找一塊地面材質是磨石子地板或泥(紅)土地，於地面畫上一條約5公尺長包含助跑區及投擲線的場地。依照前述所教之動作要領、步驟與技巧，採徒手方式練習與體驗保齡球四步助跑的步伐。利用500mL寶特瓶裝滿水當球瓶；以躲避球或排球為保齡球，以10公尺之距離練習與體驗打齡球的樂趣。 4.第2節：進行滾球大作戰活動，設定5公尺助跑區與投擲基準線，以及10公尺球瓶豎立距離。將全班分成四隊同時進行循環賽，每人每局僅有二次機會投擲，每隊另須派1-2位計分同學登記分數(可自行選擇採正式保齡球比賽計分或					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									變更之簡易二種方式為之),分數較高之隊伍為勝。思考與討論滾球大作戰活動每人每局僅能有二次投擲機會下,我們隊員的出場順序該怎麼排?以及在P.K 播臺賽五戰三勝或七戰四勝之制度下,我們組出賽排點又該考量那些因素來安排?					
十一	11/8-11/12	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.健康消費你我他——藉由志宇與朋友的談話訊息內容,引導學生了解健康消費需留意的面向。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.行動載具。	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	11/8-11/12	第6單元球之有道	第1章疾風勁壘一棒	A1:身心素質與自我精進 B3:藝術涵養	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規	Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組	1.能了解棒壘球運動項目中跑壘的動	1.第1節:每人發一張紙,請同學畫	2	1.相關球類器材、紀錄表 2.操場	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量	【品德教育】 品J1:溝通合作與和諧人際關	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
			壘球	與美感素養 C2:人際關係與團隊合作	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。	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-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。	合及團隊戰術。	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平日生活中,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。	出簡易棒壘球場地,包含場地線、壘包及打擊區,並分別用不同顏色畫出你認知中,跑一壘、二壘、三壘及全壘的路線,並分享討論。 2.進行跑壘前測,依照自己畫的路線實際進行跑壘,並將測得的秒數紀錄下來。前測結束後,請學生分享,自己跑壘的感覺和看到別人跑壘有什麼優缺點? 3.第2節:詢問同學回家看棒壘球比賽時,有觀察到什麼跑壘技術和跑壘路線?詢問學生是否有看到球員進行滑壘動作,請學生思考判斷滑壘會比跑壘快嗎?提醒學生跑壘活動的安全注意事項。 4.進行棒球離壘動作、壘球離壘動作練習。		3.學習活動單	4.技能實作 5.學習活動單	係。 品J2:重視群體規範與榮譽。	
十二	11/15-1	第2單	第2章	A2:系統思考	健體-J-A2:具	1a-IV-3:評估	Aa-IV-1:生長	1.知曉如何辨	1.健康消費情	1	1.相關電子設	1.口頭評量	【生命教育】	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
	1/19	元飲食消費新趨勢	「食」事「識」	與解決問題 B2:科技資訊與媒體素養	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。	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。	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。	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。	報站——藉由志宇選購健康產品的過程，帶領學生從覺察個人健康需求、成分資訊了解、產品資訊查證，以了解選擇健康產品應考量的資訊，並理解健康產品僅是輔助的角色，健康的根本之道是均衡飲食、規律作息與運動。		備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.行動載具。	2.紙筆評量	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，判斷文本知識的正確性。	
十二	11/15-11/19	第6單元球之有道	第1章疾風勁壘—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	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	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平日生活中，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	1.第1節：詢問學生在跑壘時，假設守備員已經接到球並在壘包等待觸殺時，此時繞過守備員再踩壘這樣可以嗎？帶入三尺線的觀念，跑壘員跑壘時，因避開守方的觸球動作而脫離壘線左右方三尺以上者，跑壘者應被判出局。但若為閃避準備接球的守備員，則不在此限。 2.說明各壘的跑法(本壘到	2	1.相關球類器材、紀錄表 2.操場 3.學習活動單	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。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。		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。	一壘、本壘到二壘、二壘跑壘員、三壘跑壘員)，並於說明結束後，讓學生分組操作，設一名投手，一名捕手及若干野手，老師在本壘一教學情境丟球，學生在壘上進行跑壘。 3.第2節：介紹壘指導員，壘指導員是棒壘球比賽中，於進攻時分別站在一、三壘側，指定區域內的指導員，主要工作為下達戰術、提醒跑者球數和出局數等、指揮跑者跑壘、觀察整體守備位置。 4.介紹三壘指導員的指揮技巧，通常三壘指導員會以手勢及聲音指揮跑者，由於場地大，加上守備方也會喊聲，造成混亂，手勢就顯得更為重要，介紹常見的手勢。					
十三	11/22-11/26	第2單元飲食	第2章「食」	A2:系統思考與解決問題	健體-J-A2:具備理解體育	1a-IV-3: 評估內在與外在	Aa-IV-1: 生長發育的自我	1.知曉如何辨識消費資訊	1.消費權益一把罩——藉	1	1.相關電子設備、電腦、相	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生J5:覺察生活	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
		消費新趨勢	事求「識」	B2:科技資訊與媒體素養	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。	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。	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。	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。	由社會上發生的新聞或事例，引導學生了解消費者的權益與應承擔的義務，並願意實踐於生活之中。 2.警覺質疑，積極行動——讓學生了解要當個保持理性、健康的消費者，須多留心注意，多蒐集相關資訊，提升自己的知能，以選擇安全且合適的產品。		關教學投影片、影音檔。 2.行動載具。		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。	
十三	11/22-11/26	第6單元球之有道	第2章門陣特攻—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	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	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	1.第1節：介紹國內外最新籃球消息(NBA、SBL、WSBL、UBA、HBL、3×3)運動賽事。利用多媒體播放，國內外籃球賽事中的兩人進攻組合花絮。詢問同學知道NBA兩人最佳組合事嗎？引發動機並利用多媒體簡報介紹兩人擋拆的圖片，以及傳切和運球掩護的進攻組合。 2.進行老鷹捉	2	1.筆記型電腦、投影器材 2.教學投影片 3.籃球場 4.籃球	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。	藝術 綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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: 執行提升體適能的身體活動。		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。	小雞活動，四人一組，一人當老鷹，三人搭肩排成一列，第一位當母雞，需張開雙臂左右移動保護後面小雞不被觸碰。活動開始，老鷹和最後一隻小雞都要運球。老鷹碰到最一隻小雞或最後一隻小雞運球失控則成功，之後再互換。活動後引導學生進反思，母雞應該怎麼站才可以以最大範圍擋住老鷹？身體站正面或側面比容易阻擋？老鷹如何移動才能抓後面的小雞？藉此引導籃球防守的動作，正面面對移動進攻者(老鷹)，以及進攻者如何利用擺脫動作甩開防守者，達到進攻的目的(抓到小雞)。 3.老鷹捉小雞進階版，同上活動，只是老鷹和最後一個小雞皆有					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									運球。老鷹碰到最一隻小雞或最後一隻小雞運球失控則成功，之後再互換。 4.第2節：詢問同學是否有上網搜尋NBA、SBL、UBA或HBL、3x3相關等相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到哪些進攻策略以及投籃的方式？ 5.介紹傳切與切傳進攻策略的使用時機、執行流程與動作要領講解。 6.進行貓捉老鼠活動，10人一組，分成2隊。活動於半個籃球場，準備10條小方巾或25-30公分色紙條。將小方巾夾至運動褲鬆緊帶後方，以貓捉老鼠方式，相互追逐、擺脫並擋人，去搶下另一隊的小方巾。時間1分鐘，搶得數量最多的為勝					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									隊。 7.進行半場三對三傳切與切傳進攻策略模擬練習，先行模擬傳切進攻路線，傳切8次後再投籃或上籃。其次是模擬切傳路線，最後視兩者合併。					
十四	11/29-12/3	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.情緒萬花筒——藉由考試讀錯範圍的情境，引導學生思考情緒產生的原因及種類。針對同樣的情境請學生寫下自己的感受，並選擇符合的臉部情緒，經過分享後發現由於每個人看事情的觀點不同，可能會產生不同的情緒。 2.情緒怎麼來——利用校園生活事件，分析影響情緒產生的因素，探討可能會因為個人認知想法的差異或是生理狀態的不同，而有不同的情緒反應。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	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。	綜合活動
十四	11/29-1	第6單	第2章	A1:身心素質	健體-J-A1:具	1c-IV-1:了解	Bc-IV-1:簡易	1.能學會籃球	1.第1節：詢	2	1.筆記型電	1.課堂觀察	【人權教育】	藝術

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
	2/3	元球之有道	門陣特攻—籃球 【第二次評量週】	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	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。	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:表現利他合群的态度，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。	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。	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。	問同學經過上一堂介紹的傳切和切傳進攻策略防守後，是否有去搜尋其他進攻策略？哪些經典畫面或人物讓你印象深刻？ 2.介紹擋拆進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。 3.進行半場三對三擋拆進攻策略模擬練習，先行模擬進攻擋拆路線，擋拆3次後再投籃或上籃。教師亦可依不同進攻機會設計情境，如：先模擬上籃、投籃或跳投、傳球給籃下隊友、傳給無球邊的隊友投籃。 4.第2節：再次說明傳切、擋拆進攻策略的使用時機，除此之外還有什麼進攻策略可使用，或者透過前面除此之外還有什麼進攻策略可使用，或者透過前面課		腦、投影器材 2.教學投影片 3.籃球場 4.籃球	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。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						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。			程時，是否有發現其他同學有執行不一樣的進攻策略？以及國內比賽中，SBL、WSBL、HBL有什麼經典的進攻策略？ 5.介紹掩護進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。 6.愛體育 攻城掠地：空間跑位與擋人練習，十人一組，五人進攻，五人防守。活動於全場籃球場地，以橄欖球模式為基礎，分邊對抗，由胯下開球，目標帶球衝進達陣區點地得1分。防守者觸碰持球進攻者，則攻守交換。每次進攻時間為24秒。比賽時間5分鐘，得分最多者獲勝。 7.半場三對三掩護進攻策略模擬練習，6-9人一組，使用半個籃球場，3人先做，6人先					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									觀摩和休息。老師可視全班人數分成數組。先模擬進攻掩護執行路線，掩護3次後再投籃或上籃。教師亦可依不同進攻機會設計情境，如：先模擬上籃、投籃或跳投、傳球給籃下隊友投籃。					
十五	12/6-12/10	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.情緒管理遙控器——引導學生思考如果任由情緒失控，可能會有的後果，說明情緒管理的重要性，並搭配說明管理情緒的方法。最後透過校園衝突情境，選擇自己在當下可以使用的情緒管理方法，並分析透過情緒管理，事件可能產生的變化。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	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。	綜合活動
十五	12/6-12/10	第6單元球之有道	第3章防城如意—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	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.第1節：詢問同學是否觀賞職業與非職業排球比賽影片，引導學生說出印象中防守方式有哪些？對於防守動	2	1.筆記型電腦、投影器材 2.教學投影片	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	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。			作是否理解。 2.教師講解防守基本動作要領與操作。 3.兩人一組練習防守(一人丟球 + 一人防守)。 4.第 2 節：進行兩人防守擋高(丟+守)與三人側轉向防守，並進行觀察同學防守動作正確與否分析。					
十六	12/13-12/17	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.你有壓力嗎？——藉由壓力指數量表，了解自己是否有伴隨壓力而來的相關症狀。 2.生活中的壓力——了解青少年階段常見的壓力來源，同時透過量表，評估自己生活中的重大事件可能造成多少壓力。 3.面對壓力的反應——了解面對壓力時身體的反應機制，並覺察自己在面對壓力時，生理、心理、行為上可能會	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	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、自由與宿命、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
十六	12/13-12/17	第6單元球之有道	第3章防城如意—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。	有哪些反應。 1.第1節：個人防守動作概念建立後，慢慢由正面防守轉化成身體側轉與180度轉向的強丟球防守練習，訓練防守者依照攻擊者(丟球者)位置，身體進行轉向，將球守回至攻擊方(丟球方)，並能修正防守回所需目標處，練習控球能力。 2.進行三人180度轉向與打中至正防守練習，並進行觀察同學防守動作與身體轉向是否正確，並有否身體能回正將球防守至目標處。 1.第2節：個人原地想像動作建立後，慢慢由原地變化成身體前後移動防守+托球綜合練習，訓練防守者將攻擊者(丟球者)球防守回至攻擊者後，立即依照攻擊者(丟球者)所拋出的球，身	2	1.筆記型電腦、投影器材 2.教學投影片	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.學習單		

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									體進行移動至球下方守起至身體上方後，將球托回至攻擊方，立即回到準備位置。 2.進行進退防守練習與固若金湯活動(請學生注意丟球距離、強度、落點進行移動防守，並將球守至場內)，並觀察同學防守動作與身體移動是否正確，並將球防守場內。					
十七	12/20-12/24	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.長期壓力要注意——介紹面對長期壓力時，可能會產生的身心症狀，引導學生理解適當的壓力能夠激發潛能，帶來更好的學習表現。 2.調整狀態，面對壓力——介紹面對壓力時的調適方法，並能選擇適合自己的舒壓方式。 3.壓力管理有一套——說明有效解決壓力的方法和步驟，能以正向的態度	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	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。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
十七	12/20-12/24	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:表現利他合群的态度，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。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。	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。	面對壓力。	2	1.筆記型電腦、投影器材 2.教學投影片	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。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						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。			灌爆守門員防線，享受得分喜悅。 6.複習三人接力傳接球，解說跨步射門、跳躍射門動作，並進行練習。					
十八	12/27-12/31	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.憂鬱情緒——以不同情境解說何謂異常行為，並能夠自我檢測憂鬱情緒和說明憂鬱情緒與憂鬱症不同。 2.「憂」心忡忡——介紹憂鬱症，與陪伴憂鬱症親友的最佳方式。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	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。	綜合活動
十八	12/27-12/31	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	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	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	1.第1節：教師於前一節課程結束，事先準備精彩的射門影片之連結（網路上有許多比賽的精彩射門剪輯，亦可	2	1.筆記型電腦、投影器材 2.教學投影片	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。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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: 表現利他合群的态度，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。 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。		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。	參考本教師手冊所提供的連結)，供學生觀摩。暖身前詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中要能得分，射門時要注意什麼？藉此加強學生對射門的要領意象。 2.複習傳接球技術、射門技術。 3.第2節：進行九宮格擲準比賽(射門方式可融入本課程「跨步射門」和「跳躍射門」二種射門方式)、井字○×遊戲(遊戲前，可先讓各隊討論策略，如第一球要擲入哪一格，以利後續發展)。 4.進行整體的檢視，可再強調傳接球、射門等技術的要點，加強學生在心智上對技術的連結。					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。								
十九	1/3-1/7	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.「思」裂的我——認識思覺失調症，了解提早治療可以回歸正常生活。利用「美麗境界」影片內容讓學生更了解思覺失調症的症狀與同理。 2.「迫」於無奈——認識強迫症，了解此疾病是可以預防與治療。利用影片「愛在心裡口難開」內容讓學生更了解強迫症的症狀與同理。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	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。	綜合活動
十九	1/3-1/7	第6單元球之有道	第5章羽你有約—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	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。	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	1.第1節：詢問同學是否觀看過羽球比賽？是透過什麼方式？ 2.講解與示範正/反手平抽球動作，並說明此動作特點與方式。學生兩人一組，分別進行正/反手平抽球練習。 3.第2節：同學是否知道羽球除了殺球還有哪些	2	1.筆記型電腦、投影器材 2.教學投影片 3.羽球場 4.羽球	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		

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。		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。	進攻球路？運用撲球照片引導學生撲球這項技術。 4.講解與示範正/反手網前撲球動作，並說明此動作特點與方式。學生兩人一組，分別進行正/反手網前撲球練習。					
廿	1/10-1/14	第3單元快樂人生開步走	第3章身心健康不迷惘【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	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.數位海洛因——說明電玩失調症的身心影響，治療與預防。 2.美麗「心」境界——教師說明同理心的重要，用換位思考去站在對方角度去看事情，並帶領同學完成同理心地圖。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	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。	綜合活動
廿	1/10-1/14	第6單元球之有道	第5章羽你有約—羽球【第三次評量	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	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	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	1.第1節：分析同學在進行網前擊球時，會出現哪些問題。 2.三人一組，	2	1.筆記型電腦、投影器材 2.教學投影片 3.羽球場 4.羽球	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		

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
			週】		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。	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: 表現利他合群的态度，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。		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。	甲站於場邊以徒手方式將球拋擲至中場，乙則徒手拋擲網前球，丙先平抽球後，連貫至網前進行撲球，反覆操作數分鐘後，三人角色互換。 3.第2節：在分組綜合練習時，同學們如何鼓勵隊友，增加團體氣勢？ 4.進行比賽，比賽採50分，落地得分制，平分不加分，先取得50分為勝方。各隊人數為5人，由各隊小隊長安排棒次1~5棒，決定後則不能擅自更換棒次。比賽以10分為一個基準做棒次接力。比賽開始，任一方分數先達到10、20、30、40時，雙方需同時下場，由下一棒同時上場做接力競賽。每隊人數固定，不可重複上場打與中途交換棒次。配合填寫學習單，分					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									析觀察結果，並於賽後與其討論。					
廿一	1/17-1/21	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	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。 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	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。	【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.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略並實踐。 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	【健康】 1.了解對於自己看法隨時可能改變。 2.了解影響自我身體意象的因素。 3.解析媒體迷思。 4.以批判性思考反思並建立健康看法。 5.體重代表的意義。 6.了解 BMI。 7.了解體脂肪。 8.說明體脂肪會因位置不同而有不同健康威脅。 9.介紹過重或過輕對健康的危害。 10.評估自身健康狀態。 11.了解錯誤減重的危害。 12.思考健康體重控制前需評估的各面向。 13.了解健康體位自主管理的步驟。 14.規畫健康生活型態策略。 15.擬定體控的實行策略。 16.討論臺灣飲食文化變動因素。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.計算機、體脂計、皮尺。 3.行動載具。	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。 【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。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。		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。	17. 思考外食會遇到的問題與因應方法。 18. 認識傳統食補，以及如何正確食用。 19. 辨識不實廣告詞。 20. 了解健康消費需留意的面向。 21. 介紹選擇健康產品應考量的資訊。 22. 消費者的權益與義務。 23. 如何成為理性、健康的消費者。 24. 情緒產生的原因及種類。 25. 影響情緒產生的因素。 26. 情緒管理的重要、管理方法。 27. 伴隨壓力而來的相關症狀。 28. 常見的壓力來源。 29. 面對壓力時身體的反應機制。 30. 長期壓力的影響。 31. 壓力的調適方法。 32. 解決壓力方法和步驟。 33. 介紹異常行為。 34. 介紹憂鬱症。					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									35.介紹思覺失調症。 36.介紹強迫症。 37.介紹電玩失調症。 38.學習同理心。					
廿一	1/17-1/21	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	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:表現利他合群的态度,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	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術。 Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1:守備/跑分性球類	【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.階梯和拳擊有氧動作要領與練習。 12.運用資訊增進階梯與拳擊有氧技能。 13.培養尊重他人及互助精神。	【體育】 1.引起動機,觀賞奧運會開幕影片,分享觀後感想。了解古代奧運的會場、今日仿古奧運會流程。播放何凱成及郭焯淳人物專訪影片理解遇到挫折不要放棄。 2.引起動機,討論為什麼有些人走路容易跌倒,詢問同學是否知道健康體適能,並能擬定屬於自己的運動計畫。 3.引起動機,介紹不同風格的有氧舞蹈、有氧舞蹈能提升健康體適能。體驗有氧舞蹈、階梯有氧舞蹈、拳擊有氧。 4.引起動機,介紹鄭兆村選手、標槍比賽如何進	2	1.奧運海報學習活動單、奧運會開幕影片。 2.音響設備、麥克風、踏板。 3.電腦、投影器材。 4.教學簡報。 5.學習活動單。 6.核心運動影片、瑜珈影片。 7.有氧舞蹈(高、低衝擊不同速度)階梯有氧和拳擊有氧的教學影片和音樂。 8.操場。 9.籃球、羽球、投擲器材。 10.保齡球教學、保齡球計分規則講義與比賽影片。 11.相關球類器材、紀錄表。 12.籃球場、羽球場。	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。	綜合活動 藝術 數學 自然

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2: 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3: 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。 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-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: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能	運動動作組合及團隊戰術。 1b-IV-1: 自由創作舞蹈。	14. 培養積極參與的態度。 15. 跳有氧舞蹈強化體適能。 16. 標槍及鉛球動作要領。 17. 學會標槍及鉛球動作技巧。 18. 養成練習時集中注意力並注意安全。 19. 養成積極參與態度，並注意安全。 20. 培養尊重他人及合作精神。 21. 保齡球之原理與規則。 22. 理解保齡球知識、策略。 23. 了解保齡球運動禮儀。 24. 在保齡球活動中展現自信、挑戰學習與包容異己。 25. 了解跑壘動作技巧。 26. 能做出跑壘動作技巧。 27. 藉由跑壘展現個人潛能。 28. 藉由壘指導員指揮進行比賽。 29. 學會籃球三對三進攻技術與策略。 30. 了解進攻	行，了解鉛球與標槍投擲方式的不同、比賽方式。 5. 引起動機，介紹保齡球相關設施與規則，並了解持球與助跑步伐的重要性、投擲準度與助跑之功用、瞄準原理。 6. 引起動機，介紹棒壘球場地、跑壘路線、踩壘規則與三尺線觀念、壘指導員。 7. 引起動機，介紹籃球運動賽事、兩人擋拆、傳切、運球掩護、進攻策略、投籃方式。 8. 引起動機，介紹排球賽的防守方式與動作，並進行固若金湯活動。 9. 引起動機，簡述手球運動簡史、方式、比賽型態、射門要領。 10. 引起動機，介紹羽球比賽、撲球技術、網前擊球問題討論。					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						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。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。		策略發展與成因。 31.了解個別能力差異性。 32.能遵守籃球規則。 33.養成積極參與態度。 34.能具備審美與表現能力。 35.了解排球防守。 36.將排球防守運用比賽。 37.增加運動欣賞能力。 38.認識手球。 39.傳接球及射門要領與方法。 40.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門。 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。	11.引起動機，學習鼓勵隊友、增加團體氣勢。					

泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部 110 學年度三年級健體領域課程計畫表 設計者：三年級團隊

一、學習總目標：

健康

- 1.認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。
- 2.了解法律對性的規範，避免性危害的發生。
- 3.培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。
- 4.認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。
- 5.培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。
- 6.認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。
- 7.認識地球的飲食問題，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。
- 8.知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。
- 9.認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。
- 10.學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。
- 11.了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。
- 12.認同健康的重要性，並且能採行健康生活型態。

體育

- 1.認識潛水及立式槳板(SUP)的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。
- 2.認識仰泳規則，並引導學生循序漸進熟練仰泳技巧。
- 3.認識高爾夫及撞球運動的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。
- 4.認識高爾夫及撞球二項運動之規則，並引導學生循序漸進熟練動作技巧。
- 5.認識棒壘球打擊技巧與觀念，建立指揮跑壘與下達比賽戰術的能力。
- 6.了解籃球基本防守觀念，以及團隊防守技術與策略，並能實際應用。
- 7.學習手球攻防技巧如側翼射門、7 公尺罰球和快攻射門，以及普通球員與守門員的防守技術。

科目	單元	單元名	章名
健康	第一單元	性福方程式	青春「性」福頌
			性病防護網
	第二單元	綠色生活愛地球	全民總動員
			做個有型的地球人
	第三單元	永續經營健康路	健康我最型
			朗朗健康路

科目	單元	單元名	章名
體育	第四單元	親水之旅	水域嬉遊——水域休閒
			徜徉水面——游泳
	第五單元	瞄準目標	推心置腹——高爾夫球
			一桿入袋——撞球
	第六單元	精益球精	比手畫腳——棒壘球
			防禦陣線聯盟——籃球
			手腦並用——手球
			乒乓旋風——桌球
	第七單元	我行我術	東攔西阻——排球
			操之在我——體操
			形神兼備、內外兼修——武術

8.練習桌球正手發下旋球、正手切球、反手切球的技術，並了解桌球膠皮知識與單打比賽規則。 9.熟悉排球攔網的動作要領及練習方法，並能判斷攔網起跳時間。 10.透過單槓抓握技巧與懸垂、落地技術，學習控制身體，使其協調穩定。 11.認識武術防禦八大式的技巧，並了解其實際運用的方式。	

二、課程計畫時程與內容：

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
一	2/14-2/18	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	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.引起動機：透過線上發問的情境內容，引導學生覺察自己進入青春期後可能產生的性衝動等身體感受，理解並接受這是一種本能表現，且此本能表現對生活的影響程度是因人而異的。 2.青春慾望大家談：帶領學生進行「Go健康~我是慾望的主人」活動，透過檢視生活中可能引發性衝動的情境因素，評估這些因素對生活的干擾程度，針對容易引發性衝動	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	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	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					技、資訊、媒體的互動關係。				的原因，找出可能的解決方案，最後依據實際經驗找出最有效的因應方式等步驟，學習如何以理性管理自己的慾望。					
一	2/14-2/18	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:表現利他合群的态度，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.第1節：引起動機：詢問同學是否有參與水域休閒活動的經驗？並分享活動的感想。 2.主要活動： (1)教師引導並講解戶外休閒活動對於身心的影響，並透過分組討論，建構休閒活動的分類。(2)教師歸納並統整同學分組討論後提出的分類，並介紹水域休閒活動。(3)介紹浮潛活動的裝備。 3.綜合活動： (1)集合學生進行回饋分享，可請學生發表穿戴浮潛三寶的感覺與心得，並請教師強調如非必要避免穿蛙鞋在陸地上行走，以免跌倒	2	學習活動單。	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。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									受傷。(2)補充從事水域活動的安全注意事項。 4.第 2 節：引起動機：詢問同學穿戴浮潛三寶的感想，即使用裝備應注意的事項。 5.暖身活動： (1)慢跑後進行熱身活動，並加強手指、腕關節、肩關節、膝關節及髖關節等部位的活動。(2)安排兩人一組的熱身活動，建立兩人互助互信的觀念，包括兩人一組的伸展活動。 6.主要活動： (1)教師說明配戴面鏡前的防霧方法。(2)教師說明並示範面鏡排水的方法。(3)教師說明並示範如何將面鏡與呼吸管結合，並練習呼吸管排水。 7.綜合活動： (1)活動結束後，請動作技術較佳的組別進行示範。(2)請同學觀察並討論					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									該組同學在動作上的優點及兩人合作的默契等。(3)穿著蛙鞋會使用較大力量踢水前進，可能造成腓腸肌過度使用而痙攣，教師說明抽筋自解的方法。					
二	2/21-2/25	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.色情陷阱的真相：教師說明色情的定義，並引導學生思考色情資訊可能會對青少年的生活與健康造成那些影響。帶領學生進行「Go健康~打破迷思不迷惘」活動，針對色情資訊中的錯誤資訊進行批判與澄清。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	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	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
二	2/21-2/25	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:表現利他合群的态度，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.第1節：引起動機：請同學分享在上一堂浮潛活動後的感覺與心得。 2.暖身活動：(1)慢跑後進行熱身活動，並加強手指、腕關節、肩關節、膝關節及髖關節等部位的活動。(2)練習單腳平衡的動作要領。(3)安排兩人一組的動態平衡，以網球或棒球練習平衡。 3.主要活動：(1)介紹立式槳板裝備與器材。(2)介紹立式槳板的操槳動作要領。(3)分組立於岸邊，由教師發口令，練習岸上划槳。(4)講解並示範如何於岸邊上板。(5)分組練習。 4.綜合活動：(1)活動結束後，請動作技術較佳的組別進行示範。(2)請同學分享在如何保持平衡的要領及身體	2	學習活動單。	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。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									的感覺。(3)預告下節課重點。 5.第 2 節：引起動機：(1)經過上節課的學習後，同學們對於參與水域活動的感想。(2)想一想穿著救生衣要注意哪些事項？ 6.暖身活動：(1)慢跑後進行熱身活動，並加強手指、腕關節、肩關節、膝關節及髖關節等部位的活動。(2)安排 3~5 人一組的熱身活動，建立團隊互助互信的觀念。 7.主要活動：(1)說明 SUP 的特性及其從事的水域：SUP 是 Stand Up Paddle 的簡寫，中文稱為衝浪舟或立式槳板。具有機動性高、入門快的特點，適用在不同的水域，入門者可選擇較為平坦的水域如湖泊、水庫等，進階版則可以挑戰海域					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									衝浪。(2)複習上板、划槳等操舟要領。(3)練習前進繞標，在水中設立一目標，操控船艇進行繞標後返回。(4)講解並示範落水上板的要領。 8.綜合活動： (1)進行策略大師活動，經由小組討論，分析成員特點，重新分配任務。(2)再進行一次同舟共濟活動，看看經由調整位置與任務後的小組是否更為流暢。					
三	2/28-3/04	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	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.性福太早來敲門：引導學生思考未成年未婚懷孕所需面臨的困擾與問題，以及做決定時需要考量的各項問題，並說明可以求助的資源。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	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	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。									
三	2/28-3/04	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	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: 表現利他合群的态度，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。	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、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：先進行為仰式打水，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	1.第1節：引起動機：請學生說一說上網搜尋仰式競賽項目的收穫，觀察競賽或教學影片後，對於仰式有什麼想法或疑問？ 2.暖身活動：(1)依學生游泳程度分組。(2)請學生先下水進行韻律呼吸三次循環，每次10下。(3)請學生試著坐在岸邊進行仰式打水動作20下(此時教師須確認學生打水基礎)。 3.主要活動：(1)打水練習。(2)引導學生認識可以如何進行仰式打水練習說明，並進行示範。 4.綜合活動：(1)總結說明	2	浮板、浮條、浮球、泳池。	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，並在生活中實踐。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。			穩定前進再進行二手交替划手。	仰式打水的技巧，無論是坐在岸邊、浮板打水、浮條打水、仰漂打水、雙手夾頭打水，都要留意腳板動作。(2)請每一位學生選擇一個最適合自己目前程度，也最想要學習仰式打水的方式進行二循環 20 下的練習。(3)請學生說一說自己在練習打水過程中的收穫。 5.第 2 節：引起動機：(1)請問學生上節課後是否曾經練習仰式打水？教師再次強調打水時，腳要呈內八字狀，腳背要能感受到水的阻力。(2)請問學生是否曾經觀察仰式競賽或是教學影片，還記得岸上仰式划手動作的特色嗎？鼓勵學生學好打水，也要學好划手姿勢，仰式才能事半功倍！ 6.暖身活動：					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									請學生進行水中打水練習、岸上仰式划手動作步驟(建議教師先示範動作，再讓學生練習)。 7.主要活動： (1)示範仰式划手動作(可運用教學影片進行動作分解說明)。(2)請一組學生進行兩人一組划手練習示範，再請學生試做。(3)若學生已具備有良好的仰式基礎，教師示範可以用大腿夾住浮板或浮球進行划手練習。(4)示範仰式划手、打水合併的連貫動作(划一次手踢六次腳)。 8.綜合活動：請學生分享划手練習的收穫。					
四	3/07-3/11	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。	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	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.引起動機：透過性病感染年齡層下降之新聞內容，提升學生對於性傳染病嚴重性與罹患性的自我覺察，肯定唯有透過適當的自我防	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.全球愛滋盛行率最新數據。	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。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。			護措施才能避免感染，不要心存僥倖。 2. 性病點點名：認識性傳染病的特性與傳染途徑。介紹由細菌引發的性傳染病，包括淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒等，建立避免濫用抗生素以免產生抗藥性的觀念。介紹由病毒所引發的性傳染病，包括尖型濕疣、生殖器疱疹及愛滋病。					
四	3/07-3/11	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: 具備善用體育與健康相關的科技、資訊	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: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服	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.第1節：引起動機：(1)請問學生上節課後是否曾經練習仰式打水？教師再次強調打水時，腳要呈內八字狀，腳背要能感受到水的阻力。(2)請問學生是否曾經觀察仰式競賽或是教學影片，還記得岸上仰式划手動作的特色嗎？鼓勵學生學好打水，也要學好划手姿勢，仰式才能事半功倍！	2	浮板、浮條、浮球、泳池。	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	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	務。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			2.暖身活動：請學生進行水中打水練習、岸上仰式划手動作步驟(建議教師先示範動作，再讓學生練習)。 3.主要活動： (1)示範仰式划手動作(可運用教學影片進行動作分解說明)。(2)請一組學生進行兩人一組划手練習示範，再請學生試做。 (3)若學生已具備有良好的仰式基礎，教師示範可以用大腿夾住浮板或浮球進行划手練習。(4)示範仰式划手、打水合併的連貫動作(划一次手踢六次腳)。 4.綜合活動：請學生分享划手練習的收穫。 5.第2節：引起動機：(1)請問學生上節課後是否曾經練習仰式打水以及划手動作？教師可強調打水及划手時				等、正義的原則，並在生活中實踐。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									應注意的動作細節。(2)請問學生是否嘗試過把打水與划手動作結合？感覺如何呢？ 6.暖身活動：請學生分別複習仰漂打水與划手動作。 7.主要活動： (1)示範仰式打水與划手動作結合：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再單邊划手，確認二邊划手都能穩定前進再進行二手交替划手。(2)練習二手交替(雙臂對稱)划手：一手臂在水中準備抓水抱水時，另一手也出水做空中移臂回復動作，當回復動作的手臂準備入水抓水時，另一手臂也剛好推水結束準備出水面做回復動作。(3)示範一手六腳動作，請學生練習。 8.綜合活動：					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									(1)請學說出打水划手時應注意的種點有哪些？ (2)視教學時間是否充裕，可以進行神龍擺尾水中遊戲。					
五	3/14-3/18	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.世紀防疫大作戰——認識愛滋：介紹愛滋病在全球及臺灣的感染現況，認識其傳染途徑及特性，澄清愛滋相關錯誤觀念。 2.愛滋無國界，別讓愛缺席：了解歧視愛滋感染者所可能造成的防疫缺口及人權議題，鼓勵曾發生高風險行為者主動進行愛滋篩檢，透過參與及倡議愛滋關懷行動，如世界愛滋病日、紅絲帶等，達成2030年「零新增、零死亡、零歧視」的目標。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.全球愛滋盛行率最新數據。	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	3/14-3/18	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	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	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	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	1.第1節：引起動機：(1)詢問學生在電視上是否看過高爾夫運動比賽，或者是否有家長	2	「推心置腹」學習活動單、高爾夫比賽影片。	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	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
				與團隊合作	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互動的素養。	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。		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	會利用假日去打高爾夫者？並進一步詢問是否了解對高爾夫運動的規則，以及觀看後的感想。引導學生說出所知的高爾夫運動的模樣。(2)講述高爾夫簡史。 2.暖身活動： (1)跟著老師動一動：肩膀向前轉與向後轉各10次。(2)二者一組背對背，雙手開掌上舉於胸前，二人同時做左、右轉體擊掌動作10次。 3.主要活動： (1)介紹高爾夫個人裝備。(2)介紹場地設施。(3)推桿動作之握桿姿勢講解、示範與練習。(4)推桿站姿講解、示範與練習。(5)推桿動作講解、示範與練習。(6)推推樂活動。 4.綜合活動： (1)請二位同學示範推桿動作，教師予以進一步指導錯誤之處					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
								神。	與鼓勵今日大家的表現。(2)歸納與總結本節課認知概念與技能。(3)鼓勵學生日常生活中，相信大家多多少少都有拍照的經驗吧！其中比「讚」及「愛心」這二個小動作是最普遍被運用的。因此，能將「讚」加「愛心」二個小動作結合起來做得好，高爾夫球技巧事實上已邁進一大步。(4)發放校園平面圖請各組，請各組同學一同設計與規劃校園 18 洞的場地設計圖。(5)請學生課後參照習作內之動作自我檢核表自主練習。 5.第 2 節：引起動機：(1)請各組同學將規劃之場地圖展示，讓全班票選出最佳的校園 18 洞場地。(2)補充介紹臺灣高爾夫球起始於淡水臺					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									灣高爾夫俱樂部，最初只有六個洞，期間因第二次世界大戰而關閉。 6.暖身活動： (1)跟著老師動一動：將全身關節活動與肌群伸展。(2)18洞場地巡禮，以了解洞口位置。 7.主要活動： (1)高爾夫運動欣賞要點。(2)觀賞禮儀。(3)校園十八洞賽規則說明。(4)進行校園十八洞賽。 8.綜合活動： (1)頒獎勝利隊伍。(2)鼓勵同學進一步學習與了解高爾夫運動。(3)請同學完成習作之作業「運動賞析紀錄」，並於於下一節體育課時繳交。					
六	3/21-3/25	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	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。	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.揭開迷思的面紗：總結社會上普遍存在對於性傳染病的迷思與錯誤知識，進行澄清與說明，建立對於性傳染病防治的正	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.全球愛滋盛行率最新數據。	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。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。			確觀念。					
六	3/21-3/252	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	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	1.第1節：引起動機：(1)詢問學生在電視上是否看過撞球運動比賽，或者曾有玩過者？並進一步詢問是否了解對撞球運動的規則，以及觀看後的感想。引導學生說出所知撞球運動的模樣。(2)講述撞球運動簡史。(3)提問：上述內容，比較撞球和高爾夫球哪個運動發明的歷史較早些？線索為何？ 2.暖身活動：	2	「一桿入袋」學習活動單、撞球教學與比賽影片。	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		自然

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					育相互合作及與人和諧互動的素養。			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)跟著老師動一動：身體各個關節轉動及相對肌群伸展各 10 次。(2)做 OK 及拇指與食指交叉狀手勢各 5 次。 3.主要活動： (1)介紹撞球工具設備。(2)介紹比賽種類。(3)補充其他玩法。(4)撞球動作之架桿及身體姿勢講解、示範與練習。(5)講解撞球常見犯規動作。 4.綜合活動： (1)請二位同學示範架桿動作，教師予以進一步指導錯誤之處與鼓勵今日大家的表現。(2)歸納與總結本節課技能認知概念。(3)請學生課後將自然課所教過的碰撞與反彈原理加以複習。 5.第 2 節：引起動機：(1)詢問學生是否還記得體育課學過的籃球擦板投籃的技巧嗎？可以運用自					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									然課所學到的哪個物理原理來使球更容易進擦板入網呢？再試想想看看，生活中還有哪些體育運動會和碰撞與反彈的現象有關？ (2)學生討論與發表；教師統整補充說明。 6.暖身活動： (1)跟著老師動一動：將全身關節活動與肌群伸展。(2)各組學生練習擦板投籃與接住反彈球。 7.主要活動： (1)講解碰撞原理運用於撞球運動所產生之現象。(2)講解反彈原理運用於撞球運動所產生之現象。(3)校園撞球體驗活動規則說明。(4)進行立竿見影比賽。 8.綜合活動： (1)頒獎勝利隊伍。(2)教導學生在相互給予回饋時，要使用良好和善的用語，避免相互					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									批評，才是適當的溝通方式。(3)鼓勵同學進一步學習與了解撞球運動。(4)請同學完成習作之作業~自我檢核與探究踏查紀錄，並於於下一節體育課時繳交。					
七	3/28-4/01	第2單元綠色生活愛地球	第1章全民總動員【第一次評量週】	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-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。	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.了解及關心全球及臺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。	1.引起動機：以全球各地近年的極端氣候作為引導，並讓學生思考臺灣近幾年的氣候狀況。 2.不再平靜的生活：介紹臺灣北中南東因氣候變遷造成的環境問題，進而讓學生對全球環境的變化產生關心，並引導後面的環境課程。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	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。 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	3/28-4/01	第6單元精益求精	第1章比手畫腳——	A2:系統思考與解決問題 C2:人際關係	健體-J-A2:具備理解體育與健康情境	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規	Hd-IV-1:守備／跑分性球類運動動作	1.能了解棒壘球運動之規則，以及進階	1.第1節：引起動機：(1)詢問學生：知道	2	棒壘球、場地、球棒、球、學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】 品J1:溝通合作與和諧人際關	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
			棒壘球【第一次評量週】	與團隊合作	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。	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。	組合及團隊戰術。	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。	那些棒、壘球比賽的進攻戰術？這些戰術的用意為何？(2)觀念教學：棒壘球運動，非常注重規則、戰術、禮儀與團隊協作精神。團隊精神是棒壘球運動的核心價值，無論多矯健的投手，也必須靠隊友接球、傳球，才能完成出局。想贏得比賽，團隊配合協作是必要條件。(3)犧牲觸擊戰術介紹：若兩隊比分接近，且一壘或二壘上有跑者，打者可利用犧牲短打，將球輕點落地，讓跑者推進至下一壘。(4)提醒學生場地安全之相關注意事項。 2.暖身活動：做操。 3.主要活動： (1)觸擊短打戰術說明：短打(Bunt)，可用來護送壘包上的隊友，使其推進至下一個壘包，稱為犧牲觸擊			4.學習活動單	係。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									(Sacrifice Hit)。若出奇的擺出短打，使守備方混亂，以達上壘目的，則為突襲短打(也稱偷點)。 (2)觸擊短打分解動作講解並練習。(3)突襲短打分解動作講解並練習。 4.綜合活動： (1)課本「愛體育」短打基本功。(2)提醒學生，練習過程中應留意彼此間隔距離是否適當，並且保持專注，以免造成不必要的意外及運動傷害。 5.第2節：引起動機：(1)詢問同學：是否在棒壘球比賽中看過打跑戰術？戰術成功需具備那些條件？(2)觀念教學。(3)打跑戰術介紹。(4)提醒學生場地安全之相關注意事項。 6.暖身活動： (1)背對背手拉手。(2)雙人拱背。 7.主要活動：					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									(1)打帶跑戰術說明。(2)打帶跑動作教學。 8.綜合活動： (1)課本「愛體育 打帶跑實戰」。(2)學生在活動實施前，應注意個人的暖身是否充分完成，避免運動傷害。(3)提醒學生，練習過程中應留意彼此間隔距離是否適當，並且保持專注，以免造成不必要的意外及運動傷害。(4)賽後進行自我檢視與討論。					
八	4/04-4/08	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識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	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，並反省修正。	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.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.地球變化ING：說明人類做了哪些活動造成環境的污染，進而引起哪些環境問題，並說明水污染、土壤污染、垃圾污染和空氣污染，可能會造成人類哪些健康問題。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	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。 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。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。									
八	4/04-4/08	第6單元精益求精	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	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.第1節：引起動機：(1)詢問同學：棒壘球比賽時，誰可以打暗號？若不確定暗號時，可以怎麼做？(2)提醒學生場地安全之相關注意事項。 2.暖身活動：做操後複習短打技術，五人一組，分別為投手、打者、一壘手、三壘手、捕手，投手距打者5公尺，以低手拋球的方式投球，打擊者以觸擊短打的方式，將球點成一、三壘方向的滾地球，一人十球。 3.主要活動：(1)介紹攻擊暗號種類。(2)介紹攻擊暗號的手勢。(3)進行愛體育簡單式手勢活動。(4)進行	2	棒壘球、場地、球棒、球、學習活動單。	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。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						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。			愛體育 組合式手勢活動。 4.綜合活動：進行課本「愛體育 超級比一比：擊遠比賽(於籃球場進行)」。 5.第 2 節：引起動機：「偷暗號」指觀察對方球隊的指令與行為，以便獲得戰術優勢，此行為一直備受爭議。有人認為這是作弊行為，也有人說這是棒壘球文化的一部分，詢問學生對於偷暗號行為的看法為何？ 6.暖身活動：做操，兩人一組進行雙人伸展活動「背對背手拉手」、「雙人拱背」，同此章第二節的暖身活動。 7.主要活動：(1)界內與界外的判定要點。(2)課本愛體育 棒壘大賽。 8.綜合活動：在「愛體育棒壘大賽」活動之後，各組依「比賽紀錄表」，將自己					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									在比賽中觀察到的優缺點回饋給同學，並互相討論如何改進與修正。					
九	4/11-4/15	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-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。	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.跨國行動——關心身處的環境：透過前面課程的介紹，讓學生了解環境和人類健康的關聯性，進而介紹聯合國的永續發展目標，再透過活動演練讓學生了解可以做哪些措施來緩解環境問題。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	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。 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	4/11-4/15	第6單元精益求精	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	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	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。	1.第1節：引起動機和介紹籃球盯人防守觀念與位置。 2.暖身活動：(1)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情	2	籃球數顆、筆記型電腦及單槍投影機、教學簡報、籃球場。	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	藝術 綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。		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。	的情況。(2)由老師帶領班上同學，進行單人或雙人伸展活動。 3.主要活動：對錯選邊站：製作數張有關球線與強弱邊示意圖。 4.綜合活動：(1)紅色警戒六人一組，一組進攻，一組防守。(2)防守組依球場 A(3 人)、B(2 人)、C(1 人)區站位，並只能在線制定區域活動。(3)進攻組六人，同時從 A 區出發，被防守者抓到即淘汰。存活者可順利進到 B 區，依此，最後成功通過 C 區者，為該組得分。(4)完成之後，兩組再互換。(5)活動後引導學生進反思。 5.第 2 節：引起動機：詢問同學是否有上網搜尋 NBA、SBL、UBA 或 HBL、3x3 相關等相關影片或電視轉播節目，並請				障。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									學生發表最常看到哪些防守策略。 6.暖身活動： (1)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。(2)由老師帶領班上同學，進行動態伸展，自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線。先來回慢跑，再設計6-8個動態伸展動作進行熱身，如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展(內容老師可自行設計)。(3)熱身活動：你跑我追。 7.主要活動： (1)半場三對三團隊防守觀念與站位模擬練習。(2)愛體育猜猜猜活動：防守觀念與站位練習。					
十	4/18-4/22	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	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	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	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.引起動機：探討健康的內涵與重要性，強調增進健康從關心自己的生長、發育開始。 2.小小改變，	1	1.相相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	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】	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。	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。		大大影響(一): 引導學生覺察對自己身體的感受，體會成長的喜悅，並認識身體內外構造及人體重要器官的位置、基本功能與保健方式。				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	4/18-4/22	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	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	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.第 1 節：引起動機：(1)簡述職業運動員的學習歷程，導入手球球星在國外打拚的精神，進而鼓勵學生從勇於面對挑戰，積極尋求解決方式，當個樂於接受自我挑戰追求夢想的勇者。(2)教師講述側翼射門與跳躍射門異同之處，導引同學回顧先前所學之射門技術。 2.暖身活動：(1)教師根據球的數量適	2	教師自行蒐集的手球訓練或教學影片。	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。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。			當分組。(2)進行適當的伸展活動。(3)兩人一組進行三上愛體育「持球暖身活動」的三個組合遊戲。 3.主要活動： (1)左翼射門之動作解析與練習。(2)右翼射門之動作解析。 4.綜合活動： (1)傳球與射門。(2)注意要點。(3)技能活動學習結束後，可讓學生相互討論技術得失與可以改進部分，學生間及師生間互相給予回饋。藉此加強學生對於動作技術的了解，並學習適當的溝通表達方式，培養欣賞他人動作技術的能力。(4)發放「側翼射門學習單」，於下一節體育課時繳交。 5.第2節：引起動機：詢問同學對上一節課的射門技術是否熟練。提供守門員防守成功精彩剪輯。					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									6.暖身活動： (1)進行身體動靜態的伸展活動。(2)教師根據球的數量與場地，適當將同學分組。(3)用守門操（守門員基本防守動作）作為熱身，以呼應這節課的主題-守門員防守技術。 7.主要活動： (1)複習左翼和右翼射門。(2)7公尺射門之動作解析與練習。(3)守門員防守技術講解與練習。 8.綜合活動： (1)金牌守門員。(2)亦可以擲罰7公尺球的方式，進行7公尺射門和守門員防守對決的練習。(3)發放「7公尺射門和守門員防守技術學習單」，於下一節體育課時繳交。					
十一	4/25-4/29	第2單元綠色生活愛地球	第2章做個有型的地球人【第二次評量週】	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	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	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	1.因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為時箭於日常生活中。	1.小小改變，大大影響 (二):理解人體藉由器官系統的運作，使複雜的生命現象得	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	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	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。	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。		以維持與展現。引導學生能認識不同器官系統所包含之器官與功能，並能分析各種行為所運用之器官系統與檢核自己的保健行為。 2.掌握標章・自在消費：引導學生注重均衡營養攝取對個人健康的影響。透過永備尺概念讓學生學習如何估計食物份量，且結合每日飲食指南、我的餐盤，規劃兼具美味有營養的一餐。				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	4/25-4/29	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	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	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.第 1 節：引起動機：(1)詢問同學對先前所學射門技術與守門員技術是否熟練。(2)教師可播放守門員救球成功的精彩比賽回顧（可參考本教師手冊所提供的連結），供學生觀摩，或當作前一節課的學習單，要同學課前觀看。(3)規劃以「老鷹捉小	2	教師自行蒐集的手球訓練或教學影片。	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。	綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。			雞」遊戲作為暖身活動,並吸引同學了解防守的重要性。 2.暖身活動: (1)進行身體動靜態的伸展活動。(2)教師根據球的數量與場地,適當將同學分組。以老鷹捉小雞的活動作為熱身,亦可呼應這節課的主題-防守技術。 3.主要活動: (1)複習射門和守門員的防守技術。(2)對人的相關規則解說:講授防守的相關規則,規則8:1和8:2。(3)普通球員防守基本姿勢要領與練習。(4)防守步法講說與練習。 4.綜合活動: (1)步法集訓:進行課本愛體育的「步法集訓」的練習。(2)發放「普通球員防守技術學習單」,於下一節體育課時繳交。 5.第2節:引起動機:教師					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									於前一節課程結束，事先準備精彩的比賽影片之連結（亦可參考本教師手冊所提供的連結），供學生觀摩。暖身前詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中要能得分，射門時要注意什麼？藉此加強學生對射門的要領意象。 6.暖身活動： (1)進行身體靜態的伸展活動。 (2)以防守基本步法作為動態伸展活動。 (3)或以教師手冊的替代活動最為暖身活動。 7.主要活動： (1)複習射門和守門員的防守技術。 (2)講解攻守陣型。 (3)講解防守陣型。 8.綜合活動： (1)進行課本愛體育「攻城掠地——團隊攻守」練習。 (2)自己作主：進行自我檢核以關學					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									習成效。(3)課程總結：手球課程階段結束，進行整體的檢視，除了強調基本技術的要點外，更要同學們互相討論、反思隊友間的合作，以發揮團隊精神，加強同學在心智上對技術的連結。					
十二	5/02-5/06	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、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.生活環保魔法師：引導學生覺察不同個體間之差異，並能維持穩定與自信的情緒，肯定自己與欣賞他人。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	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	5/02-5/	第6單	第4章	A1:身心素質	健體-J-A1:具	1c-IV-1:了解	Ha-IV-1:網／	1.能了解桌球	1.第1節：引	2	「桌」對廝殺	1.課堂觀察	【品德教育】	自然

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
	06	元精益球精	乒乓旋風——桌球	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	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。	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:表現利他合群的态度，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。	牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	起動機：將黏貼不同膠皮的球拍給同學們傳遞，可仔細觀察平面與顆粒的差異，教師說明平面及顆粒膠皮的特性。 2.暖身活動： (1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各30次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 3.主要活動： (1)說明觸摸不同位置排球時的注意事項。(2)手腳併用。(3)反手切球動作示範。(4)個人單次擊球練習。 4.綜合活動： (1)兩人連續切球。(2)詢問若下旋球到非持拍手方向時，有怎樣可以回擊球的方式。 5.第2節：引起動機：提供上節課程問題的解答：若下旋球來到		學習活動單、我的個人戰術紀錄表。	2.口語問答 3.技能實作	品 EJU9:公平正義。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									非持拍手方向時，可移動腳步仍以反手切球回擊，亦可採用今日課程重點之正手切球來做回擊。 6.暖身活動： (1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各30次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 7.主要活動： (1)正手切球動作示範。(2)個人單次擊球練習。 8.綜合活動： (1)一人反手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定為至對方反手位，兩人連續切球練習。(2)一人正手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									定為至對方正手位，兩人連續切球練習。					
十三	5/09-5/13	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.了解健康生活方式對健康的影響，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常生活中的健康問題，提高施行健康行為的自我效能。	1.引起動機、健康自造計畫——透過調查引發學生對自身健康生活習慣之覺察，解釋健康生活指標意義說明在日常生活保持好習慣對於維護健康的重要性。透過省思與討論引導學生了解透過自我覺察可以了解自身的健康需求，以及在健康規畫中找到方式解決困難以促進健康行動。並熟悉問題解決技能，分析自我健康情境中遇到的問題解決方法之阻力與助力，了解合適的方法有助於計畫成功。 2.健康行不行——透過問題引導認識建立健康行為的歷程，並能思考自身在進行健康行為的樣	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	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	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									態，擬定適合自己的健康習慣目標。					
十三	5/09-5/13	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.第 1 節：引起動機：說明除了對打中可以切球製造出下旋外，發球更能透過不同的拍面角度摩擦球體不同部位，製造出各種不同的旋轉，以利比賽中為自己製造優勢。 2.暖身活動： (1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 3.主要活動： (1)於球桌旁說明並示範正手發下旋球的要領與完整動作。(2)於空曠處示範正手發平擊球、正手發下旋球，可藉由兩種不同的發球在地板上前進的軌跡，讓同學比較兩種旋	2	「桌」對廝殺學習活動單、我的個人戰術紀錄表。	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。	自然

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									轉的差異後。(3)讓同學各自找空曠處練習，自我檢視其正手發下旋球是否會前進後原地停留，甚至往回跳的情況。 4.綜合活動： (1)兩人一組，一人做正手發下旋球至左、右半區，另一人以反手推球、正手平擊將球打回，若無法將球擊回，代表其發球有產生下旋，練習數次後，兩人交換。(2)同樣以正手發下旋球至左、右半區，接球者則採反手切球、正手切球將球回擊後，兩人連續切球。(3)說明下次上課將進入比賽，詢問比賽中除了比賽的選手外還有什么人呢？ 5.第2節：引起動機：提問在發球、擊球都會有了不同旋轉的技術後，是否能夠在比賽中					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									好好組合與應用呢？藉由上節課程的問題比賽中除了比賽的選手外還有什麼人，導入裁判及裁判手勢介紹。 6.暖身活動： (1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。 (2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各30次。 (3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 7.主要活動： (1)裁判手勢介紹：下位發球員、得分、重發。 (2)比賽方式、規則介紹。 (3)單打比賽紀錄表介紹。 8.綜合活動： (1)我的個人戰術表介紹。 (2)單打比賽。					
十四	5/16-5/20	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	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	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	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.健康up!——了解健康行為落實情形會因人而異以及認識行為改變的各個階段，與建立行為過程中找到合	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	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	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。	內容)		適方法的重要性。回顧國中階段學過的生活技能,了解如何靈活運用生活技能解決健康行動遇到的問題。 2.校園健康寫真——回顧自我在國中階段所建立的健康習慣,省思自己健康習慣實踐情形與所遇到障礙,並且能找到合適的生活技能加以因應。				價值思辨,尋求解決之道。	
十四	5/16-5/20	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	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.第1節:引起動機:詢問同學是否觀賞或現場看過排球攔網影片,引導學生說出印象中攔網方式有哪些?對於攔網動作是否理解。 2.主要活動: (1)教師配合課文講解攔網基本動作要領與操作。(2)教師引導學生進行攔網時起跳跳練習操作。(3)兩人一組無球攔網(原地起跳攔網)。 3.主要活動: (1)兩人一組	2	教師自行蒐集國內外單人與雙人攔網影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單		綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				練習(一人丟球+一人原地攔網)。(2)兩人一組練習(一人丟球 + 一人左右攔網)。(13)進行觀察同學攔網動作正確與否分析。					
十五	5/23-5/27	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.夢想起飛——由電競選手職業病檢視職業生涯與健康關係,了解健康包含生理、心理與健康多面向,建立健康是人生重要資源的概念。 2.夢想距離我們有多遠——探討壓力因應方式如何對健康造成影響,以及所選用的壓力調適方式是否恰當。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	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	5/23-5/27	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	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度,展現自	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。	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	1.第1節:主要活動:(1)兩人與三人攔網隔網練習	2	教師自行蒐集國內外單人與雙人攔網影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷		綜合活動

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
				C2:人際關係與團隊合作	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。	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。		排球攔網運用在比賽上。	(一人丟球+一人、兩人攔網)。(2)浮板攔網(一人攻擊+兩人(浮板攔網)。(3)進行觀察同學攔網動作正確與否分析。 2.第2節：主要活動：(1)四人一組攔網隔網練習(一人丟球(托球)+一人攻擊+一人攔網+一人撿球)。(2)四人一組攔網(一人丟球(托球)+一人攻擊+兩人攔網)。(3)進行觀察同學攔網動作正確與否分析。			5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單		
十六	5/30-6/03	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	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.能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。	1.實踐夢想的資本——從亞健康的實例中理解生活方式與健康的關係，以及如何透過生活方式重新找回健康。 2.夢想實踐家——了解現代社會對健康的需求與脈絡，覺察生活中的健康意象，思考如何將健康納入自我人生資本中，並且從現在開始儲備健康。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	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。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。				3.幸福人生的最佳配備——分享自我人生目標，規劃夢想實踐藍圖以及如何透過健康行動計劃滿足健康需求。					
十六	5/30-6/03	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	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	1a-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.第1節：引起動機：(1)以圖卡(可參考課本體操比賽欣賞家圖片)介紹競技體操單槓、雙槓及高低槓項目，引導學生討論槓類運動之特性與所需能力及周邊可見的懸吊式器材(可參考課本圖7-1-2及第四頁資訊站家中單槓圖片)。(2)說明安全規範(教師上課沒有教學與練習之動作不可隨意模仿及嘗試、練習時須鼓勵並協助夥伴、不可出現推拉同學等嬉鬧行為。 2.暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)單槓抓握技	2	單槓、跳箱或踏板(具高度且穩定之物體)、軟墊、裝水寶特瓶、軟球、呼拉圈、木棍、學習活動單(運動行為計畫實踐表)、影片播放及擴音設備、展示圖卡	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	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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:執行提升體適能的身體活動。			術介紹(正握、反握、側向前後握)。(3)練習正握、反握懸垂，體會身體控制與懸垂動作的關係。 3.主要活動： (1)正握橫移。(2)側向舉腿。 4.綜合活動： 烤乳豬：(1)兩人一組，以腳進行夾擊。(2)能堅持抓握不掉落者獲勝。(3)需以雙腳落地。 5.綜合回饋。 6.第2節：引起動機：(1)根據學生繳交之槓上達人養成計畫學習單內容給予回饋及鼓勵。(2)詢問學生上節課後是否有那些部位會痠痛？藉此以圖卡介紹上肢與核心肌群部位，並說明練習槓上懸垂運動對於身體的影響(肌肉鍛鍊、儀態調整、前庭刺激等)。(3)介紹懸垂舉腿動作型態與訓練功效。 7.暖身活動：					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
									(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)核心肌群控制(模擬槓上動作)。 8.主要活動： (1)懸垂舉腿。(2)分組練習立寶特瓶、夾球拋球及踢球射門。 9.綜合活動： (1)分組計時比賽。(2)綜合回饋。					
十七	6/06-6/10	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	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	Db-IV-2:青春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。	1.透過線上發問的情境內容，引導學生覺察自己進入青春期後可能產生的性衝動等身體感受，理解並接受這是一種本能表現，且此本能表現對生活的影響程度是因人而異的。 2.帶領學生進行「Go健康~我是慾望的主人」活動，透過檢視生活中可能引發性衝動的情境因素，評估這些因素對生活的干擾程度，針對容易引發性衝動的原因，找出可能的解決方	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.全愛滋盛行率最新數據。	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。	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	人促進健康或行為的影響力。		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。	案，最後依據實際經驗找出最有效的因應方式等步驟，學習如何以理性管理自己的慾望。 3.透過性病感染年齡層下降之新聞內容，提升學生對於性傳染病嚴重性與罹患性的自我覺察，肯定唯有透過適當的自我防護措施才能避免感染，不要心存僥倖。 2.性認識性傳染病的特性與傳染途徑。介紹由細菌引發的性傳染病，包括淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒等，建立避免濫用抗生素以免產生抗藥性的觀念。介紹由病毒所引發的性傳染病，包括尖型濕疣、生殖器疱疹及愛滋病。					
十七	6/06-6/10	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	【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	【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	【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。	【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	【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	【第1章操之在我——體操】 1.第1節：引起動機：(1)根據學生繳交之槓上達人	2	【第1章操之在我——體操】 單槓、跳箱或踏板(具高度且穩定之物體)、軟墊、裝	【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	【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	【第1章操之在我——體操】 無 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
			外 兼修——武術	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	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。 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 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	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:表現利他合群的态度，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	兼備、內外兼修——武術】 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	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、內外兼修——武術】 5.能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵 6.能說明「八大式」技擊動作之使用時機 7.能正確操作不同攻防、位移動作 8.能展現「武德」精神。 9.能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。 10.能相互協助指導、重組習得動作並進行不同套	養成計畫學習單內容給予回饋及鼓勵。(2)介紹引體向上動作型態與訓練功效。(3)以圖卡呈現超級變變變的動作範例，預告主要活動將進行動作創作。(4)介紹體操比賽組合動作要素與概念。 2.暖身活動： (1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)教師給予口令，學生躺在地板上做出動作。 3.主要活動： (1)引體向上。(2)超級變變變小組創作與討論。 4.綜合活動： (1)超級變變變發表與欣賞。(2)綜合回饋。(3)介紹體操比賽評分方式與欣賞重點。(4)播放競技體操單槓、雙槓、高低槓影片及單槓健身運動影片。(5)學生分享觀賞心得(6)引導學生討論不同槓類項目		水寶特瓶、軟球、呼拉圈、木棍、學習活動單(運動行為計畫實踐表)、影片播放及擴音設備、展示圖卡 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 防禦八大式組合範例、資訊站影片連結及小試身手之評量。	(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	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。	藝術領域

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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-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。	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。 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 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: 表現利他合群的态度，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。		路編排，發揮創意。 11. 有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。 12. 培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。	的特性與差異。(7)提醒學生進行學習單活動。 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 5.第1節：引起動機：(1)意識對談。(2)身體活動。 6. 主要活動(可分組進行):(1)防禦八大式-馬步架掌。(2)防禦八大式-弓步架衝掌。(3)防禦八大式-獨立彈踢。 7.綜合活動：(1)說明武術練習訣竅。(2)分組練習。(3)回饋時間。					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						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。 3d-IV-3:運用思考與分析能力，解決運動情境問題。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。								
十八	6/13-6/17	複習第2單元	複習第2單元	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	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	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	1.了解及關心全球及臺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。 3.分析及判斷人類行為(含	1.跨國行動——關心身處的環境：透過前面課程的介紹，讓學生了解環境和人類健康的關聯性，進而介紹聯合國的永續發展	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	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	

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					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。	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。 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。	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。	消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。 4.檢視、評價自身落實環境保護的行為。 5.了解全球環境保護行動的實例。 6.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。 7.因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為時箭於日常生活中。 8.公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。	目標，再透過活動演練讓學生了解可以做哪些措施來緩解環境問題。 2.生活環保魔法師：引導學生覺察不同個體間之差異，並能維持穩定與自信的情緒，肯定自己與欣賞他人。			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 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。 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。		
十八	6/13-6/17	第 7 單元我行我術	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	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	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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1.能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵 2.能說明「八大式」技擊動作之使用時機 3.能正確操作不同攻防、位移動作 4.能展現「武德」精神。 5.能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。	1.第 1 節：引起動機：(1)意識對談。(2)身體活動。 2.主要活動：(1)防禦八大式-馬步推掌。(2)防禦八大式-弓步穿掌。(3)禦八大式-弓步蓋掌衝拳。 3.綜合活動：(1)分組練習。(2)回饋時間。 4.第 2 節：引起動機：播放	2	防禦八大式組合範例、資訊站影片連結及小試身手之評量。	1.課堂觀察 2.學生自評 3.技能實作	【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。	藝術領域

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
					適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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。	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-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。 3d-IV-3: 運用思考與分析能力，解決運動情境問題。 4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科		16.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。 7.有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。 8.培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。	一段準備之拳術影片，並說明拳術與賽事名稱(若有的話)，於觀看後以問答加深同學對武術訓練要求的印象，列如：加強哪些能力有助於武術動作的練習？武術訓練對於日常生活有何正面幫助？迄今為止還記得那些可用於防禦、掙脫的動作等？並告知接下來要把所有動作串連起來，以連續技方式呈現(所有格鬥項目都會將數個攻擊動作聯結起來進行流暢練習，以提升協調、敏捷能力，同時找出最適合個人的連擊方式)。 5.主要活動： (1)暖身。(2)主要活動：防禦八大式-弓步頂肘撐掌彈踢、防禦八大式-馬步雙砸拳。 6.綜合活動： (1)分組練習。(2)回饋時					

週次	起訖日期	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	教學活動重點	節數	教學設備/資源	評量方式	議題融入	統整相關領域
						技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV -1: 發展適合個人之專項運動技能。			間。					

7-1 議題融入

泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部 110 學年度實施特色課程、主題或教育議題

教學活動彙整表

編號	特色課程主題 / 教育議題名稱	所屬 領域	實施 時段	實施 對象	融入 領域/ 科目	節數	教學重點：含教材 (自編或改編 等)、教法、教學 資源、配合專案等	負責 教師	備 註
1	性別平等教育	綜合	上下 學期	全校 學生	輔導 課程	6	性別教育宣導活 動	輔導 教師	
2	家庭教育	社會 綜合	上下 學期	八 年級	家政 課程	6	生活倫理	家政 教師	
3	環境教育	自然	上下 學期	全校 學生	班週 會	4	永續校園、環境教 育影片	衛生 組	
4	品德教育	社會 綜合	上下 學期	全校 學生	班週 會	2	品格實踐	生教 組	
5	海洋教育	自然	上下 學期	全校 學生	自然 課程	2	海洋資源生態保 護	自然 教師	
6	科技教育	科技	上下 學期	八 年級	電腦 課程	8	資訊倫理及網路 安全教育	電腦 教師	
7	能源教育	自然	上下 學期	八 年級	自然 課程	4	能源種類、節能行 動	自然 教師	
8	人權教育	社會	上下 學期	全校 學生	班週 會	2	人權法治教育	生教 組	
9	原住民教育	社會	上下 學期	全校 學生	歷史 課程	2	地區原住民文化	歷史 教師	
10	生命教育	綜合	上下 學期	八 年級	班週 會	4	生命教育宣導	生教 組	
11	法治教育	社會	上下 學期	八 年級	公民 課程	8	法律素養、認識法 規	公民 教師	
12	資訊教育	科技	上下 學期	八 年級	電腦 課程	8	資訊倫理及網路 安全教育	電腦 教師	
13	安全教育	綜合	上下 學期	全校 學生	班週 會	1	防災、逃生演練	生教 組	

14	防災教育	綜合	上下學期	全校學生	班週會	1	防災、逃生演練	生教組	
15	生涯規劃教育	綜合	上下學期	全校學生	輔導課程	8	生活體驗活動 生涯檔案建置	輔導教師	
16	多元文化教育	社會	上下學期	全校學生	社會課程	6	從地理、歷史、公民角度了解文化	社會教師	
17	閱讀素養教育	語文	上下學期	全校學生	彈性課程	20	從各類文章書籍，培養閱讀素養	國文教師	
18	戶外教育	綜合	上下學期	八年級	童軍課程	2	地方深根，探索桃園在地景點	童軍教師	
19	國際教育	綜合	上下學期	八年級	彈性課程	20	國際視野	英語教師	

說明：1. 所屬領域：意即核心素養或能力指標引用最多之領域。

2. 實施時段：週次、月份或上下學期。

3. 實施對象：年級、班級或跨學年之說明。

4. 融入領域/科目：將相關議題的概念或內容融入實施最多之領域。

5. 教學重點：含教材(自編或改編等)、教法、教學資源、配合專案等。

6. 品德教育：請將品德教育課程納入課程計畫中推動，並進行部分固定時數或時段之品德教育教學。

9-1 教科書選用表

泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部 110 學年度教科書選用（含自編）版本一覽表

年級		教科書選用（含自編）版本								
八年級	領域	國語文	英語文	數學	社會	自然科學	科技	藝術	綜合活動	健康與體育
	109 學年度選用版本	康軒	康軒	康軒	康軒	康軒	康軒	康軒	康軒	康軒
	110 學年度選用版本	康軒	康軒	康軒	康軒	康軒	康軒	康軒	康軒	康軒
九年級	領域	國語文	英語文	數學	社會	自然科學	科技	藝術	綜合活動	健康與體育
	108 學年度選用版本	南一	南一	南一	南一	南一	南一	南一	南一	南一
	109 學年度選用版本	康軒	康軒	康軒	康軒	康軒	康軒	康軒	康軒	康軒
	110 學年度選用版本	康軒	康軒	康軒	康軒	康軒	康軒	康軒	康軒	康軒

10-1 彈性學習課程規劃表

泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部 110 學年度彈性學習課程規劃表

第一學期

課程		主題/專題探究課程				社團活動	其他類課程	學習總節數
年級		閱讀指導 與寫作(1)	英語文 學(1)	互動英 語(1)	戲劇英 語(1)	社團/活 動(1)	班週會(1)	6
八年級	普通班	閱讀指導 與寫作 (21)	英語文 學(21)	互動英 語(21)	戲劇英 語(21)	社團(8)/ 活動(8)	班會(8)/ 週會(8)	116
九年級	普通班	閱讀指導 與寫作 (21)	英語文 學(21)	互動英 語(21)	戲劇英 語(21)	社團(8)/ 活動(8)	班會(8)/ 週會(8)	116

第二學期

課程		主題/專題探究課程				社團活動	其他類課程	學習總節數
年級		閱讀指導 與寫作(1)	英語文 學(1)	互動英 語(1)	戲劇英 語(1)	社團/活 動(1)	班週會(1)	6
八年級	普通班	閱讀指導 與寫作 (21)	英語文 學(21)	互動英 語(21)	戲劇英 語(21)	社團(8)/ 活動(8)	班會(8)/ 週會(8)	116
九年級	普通班	閱讀指導 與寫作 (21)	英語文 學(21)	互動英 語(21)	戲劇英 語(21)	社團(8)/ 活動(8)	班會(8)/ 週會(8)	116

備註：倘第一學期與第二學期規劃不同課程，請自行增列第二學期表格，分別填列。

10-1-1 十二年國教彈性學習課程—統整性主題專題議題探究課程

一、校訂課程(彈性學習課程)實施規劃表

(一)彈性學習課程之規劃原則

本校彈性學習課程學習節數之規劃乃依據：

1. 教育部「十二年國民基本教育課程綱要總綱」
2. 本校學校願景及課程目標
3. 學校課程發展委員會會議決議

(二)各年級彈性學習課程之規劃表

年級	課程名稱	節數	課程名稱	節數
八年級	閱讀指導與寫作	1	班週會	1
	英語文學	1	社團活動	1
	互動英語	1	戲劇英語	1
九年級	閱讀指導與寫作	1	班週會	1
	英語文學	1	社團活動	1
	互動英語	1	戲劇英語	1

二、一般班級各年級彈性學習課程之課程計畫

(一)閱讀指導與寫作

泉橋學校財團法人桃園市漢英高中-國中部				
110 學年度第一學期 八年級 彈性學習課程 閱讀指導與寫作 課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	國文科教師
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 □A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■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		
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 □C2. 人際關係與團隊合作■C3. 多元文化與國際理解		
課程目標	1. 提升閱讀興趣及圖書館資訊利用並涵育積極的學習態度，主動涉獵各領域知識。 2. 建構有效的作文寫作學習方法，強化自學能力。 3. 尊重與悅納多元文化，培養閱讀的氛圍，奠定終身學習之基礎。			
融入之議題	人權、環境、品格、科技、資訊、多元文化、家庭教育、生涯規劃、閱讀素養			
教學/學習 重點	學習內容			
	學習表現			
評量方式	課堂問答、閱讀心得寫作、學習單、作文練習			
週次 日期	單元名稱/內容		週次 日期	單元名稱/內容
1	手斧男孩		12	作文指導 1
2	手斧男孩		13	給中學生的時間管理術
3	手斧男孩		14	給中學生的時間管理術
4	手斧男孩		15	給中學生的時間管理術
5	心得寫作 1		16	給中學生的時間管理術
6	一百件洋裝		17	心得寫作 3
7	一百件洋裝		18	作文指導 2
8	一百件洋裝		19	自由閱讀
9	一百件洋裝		20	寫作分享
10	心得寫作 2		21	寫作分享
11	自由閱讀			

泉橋學校財團法人桃園市漢英高中-國中部				
110 學年度第二學期 八年級 彈性學習課程 閱讀指導與寫作 課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	國文科教師
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 □A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■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		
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 □C2. 人際關係與團隊合作■C3. 多元文化與國際理解		
課程目標	1. 提升閱讀興趣及圖書館資訊利用並涵育積極的學習態度，主動涉獵各領域知識。 2. 建構有效的作文寫作學習方法，強化自學能力。 3. 尊重與悅納多元文化，培養閱讀的氛圍，奠定終身學習之基礎。			
融入之議題	人權、環境、品格、科技、資訊、多元文化、家庭教育、生涯規劃、閱讀素養			
教學/學習 重點	學習內容			
	學習表現			
評量方式	課堂問答、閱讀心得寫作、學習單、作文練習			
週次 日期	單元名稱/內容		週次 日期	單元名稱/內容
1	準備週		12	自由閱讀
2	看藝術學思考		13	作文指導 1
3	看藝術學思考		14	倒數計分
4	看藝術學思考		15	倒數計分
5	看藝術學思考		16	倒數計分
6	心得寫作 1		17	倒數計分
7	你最重要的東西是什麼		18	心得寫作 3
8	你最重要的東西是什麼		19	寫作分享
9	你最重要的東西是什麼		20	寫作分享
10	你最重要的東西是什麼		21	寫作分享
11	心得寫作 2			

泉橋學校財團法人桃園市漢英高中-國中部				
110 學年度第一學期 九年級 彈性學習課程 閱讀指導與寫作 課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	國文科教師
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 □A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■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		
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 □C2. 人際關係與團隊合作■C3. 多元文化與國際理解		
課程目標	1. 提升閱讀興趣及圖書館資訊利用並涵育積極的學習態度，主動涉獵各領域知識。 2. 建構有效的作文寫作學習方法，強化自學能力。 3. 尊重與悅納多元文化，培養閱讀的氛圍，奠定終身學習之基礎。			
融入之議題	人權、環境、品格、科技、資訊、多元文化、家庭教育、生涯規劃、閱讀素養			
教學/學習 重點	學習內容			
	學習表現			
評量方式	課堂問答、閱讀心得寫作、學習單、作文練習			
週次 日期	單元名稱/內容		週次 日期	單元名稱/內容
1	準備週		12	閱讀測驗
2	作文寫作《體諒別人的辛勞》		13	詩詞賞析
3	閱讀測驗		14	作文寫作《我曾那樣追尋》
4	詩詞賞析		15	閱讀測驗
5	作文寫作《夏天最棒的享受》		16	詩詞賞析
6	閱讀測驗		17	作文寫作《那一次，我自己做決定》
7	詩詞賞析		18	閱讀測驗
8	作文寫作《我從同學身上學到的事》		19	詩詞賞析
9	閱讀測驗		20	作文寫作
10	詩詞賞析		21	作文分享
11	作文寫作《當一天的媽媽/爸爸》			

泉橋學校財團法人桃園市漢英高中-國中部				
110 學年度第二學期 九年級 彈性學習課程 閱讀指導與寫作 課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	國文科教師
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 □A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■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		
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 □C2. 人際關係與團隊合作■C3. 多元文化與國際理解		
課程目標	1. 提升閱讀興趣及圖書館資訊利用並涵育積極的學習態度，主動涉獵各領域知識。 2. 建構有效的作文寫作學習方法，強化自學能力。 3. 尊重與悅納多元文化，培養閱讀的氛圍，奠定終身學習之基礎。			
融入之議題	人權、環境、品格、科技、資訊、多元文化、家庭教育、生涯規劃、閱讀素養			
教學/學習 重點	學習內容			
	學習表現			
評量方式	課堂問答、閱讀心得寫作、學習單、作文練習			
週次 日期	單元名稱/內容		週次 日期	單元名稱/內容
1	準備週		10	散文欣賞
2	閱讀測驗		11	閱讀測驗
3	作文寫作《在成長中逐漸明白的一件事》		12	作文寫作《我的未來》
4	散文欣賞		13	作文指導
5	閱讀測驗		14	作文指導
6	作文寫作《來不及》		15	給自己的一本書
7	散文欣賞		16	給自己的一本書
8	閱讀測驗		17	給自己的一本書
9	作文寫作《捨不得》		18	給自己的一本書

(二)英語文學

泉橋學校財團法人桃園市漢英高中-國中部				
110 學年度第一學期 八年級 彈性學習課程 英語文學 課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	英語科教師
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 □A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■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		
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作■C3. 多元文化與國際理解		
課程目標	1. 提升學習英語文學的興趣並涵育積極的學習態度，主動涉獵各領域知識。 2. 建構有效的英語文學學習方法，強化自學能力，奠定終身學習之基礎。 3. 尊重與悅納多元文化，培養國際視野與全球永續發展的世界觀。			
融入之議題	人權、環境、海洋、科技、資訊、多元文化、國際教育			
教學/學習 重點	學習內容			
	學習表現			
評量方式	上台報告、學習單、分組練習			
週次 日期	單元名稱/內容		週次 日期	單元名稱/內容
1	Prepare		12	Dinosaur Before Dark
2	Oxford Dominoes		13	Dinosaur Before Dark
3	Oxford Dominoes		14	Dinosaur Before Dark
4	Oxford Dominoes		15	心得分享
5	Oxford Dominoes		16	Newspaper Reading
6	Oxford Dominoes		17	Newspaper Reading
7	Oxford Dominoes		18	Newspaper Reading
8	心得分享		19	Newspaper Reading
9	Dinosaur Before Dark		20	Newspaper Reading
10	Dinosaur Before Dark		21	心得分享
11	Dinosaur Before Dark			

泉橋學校財團法人桃園市漢英高中-國中部				
110 學年度第二學期 八年級 彈性學習課程 英語文學 課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	英語科教師
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 □A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■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		
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作■C3. 多元文化與國際理解		
課程目標	1. 提升學習英語文學的興趣並涵育積極的學習態度，主動涉獵各領域知識。 2. 建構有效的英語文學學習方法，強化自學能力，奠定終身學習之基礎。 3. 尊重與悅納多元文化，培養國際視野與全球永續發展的世界觀。			
融入之議題	人權、環境、海洋、科技、資訊、多元文化、國際教育			
教學/學習 重點	學習內容			
	學習表現			
評量方式	上台報告、學習單、紙筆測驗			
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容	
1	Prepare	12	Just one day	
2	The red pencil	13	心得分享	
3	The red pencil	14	Times Magazine Reading	
4	The red pencil	15	Times Magazine Reading	
5	The red pencil	16	Times Magazine Reading	
6	The red pencil	17	Times Magazine Reading	
7	心得分享	18	Times Magazine Reading	
8	Just one day	19	英語經典小說賞析	
9	Just one day	20	英語經典小說賞析	
10	Just one day	21	英語經典小說賞析	
11	Just one day			

泉橋學校財團法人桃園市漢英高中-國中部				
110 學年度第一學期 九年級 彈性學習課程 英語文學 課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	英語科教師
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 □A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■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		
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作■C3. 多元文化與國際理解		
課程目標	1. 提升學習英語文學的興趣並涵育積極的學習態度，主動涉獵各領域知識。 2. 建構有效的英語文學學習方法，強化自學能力，奠定終身學習之基礎。 3. 尊重與悅納多元文化，培養國際視野與全球永續發展的世界觀。			
融入之議題	人權、環境、海洋、科技、資訊、多元文化、國際教育			
教學/學習 重點	學習內容			
	學習表現			
評量方式	上台報告、學習單、分組練習			
週次 日期	單元名稱/內容		週次 日期	單元名稱/內容
1	Prepare		12	Newspaper Reading
2	Times Magazine Reading		13	Newspaper Reading
3	Times Magazine Reading		14	心得分享
4	Times Magazine Reading		15	心得分享
5	Times Magazine Reading		16	英語經典小說賞析
6	Times Magazine Reading		17	英語經典小說賞析
7	心得分享		18	英語經典小說賞析
8	心得分享		19	英語經典小說賞析
9	Newspaper Reading		20	英語經典小說賞析
10	Newspaper Reading		21	心得分享
11	Newspaper Reading			

泉橋學校財團法人桃園市漢英高中-國中部				
110 學年度第二學期 九年級 彈性學習課程 英語文學 課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	英語科教師
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 □A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■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		
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作■C3. 多元文化與國際理解		
課程目標	1. 提升學習英語文學的興趣並涵育積極的學習態度，主動涉獵各領域知識。 2. 建構有效的英語文學學習方法，強化自學能力，奠定終身學習之基礎。 3. 尊重與悅納多元文化，培養國際視野與全球永續發展的世界觀。			
融入之議題	人權、環境、海洋、科技、資訊、多元文化、國際教育			
教學/學習 重點	學習內容			
	學習表現			
評量方式	上台報告、學習單、紙筆測驗			
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容	
1	Prepare	10	Newspaper Reading	
2	Times Magazine Reading	11	Newspaper Reading	
3	Times Magazine Reading	12	Newspaper Reading	
4	Times Magazine Reading	13	心得分享	
5	Times Magazine Reading	14	心得分享	
6	Times Magazine Reading	15	英語經典小說賞析	
7	心得分享	16	英語經典小說賞析	
8	Newspaper Reading	17	英語經典小說賞析	
9	Newspaper Reading	18	英語經典小說賞析	

(三)互動英語

泉橋學校財團法人桃園市漢英高中-國中部				
110 學年度第一學期 八年級 彈性學習課程 互動英語 課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	英語科教師
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 □A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■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		
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作■C3. 多元文化與國際理解		
課程目標	1. 提升學習英語會話的興趣並涵育積極的學習態度，主動涉獵各領域知識。 2. 建構有效的英語會話學習方法，強化自學能力，奠定終身學習之基礎。 3. 尊重與悅納多元文化，培養國際視野與全球永續發展的世界觀。			
融入之議題	人權、環境、海洋、科技、資訊、多元文化、國際教育			
教學/學習 重點	學習內容			
	學習表現			
評量方式	上台報告、學習單、分組練習			
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容	
1	Prepare	12	Conversations on the internet	
2	Conversations at school	13	Conversation on the internet	
3	Conversations at school	14	Conversation on the internet	
4	Conversations at school	15	Conversation on the internet	
5	Conversations at school	16	Conversations at home	
6	Conversations in the street	17	Conversations at home	
7	Conversations in the street	18	Conversations at home	
8	Conversations in the street	19	Conversations at home	
9	Conversations in the street	20	Conversations at home	
10	Practice	21	Practice	
11	Conversations on the internet			

泉橋學校財團法人桃園市漢英高中-國中部				
110 學年度第二學期 八年級 彈性學習課程互動英語課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	英語科教師
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 □A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■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		
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作■C3. 多元文化與國際理解		
課程目標	1. 提升學習英語會話的興趣並涵育積極的學習態度，主動涉獵各領域知識。 2. 建構有效的英語會話學習方法，強化自學能力，奠定終身學習之基礎。 3. 尊重與悅納多元文化，培養國際視野與全球永續發展的世界觀。			
融入之議題	人權、環境、海洋、科技、資訊、多元文化、國際教育			
教學/學習 重點	學習內容			
	學習表現			
評量方式	上台報告、學習單、分組練習			
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容	
1	Prepare	12	Conversations in class	
2	Conversations on the bus	13	Conversations in class	
3	Conversations on the bus	14	Conversations in class	
4	Conversations on the train	15	Conversations with families	
5	Conversations on the train	16	Conversations with families	
6	Conversations when traveling	17	Conversations with families	
7	Conversations when traveling	18	Practice	
8	Conversations when traveling	19	Practice	
9	Conversations when traveling	20	Conversation TEST	
10	Practice	21	Conversation TEST	
11	Conversations in class			

泉橋學校財團法人桃園市漢英高中-國中部				
110 學年度第一學期 九年級 彈性學習課程 互動英語 課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	英語科教師
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 □A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■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		
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作■C3. 多元文化與國際理解		
課程目標	1. 提升學習英語會話的興趣並涵育積極的學習態度，主動涉獵各領域知識。 2. 建構有效的英語會話學習方法，強化自學能力，奠定終身學習之基礎。 3. 尊重與悅納多元文化，培養國際視野與全球永續發展的世界觀。			
融入之議題	人權、環境、海洋、科技、資訊、多元文化、國際教育			
教學/學習 重點	學習內容			
	學習表現			
評量方式	上台報告、學習單、分組練習			
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容	
1	Prepare	12	Conversations on the internet	
2	Conversations at school	13	Conversations on the internet	
3	Conversations at school	14	Conversations on the internet	
4	Conversations at school	15	Listening Comprehension	
5	Listening Comprehension	16	Conversations related to food	
6	Conversations on holidays	17	Conversations related to food	
7	Conversations on holidays	18	Conversations related to food	
8	Conversations on holidays	19	Conversations related to food	
9	Listening Comprehension	20	Listening Comprehension	
10	Practice	21	Practice	
11	Conversations on the internet			

泉橋學校財團法人桃園市漢英高中-國中部				
110 學年度第二學期 九年級 彈性學習課程 互動英語 課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	英語科教師
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 □A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■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		
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作■C3. 多元文化與國際理解		
課程目標	1. 提升學習英語會話的興趣並涵育積極的學習態度，主動涉獵各領域知識。 2. 建構有效的英語會話學習方法，強化自學能力，奠定終身學習之基礎。 3. 尊重與悅納多元文化，培養國際視野與全球永續發展的世界觀。			
融入之議題	人權、環境、海洋、科技、資訊、多元文化、國際教育			
教學/學習 重點	學習內容			
	學習表現			
評量方式	上台報告、學習單、分組練習			
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容	
1	Prepare	10	Conversation when traveling	
2	Conversations on holidays	11	Practice	
3	Conversations on holidays	12	Practice	
4	Conversations on transportations	13	Conversation TEST	
5	Conversations on transportations	14	Conversation TEST	
6	Conversations on transportations	15	英文電影朗讀	
7	Conversation when traveling	16	英文電影朗讀	
8	Conversation when traveling	17	英文電影朗讀	
9	Conversation when traveling	18	英文電影朗讀	

(四)戲劇英語

泉橋學校財團法人桃園市漢英高中-國中部				
110 學年度第一學期 八年級 彈性學習課程 戲劇英語 課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	英語科教師
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	□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		
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作■C3. 多元文化與國際理解		
課程目標	1. 提升學習戲劇英語與表演藝術的興趣並涵育積極的學習態度。 2. 建構有效的戲劇英語學習方法，強化自學能力，奠定終身學習之基礎。 3. 尊重與悅納多元文化，培養國際視野與全球永續發展的世界觀。			
融入之議題	性別平等、品德、生命、家庭教育、科技、資訊、多元文化、國際教育			
教學/學習 重點	學習內容			
	學習表現			
評量方式	學習單、分組練習、錄製影片			
週次 日期	單元名稱/內容		週次 日期	單元名稱/內容
1	Prepare		12	現代戲劇賞析 3
2	經典戲劇賞析 1		13	現代戲劇賞析 3
3	經典戲劇賞析 1		14	對白朗讀
4	經典戲劇賞析 1		15	對白朗讀
5	經典戲劇賞析 1		16	分組對白演練
6	經典戲劇賞析 2		17	分組對白演練
7	經典戲劇賞析 2		18	分組對白演練
8	經典戲劇賞析 2		19	成果拍攝
9	經典戲劇賞析 2		20	成果拍攝
10	現代戲劇賞析 3		21	成果拍攝
11	現代戲劇賞析 3			

泉橋學校財團法人桃園市漢英高中-國中部				
110 學年度第二學期 八年級 彈性學習課程 戲劇英語 課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	英語科教師
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	□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		
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作■C3. 多元文化與國際理解		
課程目標	1. 提升學習戲劇英語與表演藝術的興趣並涵育積極的學習態度。 2. 建構有效的戲劇英語學習方法，強化自學能力，奠定終身學習之基礎。 3. 尊重與悅納多元文化，培養國際視野與全球永續發展的世界觀。			
融入之議題	性別平等、品德、生命、家庭教育、科技、資訊、多元文化、國際教育			
教學/學習 重點	學習內容			
	學習表現			
評量方式	學習單、分組練習、錄製影片			
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容	
1	Prepare	12	現代戲劇賞析 3	
2	經典戲劇賞析 1	13	現代戲劇賞析 3	
3	經典戲劇賞析 1	14	對白朗讀	
4	經典戲劇賞析 1	15	對白朗讀	
5	經典戲劇賞析 1	16	分組對白演練	
6	經典戲劇賞析 2	17	分組對白演練	
7	經典戲劇賞析 2	18	分組對白演練	
8	經典戲劇賞析 2	19	成果拍攝	
9	經典戲劇賞析 2	20	成果拍攝	
10	現代戲劇賞析 3	21	成果拍攝	
11	現代戲劇賞析 3			

泉橋學校財團法人桃園市漢英高中-國中部				
110 學年度第一學期 九年級 彈性學習課程 戲劇英語 課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	英語科教師
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	□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		
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作■C3. 多元文化與國際理解		
課程目標	1. 提升學習戲劇英語與表演藝術的興趣並涵育積極的學習態度。 2. 建構有效的戲劇英語學習方法，強化自學能力，奠定終身學習之基礎。 3. 尊重與悅納多元文化，培養國際視野與全球永續發展的世界觀。			
融入之議題	性別平等、品德、生命、家庭教育、科技、資訊、多元文化、國際教育			
教學/學習 重點	學習內容			
	學習表現			
評量方式	學習單、分組練習、錄製影片			
週次 日期	單元名稱/內容		週次 日期	單元名稱/內容
1	Prepare		12	現代戲劇賞析 3
2	經典戲劇賞析 1		13	現代戲劇賞析 3
3	經典戲劇賞析 1		14	對白朗讀
4	經典戲劇賞析 1		15	對白朗讀
5	經典戲劇賞析 1		16	分組對白演練
6	經典戲劇賞析 2		17	分組對白演練
7	經典戲劇賞析 2		18	分組對白演練
8	經典戲劇賞析 2		19	成果拍攝
9	經典戲劇賞析 2		20	成果拍攝
10	現代戲劇賞析 3		21	成果拍攝
11	現代戲劇賞析 3			

泉橋學校財團法人桃園市漢英高中-國中部				
110 學年度第二學期 八年級 彈性學習課程 戲劇英語 課程計畫				
每週節數	1 節		設計者	英語科教師
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	□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		
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作■C3. 多元文化與國際理解		
課程目標	1. 提升學習戲劇英語與表演藝術的興趣並涵育積極的學習態度。 2. 建構有效的戲劇英語學習方法，強化自學能力，奠定終身學習之基礎。 3. 尊重與悅納多元文化，培養國際視野與全球永續發展的世界觀。			
融入之議題	性別平等、品德、生命、家庭教育、科技、資訊、多元文化、國際教育			
教學/學習 重點	學習內容			
	學習表現			
評量方式	學習單、分組練習、錄製影片			
週次 日期	單元名稱/內容	週次 日期	單元名稱/內容	
1	Prepare	10	現代戲劇閱讀 3	
2	經典戲劇閱讀 1	11	現代戲劇閱讀 3	
3	經典戲劇閱讀 1	12	現代戲劇賞析 3	
4	經典戲劇賞析 1	13	現代戲劇賞析 3	
5	經典戲劇賞析 1	14	分組心得分享	
6	經典戲劇閱讀 2	15	英文電影欣賞	
7	經典戲劇閱讀 2	16	英文電影欣賞	
8	經典戲劇賞析 2	17	英文電影欣賞	
9	經典戲劇賞析 2	18	英文電影欣賞	

10-2-2 彈性學習課程—社團活動與技藝課程

規劃表

課程 (方案) 名稱	多元社團	節數	21	設計者	學務處
總綱 核心素養	B 溝通互動-B3 藝術涵養與美感素養 C 社會參與-C2 人際關係與團隊合作				
課程目標	推廣藝術人文素養及健康身心均衡發展的目標。				

進度表

社團 名稱	週次	學習目標 (素養導向目標)	學習活動重點	學習評量 (評量方式/總結性任務學生表現)
合唱團	隔週	藝術涵養 人際關係與團隊合作	分部整首歌曲練唱	全校性社團成果發表
吉他社	隔週	藝術涵養 人際關係與團隊合作	基本伴奏彈唱	全校性社團成果發表
小提琴社	隔週	藝術涵養 人際關係與團隊合作	分部整首歌曲演奏	全校性社團成果發表
籃球社	隔週	人際關係與團隊合作	訓練體能 培養團隊合作	全校性籃球比賽
羽球社	隔週	人際關係與團隊合作	訓練體能 羽球技巧練習	全校性羽球比賽

週次	月份	日期	星期	教務處	學務處	總務處	輔導室	人事室	會計室
暑假第 週	8	22	日						
		23	一						
		24	二						
		25	三						
		26	四						
		27	五			校園環境消毒噴藥 作業	輔導研習(教職)		
		28	六						
上學期第 1 週	8	29	日						
		30	一	期初校務會議 第 1 次教研會		期初盤點教室財產			
	9	31	二	暑假結束					
		1	三	09:00~10:00 開學典禮 10:00 分發教科書 10:00-12:00 全校各班掃 具調配及更替/全校大掃除 下午正式上課	環境教育(校園大掃除) 反霸凌反毒宣誓		期初 IEP 會議		
		2	四				輔導室小志工意願調查		
		3	五		導師會報				
		4	六						
上學期第 2 週	9	5	日						
		6	一	八、九年級復習考			舊生 A、B 卡資料更新		
		7	二	八、九年級復習考					
		8	三		社團 1				
		9	四						
		10	五	教學進度表回傳	導師會報				
		11	六	補班課 (中秋節彈性放假)	週六社團 1				
上學期第 3 週	9	12	日						
		13	一						
		14	二						
		15	三		防災演練預演 社團 2/國中部社團 2		召開認輔會議 身障生轉銜會議		
		16	四				施測第一次心理測驗		
		17	五		導師會報				
		18	六						
上學期第 4 週	9	19	日						
		20	一	彈性放假					
		21	二	中秋節					
		22	三		09:21-09:30 防災演練 社團 3/國中部社團 3				
		23	四						
		24	五		導師會報				
		25	六		週六社團 2				
上學期第 5 週	9	26	日						
		27	一						
		28	二						
		29	三		性平宣導		學生 A 卡交回		
	10	30	四						
		1	五						
		2	六						
上學期第	10	3	日						
		4	一				畢業生追蹤輔導		
		5	二						
		6	三		家庭教育講座				
		7	四						

週次	月份	日期	星期	教務處	學務處	總務處	輔導室	人事室	會計室
6週		8	五				填寫生涯輔導本		
		9	六						
上學期第7週	10	10	日	國慶日					
		11	一	調整放假					
		12	二	第一次期中考					
		13	三	第一次期中考					
		14	四	第一次期中考 第二次教研會					
		15	五		導師會報		親密關係講座		
		16	六		週六社團 3				
上學期第8週	10	17	日						
		18	一						
		19	二						
		20	三		校慶運動會(暫定)				
		21	四				生涯輔導本檢視與追蹤		
		22	五	第 1 次定期評量成績登錄 截止	導師會報				
		23	六						
上學期第9週	10	24	日						
		25	一	第一次作業抽查					
		26	二						
		27	三		性平教育測驗		性平教育測驗		
		28	四						
		29	五		導師會報				
		30	六		週六社團 4 親職日				
上學期第10週	11	31	日						
		1	一						
		2	二						
		3	三		社團 4				
		4	四	九年級復習考					
		5	五	九年級復習考	導師會報				
		6	六				親職教育日		
上學期第11週	11	7	日						
		8	一						
		9	二						
		10	三		交通安全宣導				
		11	四				施測第二次心理測驗		
		12	五		導師會報				
		13	六		週六社團 5				
上學期第12週	11	14	日						
		15	一						
		16	二						
		17	三		社團 5				
		18	四						
		19	五		導師會報				
		20	六		週六社團 6				
上學期第	11	21	日						
		22	一						
		23	二						
		24	三						
		25	四						
		26	五		導師會報				

週次	月份	日期	星期	教務處	學務處	總務處	輔導室	人事室	會計室
13週		27	六						
上學期第14週	11	28	日						
		29	一						
	12	30	二						
		1	三	第二次期中考					
		2	四	第二次期中考					
		3	五	第二次期中考 第3次教研會	導師會報				
		4	六		週六社團7				
上學期第15週	12	5	日						
		6	一						
		7	二						
		8	三		社團6		家庭教育講座		
		9	四						
		10	五	第2次定期評量成績登錄截止	導師會報				
		11	六						
上學期第16週	12	12	日						
		13	一						
		14	二						
		15	三		社團7				
		16	四	高三統測模擬考					
		17	五	高三統測模擬考	導師會報				
		18	六		週六社團8				
上學期第17週	12	19	日						
		20	一						
		21	二				繳交身障生輔導資料		
		22	三		聖誕節活動				
		23	四	九年級復習考					
		24	五	九年級復習考	導師會報				
		25	六		週六社團9				
上學期第18週	12	26	日				特教輔導知能研習		
		27	一	第二次作業抽查					
		28	二						
		29	三		社團8				
		30	四						
		31	五	調整放假					
	1	1	六	元旦					
上學期第19週	111年1	2	日						
		3	一						
		4	二						
		5	三		社團9		期末認輔會議(收回記錄)		
		6	四						
		7	五		導師會報				
		8	六						
上學期第	1	9	日						
		10	一						
		11	二						
		12	三				檢查學生生涯輔導本		
		13	四						
		14	五		導師會報				

漢英高級中學 110 學年度行事曆(草案)

2021-07-12

週次	月份	日期	星期	教務處	學務處	總務處	輔導室	人事室	會計室
20週		15	六						
上學期第21週	1	16	日						
		17	一	期末考 教研會暨課發會			導師繳回 B 卡		
		18	二	期末考					
		19	三	期末考	導師會報 大掃除及掃具清點	期末盤點班級財產			
		20	四	休業式 期末校務會議					
		21	五	寒假開始					
		22	六	大學學科能力測驗					
寒假第1週	1	23	日	大學學科能力測驗					
		24	一						
		25	二						
		26	三						
		27	四						
		28	五	期末評量暨平時成績登錄 截止 第一學期結束					
		29	六						
寒假第2週	1	30	日						
	2	31	一	春節假期 (除夕)					
		1	二	春節假期					
		2	三	春節假期					
		3	四	春節假期					
		4	五	春節假期					
		5	六						

109 學年度第 2 學期開學日:110 年 2 月 11 日(星期五)學生正式上課

週次	月份	日期	星期	教務處	學務處	總務處	輔導室	人事室	會計室
下學期第 1 週	2	6	日						
		7	一						
		8	二						
		9	三	行政上班、學生不上課 期初校務會議 第 1 次教研會		期初盤點教室財產 飲水機巡檢			
		10	四	寒假結束					
		11	五	09:00~10:00 開學典禮 10:00 分發教科書 10:00-12:00 全校各班掃 具調配及更替/全校大掃除 下午正式上課	環境教育(校園大掃除) 反霸凌反毒宣誓				
		12	六						
下學期第 2 週	2	13	日						
		14	一						
		15	二	八、九年級復習考					
		16	三	八、九年級復習考			輔導研習(教職) 108-1 期初 IEP 會議		
		17	四						
		18	五		導師會報				
		19	六						
下學期第 3 週	2	20	日						
		21	一				舊生 A、B 卡資料更新		
		22	二						
		23	三		友善校園週宣導				
		24	四						
		25	五	教學進度表回傳	導師會報				
		26	六						
下學期第 4 週	3	27	日						
		28	一	和平紀念日放假					
		1	二						
		2	三		社團 1				
		3	四						
		4	五		導師會報				
		5	六		籃球比賽				
下學期第 5 週	3	6	日						
		7	一						
		8	二						
		9	三		品德教育				
		10	四						
		11	五		導師會報				
		12	六		週六社團 1				
下學期第 6 週	3	13	日						
		14	一						
		15	二						
		16	三		社團 2		學生 A 卡交回		
		17	四						
		18	五						
		19	六		週六社團 2				
下學	3	20	日						
		21	一						
		22	二						

週次	月份	日期	星期	教務處	學務處	總務處	輔導室	人事室	會計室
期第7週		23	三		生命教育講座				
		24	四						
		25	五						
		26	六						
下學期第8週	3	27	日						
		28	一	第一次期中考					
		29	二	第一次期中考					
		30	三	第一次期中考 第二次教研會					
	4	31	四						
		1	五	第一次作業抽查					
		2	六						
下學期第9週	4	3	日						
		4	一	清明連假					
		5	二						
		6	三	九年級復習考	社團 3				
		7	四	九年級復習考					
		8	五	第 1 次定期評量成績登錄 截止	導師會報				
		9	六		週六社團 3				
下學期第10週	4	10	日						
		11	一						
		12	二						
		13	三						
		14	四						
		15	五		導師會報				
		16	六		週六社團 4				
下學期第11週	4	17	日						
		18	一						
		19	二						
		20	三		社團 4				
		21	四						
		22	五		導師會報				
		23	六		週六社團 5				
下學期第12週	4	24	日						
		25	一						
		26	二						
		27	三						
		28	四						
		29	五		導師會報				
	5	30	六						
下學期第13週	5	1	日						
		2	一						
		3	二						
		4	三		母親節活動				
		5	四						
		6	五		導師會報				
		7	六		週六社團 6				
下學期	5	8	日						
		9	一						
		10	二						
		11	三		社團 5				

漢英高級中學 110 學年度行事曆(草案)

2021-07-12

週次	月份	日期	星期	教務處	學務處	總務處	輔導室	人事室	會計室
第14週		12	四						
		13	五		導師會報				
		14	六	國中教育會考					
下學期第15週	5	15	日	國中教育會考					
		16	一						
		17	二						
		18	三	第二次期中考					
		19	四	第二次期中考					
		20	五	第二次期中考 第3次教研會	導師會報				
		21	六						
下學期第16週	5	22	日						
		23	一				國中升學志願輔導		
		24	二						
		25	三		社團 6				
		26	四						
		27	五	第 2 次定期評量成績登錄 截止	導師會報				
		28	六		週六社團 7				
下學期第17週	5	29	日						
		30	一	第二次作業抽查					
	6	31	二						
		1	三						
		2	四						
		3	五	重補修結束	導師會報				
		4	六		週六社團 8				
下學期第18週	6	5	日						
		6	一	九年級謝師活動					
		7	二						
		8	三		社團 7				
		9	四		畢業典禮				
		10	五		導師會報				
		11	六	端午連假					
下學期第19週	6	12	日						
		13	一						
		14	二						
		15	三		社團 8/ 國中部社團 8				
		16	四						
		17	五						
		18	六						
下學期第20週	6	19	日						
		20	一						
		21	二						
		22	三						
		23	四						
		24	五		導師會報				
		25	六						
下學期	6	26	日						
		27	一	期末考 教研會暨課發會			導師繳回 B 卡		
		28	二	期末考					
		29	三	期末考	大掃除及掃具清點	期末盤點班級財產			

週次	月份	日期	星期	教務處	學務處	總務處	輔導室	人事室	會計室
第21週		30	四	休業式 期末校務會議					
		1	五		導師會報				
		2	六	大學指考					
暑假第1週	7	3	日	大學指考					
		4	一						
		5	二						
		6	三						
		7	四						
		8	五	期末評量暨平時成績登錄 截止					
		9	六						
暑假第2週	7	10	日						
		11	一						
		12	二						
		13	三						
		14	四						
		15	五						
		16	六						

13-1 補課規劃表

桃園市泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部 因應『嚴重特殊傳染性肺炎』疫情停課、補課、居家學習及成績評量實施計畫

壹、目的

- 一、啟動緊急因應機制：為因應「嚴重特殊傳染性肺炎」疫情，隨時可能會發生停課狀況，擬定停課、補課、居家學習及成績評量相關配套措施做好全面準備。
- 二、保障課程完整學習：明確停課、補課、居家學習及成績評量相關機制，以維護學生學習權益，保障學生健康與學習之完整性。

貳、依據

- 一、教育部 109 年 02 月 15 日臺教授國部字第 1090014078 號頒布「因應嚴重特殊傳染性肺炎高級中等學校停課補課及學生學習評量作業注意事項」辦理。
- 二、109 年 02 月 19 日中央流行疫情指揮中心肺中指字第 1090030066 號公告「校園因應『嚴重特殊傳染性肺炎』（武漢肺炎）疫情停課標準」。
- 三、桃園市教育局 109 年 3 月 9 日桃教中字第 1090019930 號函「桃園市高級中等以下學校因應『嚴重特殊傳染性肺炎』疫情停課、補課、居家學習及成績評量實施原則補充規定」。

參、適用對象

本校發生停課之個別學生、部分班級或全校學生。

肆、停課標準

- 一、個別學生因嚴重特殊傳染性肺炎居家隔離、居家檢疫或自主健康管理第 3 類者，個別學生停課。
- 二、學校一班有一位師生被中央流行疫情指揮中心列為確定病例，該班停課。
- 三、意指經地方衛生主管機關判斷為嚴重特殊傳染性肺炎確診病例，開立「居家隔離通知書」，則與確診病例一起上課之同班同學老師、共同參加社團或跨班選修課程之同學老師均應列為確診病例接觸者，須通報地方衛生主管機關開立接觸者居家隔離通知書，隔離至與確診病例最近接觸日後 14 天。（居家隔離者）
- 四、學校有兩位以上師生被中央流行疫情指揮中心列為確定病例，全校停課。
- 五、桃園區有三分之一學校全校停課，全校停課。

伍、停課因應

一、個別學生停課

- （一）確實掌握停課學生及滯留中港澳等國或海外之原因，建立聯繫管道，關懷停課學生狀況，適時提供相關個別協助。
- （二）個別學生因嚴重特殊傳染性肺炎需自主隔離經准假者，應評估停課學生個別健康情形，於請假期間配合任課教師進行居家自主學習，並就其未上課之科目章節，給予課業輔導如提供線上補充或書面教材、即時課程錄影或影片、派送課前預習、課後複習材料及作業（學習單）。
- （三）該班級任導師每日電話關懷該生狀況並避免學生被標籤化。任課老師透過電話或班級網站，通知當天課程重點和作業，協助在家學習，學生缺課部分，將視

學生學習需要以排定補救教學及差異化課程的方式進行補救教學。

二、部分班級或全校停課

- (一)導師及任課教師應建立班級聯繫管道定期連絡，以關切停課學生在家生活與學習狀況，適時提供必要協助。
- (二)停課期間，應利用本校網站宣導相關事項；並鼓勵學生居家從事有益身心的學習活動。
- (三)教師調整課程內容和教學進度，各班透過班級分組聯絡網，由級任教師和相關人員隨時掌握訊息，關懷學生身心和生活、學習狀況。

陸、居家學習：

為提供居家學習不中斷課業輔導措施，以課堂直播、線上數位學習平台等方式，提供教育資源，讓在家的學生與學校同步學習，其相關內容如下：

一、線上學習補充教材

請鼓勵學生利用以下等網站進行居家線上自主學習，教師亦可透過網路通訊軟體（如：Line、FB Messenger、Skype）建立班群網路，指派學習包以掌握學生居家學習狀況及後臺資料（以下僅為例示）：

網站	網址
教育雲(單一簽入服務平臺)	https://cloud.edu.tw/
教育部因材網	https://adl.edu.tw/
CoolEnglish 英語線上學習平臺	https://www.coolenglish.edu.tw/
國家教育研究院愛學網	https://stv.moe.edu.tw/
均一教育平臺	https://www.juniacademy.org/
PaGamO 遊戲學習	https://www.pagamo.org/
LearnMode 學習吧	https://www.learnmode.net/
教育部六大學習網	http://net.yhsh.tn.edu.tw/~music/edu.htm
臺北市酷課雲	https://cooc.tp.edu.tw/
高雄市達學堂	http://drlive.kh.edu.tw/live/

二、離線學習課程

如家裡無行動載具或連線上網環境，請學校及教師提供離線課程，得將課程存入平板、筆電或提供書面教材，由學校寄送至學生住處，提供學生居家自主學習，並請學校應事先建立妥適聯繫及通報管道，並應每日充分掌握學生狀況，依規定通報。

三、每天親師互動

由班級級任導師主動透過電話問候或班級網頁訊息，告知家長每天課表中需閱讀之教材，使家長了解學生在家學習之情形，及請家長代為指導。

柒、復課標準：

隔離日期結束，經地方衛生主管機關確認無出現症狀即可返校上課上班。

捌、補課因應

一、補課原則

(一)低年級以到校補課為原則，三到六年級可視學生運用科技能力及具備載具狀況，得採線上補課。

(二)到校補課

1. 完全補課：停課班級於補課期間之全部課程均應依照補課規劃表的時間到校進行補課。
2. 課餘或假日補課：利用晨光時間、正常上課日放學後之課餘時間(下午4時30分前)、星期六或日(擇一天)及寒暑假進行補課，為維護學生身心健康，午休時間不排課。
3. 得彈性調整上課日期：全校停課者，本校得經課程發展委員會通過彈性調整全校上課日期，得分散於每週末或集中寒暑假補足。

(三)線上補課

1. 各校應於補課計畫載明於停課期間實施線上補課，並留有線上紀錄或可資證明之資訊。
2. 線上補課計畫應含實施平臺、實施方式及對未能線上補課學生之相應學習措施等，函報教育局同意後折抵到校補課時數。
3. 以直播、錄影或其他通訊軟體方式進行即時或非即時課程，並搭配數位學習線上平臺(如教育部因材網、均一教育等)進行課程規劃，指派課程任務及學習評量，提供學生居家自行學習及學習成效檢核。學校需確認任課教師、停課學生取得教育體系單一簽入服務帳號密碼，並對師生進行相關網站教育訓練，以利學生線上學習並掌握學生學習歷程。
4. 載具需求：以學生自備為原則，經濟弱勢學生所需載具，請學校協助借用，並於復課後繳回，相關借用規定依各校借用管理規範辦理。
5. 行政人員可請教師提供授課教學狀況及學生上課情形，並提供家長課程進度表。

二、補課計畫

(一)補課規劃表

包含停課期間全部課程之補課方式、聯繫窗口及其他配套措施等。

(二)補課暨評量實施計畫

部分班級或全校停課，應於停課後一週內完成補課暨評量實施計畫，核章後留校存查，並將實施計畫及聯繫窗口公告家長及學生知悉，實施計畫內容包含全部課程之補課總節數、補課方式及評量範圍等。

(三)部分班級停課時，學校應會同該班教師(如有特殊教育學生，須加會特教教師)及班級家長代表共同規劃停課後之補課原則；全校停課時，需召開行政會報或課發會通過停課後之補課原則。

(四)課後輔導、課後照顧班及課後社團等活動不進行補課，並依停課天數比例，辦理全額退費。

玖、成績評量

一、個別學生停課部分

(一)未參加定期評量者，得補行補考，其成績以實際分數計算為原則，其評量時間、方式依現行規定辦理個別補考事宜。

(二)平時評量(如作業、報告、學習單、作品等)依任課教師教學目標自訂之。

二、部分班級及全校停課部分

(一)部分班級停課

學生無法參加定期評量者，於復課後補行評量，以實際成績登錄，並依本校成績評量等相關規定辦理。試卷是否重新擬定則適實際情形由教務處召集相關教師開會協議調整之。

(二)全校停課

如無法依期進行定期評量，由教務處調整實施日期及次數，經課發會通過後實施；定期評量範圍得視實際授課進度調整考試範圍。

考量補考試題之公平性，在評量命題時，得預做補考所需之備份試卷。

於定期評量日前將因應疫情學校停課之定期評量及補考等實施計畫，以通知單及學校網站公告宣達，以利親師生周知。

(三)採線上補課者，若適值定期評量時間及教師成績繳交日期，得予以順延。

壹拾、 本計畫經本校課程發展委員會通過後實施，修正時亦同。

桃園市泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部

因應『嚴重特殊傳染性肺炎』疫情補課規劃表

	領域	科目	補課方式		其他配套措施 (校內行政分工及聯繫窗口等)	備註
			到校補課 (填列補課時段， 如晨光時間、週六日、寒暑假或課餘時間等)	線上補課 (填列實施平臺、實施方式、折抵到校補課時數及對未能線上補課學生之相應學習措施等)		
領域學習課程	語文	國語文	16:05~16:55, 17:05~17:55, 週六全天	平台：Zoom。 方式：線上即時授課。 折抵時數：按授課時數核實折抵。 未能上線相應措施：請個別學生於返校後對應科目在到校補課班級申請附讀，或於早自習或中午午休請原教師進行補課(可加速)。	綜合查詢： 教務處 (03)4711388#151 課務查詢： 教務處教學組 (03)4711388#151 載具設備： 教務處設備組 (03)4711388#151 網路帳號： 教務處設備組 (03)4711388#151	
		英語文				
	數學	數學				
	社會	歷史				
		地理				
		公民				
	自然科學	生物				
		理化				
		地球科學				
	藝術	音樂				
		視覺藝術				
		表演藝術				
	綜合活動	輔導				
		家政				
		童軍				
	科技	生活科技				
		資訊科技				
	健康與體育	健康教育				
		體育				
彈性學習課程(節數)	依各校課程內容填列 (表格不足自行增列)					

教學組長

教務主任

校長

桃園市泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部

因應『嚴重特殊傳染性肺炎』疫情補課暨評量實施計畫

	領域	科目	補課總節數	補課課程範圍	補課方式		評量方式	其他配套措施 (校內行政分工及聯繫窗口等)	備註
					到校補課 (填列補課時段，如晨光時間、週六日、寒暑假或課餘時間等)	線上補課 (填列實施平臺、實施方式、折抵到校補課時數及對未能線上補課學生之相應學習措施等)			
領域學習課程	語文	國語文			16:05~16:55, 17:05~17:55, 週六全天	平台：Zoom。方式：線上即時授課。折抵時數：按授課時數核實折抵。未能上線相應措施：請個別學生於返校後對應科目在到校補課班級申請附讀，或於早自	(一) 平時考：學生在家學習期間，平時評量部份，改採以口頭報告、電話詢問、E-mail 或報告、習作等方式評量之。 (二) 複習考：無須補考，該次考試成績不列入計算與排名；俟該生康復後，由試務組將各科試題發給該生練習。 (三) 段考：1、學生個別停課：學生無法參加定期評量者，於復課後請該班授課教師另行評量，	綜合查詢：教務處(03)471 1388#1 51 課務查詢：教務處教學組(03)471 1388#1 51 載具設備：教務處設備組(03)471 1388#1 51 網路帳號：	
		英語文							
	數學	數學							
	社會	歷史							
		地理							
		公民							
	自然科學	生物							
		理化							
		地球科學							
	藝術	音樂							
		視覺藝術							
		表演藝術							
	綜合活動	輔導							
		家政							
		童軍							
	科技	生活科技							
		資訊科技							
	健康與體育	健康教育							
		體育							
彈性學習課	依各校課程內容填列(表格不足自行增列)								

程 (節 數)					習或中 午午休 請原教 師進行 補課 (可加 速)。	以實際成績登錄。 2、部分班級停課：部分班級停課則視補課完成時間而定，於段考前補課完畢，該班學生參與全校統一評量；若段考前尚未補完或仍在停課期間遇全校段考，則由試務組請該班授課教師另行命題，於補課完成後安排全班補考，補考成績以實際成績登錄。 3、全校停課：若全校停課時統一延後考試日期，教師成績繳交日期均予順延，或調整實施次數，經課發會通過後實施。	教務處 設備組 (03) 471138 8#151	

教學組長

教務主任

校長

泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部校長及教師公開授課實施要點

中華民國109年07月17日課程發展委員會決議通過

一、桃園市政府教育局為落實十二年國民基本教育課程綱要(以下簡稱課綱)總綱柒、實施要點五、(一)3、所定，於本市國民中小學(以下簡稱學校)實施公開授課，期藉由公開授課增進專業對話與成長，形塑同儕共學之教學文化，確立學生有效學習之本質任務，特定本要點。

二、進行公開授課人員(以下簡稱授課人員)如下：

(一)依教育人員任用條例任用、聘任之現職國民中小學校長、授課專任教師及兼任行政職務專任教師。

(二)依中小學兼任代課及代理教師聘任辦法聘任，聘期為三個月以上之代課、代理教師。

(三)下列人員有意願公開授課者，視同授課人員：

1、依中小學兼任代課及代理教師聘任辦法聘任之兼任教師。

2、依中小學兼任代課及代理教師聘任辦法聘任，聘期不足三個月之代課、代理教師。

三、公開授課之實施方式如下：

(一)校內公開授課

1、授課人員應在服務學校，每學年至少公開授課一次，並以校內教師觀課為原則。

2、授課人員應在服務學校，每學年至少擔任一次觀課教師，進行公開授課之教學觀察。

3、校內公開授課可結合領域課程研究共備社群、輔導團分區輔導、到校輔導、分組合作學習、學習共同體、議題融入領域教學等方案辦理。

(二)區級以上公開授課

1、鼓勵學校每學年度辦理一場區級以上公開授課研討會。

2、學校辦理區級以上公開授課、教學觀察及專業回饋等相關流程需連續安排，並應於研習開辦一週前發文函知其他學校，以利報名參與。

3、辦理或參與區級以上公開授課研討會，學校薦派及工作人員以公假課務排代為原則，自由參加者以課務自理公假登記為原則。

四、公開授課之實施流程如下：

(一)共同備課：授課人員於公開授課前，應針對授課單元共同備課討論，得與各領域教學研究會、專業學習社群、年級或年段會議合併辦理，需有備課紀錄或影像紀錄。

(二)說課活動：授課人員應簡要說明觀課課堂之教學單元，對於觀課者及觀察內容作簡要說明，並依約定進行小組觀察或全課室觀察。若參與觀課之人員皆為原有共備社群成

員，亦對該班學生學習狀況了解，則說課活動可省略。

- (三)公開授課：授課人員每次以一節為原則，得視課程需要增加節數，並於實施公開授課前提供簡要版教學設計表件，供觀課教師參考。
- (四)教學觀察：行政單位應提供觀課教師教學觀察紀錄表件，以利專業回饋之進行，並於觀課前分配觀課教師觀察不同學生之學習。
- (五)專業回饋：推舉議課主持人，由授課人員及觀課教師於公開授課後就該公開授課之學生課堂學習情形及教學觀察結果進行研討。觀課教師應於公開觀課結束後繳交教學觀察紀錄表件，授課人員應於公開授課結束後繳交教學省思心得表件，並由學校彙整存查，以利相關研習時數核發事宜。
- (六)完成公開授課之授課人員，得檢具參與共同備課、接受教學觀察及專業回饋紀錄，由服務學校覈實核給研習時數證明。
- (七)觀課教師得檢具參與共同備課、教學觀察及所提供之專業回饋紀錄，由服務學校覈實核給研習時數證明。

相關教學設計表件、教學觀察紀錄表件、教學省思心得表件由教育局提供示例供各校參考轉化實施。

五、學校應衡酌校本特色、資源及文化，經教學研究會、年級或年段會議討論通過後，訂定適合運作之公開授課計畫，並於學校網頁公告之。其計畫重點如下：

- (一)公開授課得結合學校定期教學觀摩、教師專業研習、課程與教學創新、教室走察或教育實驗計畫等辦理之。
- (二)教學觀察人員，以全程參與為原則，學校應定期邀請家長參與教師公開授課（參與者應全程參與，內容包含：共同備課、說課活動、公開授課及教學觀察，並應遵守觀課倫理不損害學生學習權及隱私權）或其他課程及教學相關活動，增進家長參與教師教學、學校課程、教學實踐及專業回饋，建立親師生共學之學校文化。
- (三)學校得提供公開授課相關之研習課程，協助校長及教師實施公開授課。
- (四)學校行政單位應彙整核定公開授課計畫，公告各學年度辦理場次，上學期於九月三十日前、下學期於三月三十一日前，公告於學校網頁並據以實施，未如期公告或實施困難之學校，由督學予以專案協助。

泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部校長及教師公開授課活動

109 學年度辦理時間規劃表

項次	授課者	授課 班級	領域/ 科目	時間/節次	參與觀課者	備註
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
	(請自行增 加欄位)					

備註：

一、請各位老師自行選填一週次公開授課者，每位老師 1 場教學，__場觀摩他人。

二、**教學者繳交**

【附錄-2】教學活動設計單（電子檔）

【附錄-3】公開授課自評表

觀課者繳交

【附錄-4】公開授課觀課紀錄表（觀課者每人一份）

【附錄-5】議課紀錄表（一份）

【附錄-6】教師同儕學習活動照片（一份）

三、教學活動設計請於教學前一週，回傳電子檔給教學組長。

四、節次的規劃是上午 4 節，下午 3 節。

泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部校長及教師公開授課活動
【十二年國教素養導向教學】教學活動設計單

領域/科目		教學者	
實施年級		教學時間 _____ 節課 _____ 分鐘	
單元名稱			
學校願景			
設計理念			
學習 重點	學習 表現	核 心 素 養	A 自主行動 ☐ 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 B 溝通互動 ☐ 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 C 社會參與 ☐ C1 道德實踐與公民意識 ☐ C2 人際關係與團隊合作 ☐ C3 多元文化與國際理解
	學習 內容		
議題融入			
教材來源			
教學設備/ 資源			
學習目標			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間	備註
參考資料：			

**泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部校長及教師公開授課活動
授課教師自評表**

觀課教師		觀課日期	年 月 日
授課教師		教學年/班	
教學領域 教學單元			
實際教學 內容簡述	教學活動	學生表現	
學習目標 達成情形			
自我省思			
同儕回饋 後心得			

**泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部校長及教師公開授課活動
觀課紀錄表**

觀課科目		授課教師		觀課班級	
單元名稱				觀課日期	

1. 學生上課狀況	(1)學生投入課堂學習的程度如何?	
	(2)學生有干擾課堂的行為嗎?情形如何?	
2. 學生分組討論情形	(1)小組間互動情形如何?(熱絡狀況、參與程度)	
	(2)小組討論是否聚焦本次課堂?	
	(3)小組討論內容深度?	
3. 知識學習的情形	(1)學生在課堂中對哪一部份感到興趣?	
	(2)學生在學習中有沒有困難之處?	
	(3)真正有效的學習發生在什麼情境?	
4. 綜合建議		

觀課人員：

**泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部校長及教師公開授課活動
觀課紀錄表**

觀課科目		授課教師		觀課班級	
單元名稱				觀課日期	

	教師 教學行為	學生 學習行為	觀課者 想法
1. 學生學習 的發生點			
2. 學生學習 的困難點			
3. 其他			
我最欣賞這 堂課的三項 優點			

觀課人員：

**泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部校長及教師公開授課活動
觀課紀錄表**

授課教師：_____ 任教年級：_____ 任教領域/科目：_____					
教學單元：_____ 教學節次：共_____節， 本次教學為第_____節					
觀察日期：_____年_____月_____日 回饋人員：_____					
層面	指標與檢核重點	事實摘要敘述 (含教師教學行為、學生學習表現、師生互動與學生同儕互動之情形)	評量 (請勾選)		
			優良	滿意	待成長
A 課程 設計 與 教學	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。				
	A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要)			
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。				
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。				
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。				
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。				
	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	(請文字敘述，至少條列二項具體事實摘要)			
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。				
	A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。				
	A-4 運用多元評量方式評估學生能力，提供學習回饋並調整教學。				
	A-4-1 運用多元評量方式，評估學生學習成效。	(請文字敘述，至少條列三項具體事實摘要)			
	A-4-2 分析評量結果，適時提供學生適切的學習回饋。				
	A-4-3 根據評量結果，調整教學。				
	A-4-4 運用評量結果，規劃實施充實或補強性課程。(選用)				

層面	指標與檢核重點	教師表現事實 摘要敘述	評量（請勾選）		
			優良	滿意	待成長
B 班級經營與輔導	B-1 建立課堂規範，並適切回應學生的行為表現。				
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。	（請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要）			
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。				
	B-2 安排學習情境，促進師生互動。				
	B-2-1 安排適切的教學環境與設施，促進師生互動與學生學習。	（請文字敘述，至少條列一項具體事實摘要）			
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。				

**泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部校長及教師公開授課活動
議課紀錄表**

- 一、 單元名稱：
- 二、 上課時間： 年 月 日，第 節
- 三、 任課班級：
- 四、 授課老師： 老師
- 五、 觀課人員：
- 六、 議課時間： 年 月 日，第 節

教學者自我回饋
一、 優點方面 二、 可改進之處 三、 所遭遇之困境
觀課人員回饋
一、教學者優點
二、學生學習狀況說明及待釐清問題(可包含回應教學者說課時所欲被觀察之重點)
三、在觀課過程中的收穫
四、針對教學者所遭遇困境之回應

使用說明：建議可於議課時，提供議課紀錄者使用。

泉僑學校財團法人桃園市漢英高中-國中部校長及教師公開授課活動
教師同儕學習活動照片

日期：

說明	
說明	
說明	

桃園市漢英高級中學課程發展委員會組織要點

107年6月29日校務會議通過

109年1月17日校務會議通過

110年2月19日校務會議通過

- 一、依據教育部103年11月28日臺教授國部字第1030135678A 號頒布《十二年國民基本教育課程綱要總綱》之柒、實施要點，訂定本校課程發展委員會組織要點(以下簡稱本要點)。
- 二、本校課程發展委員會(以下簡稱本委員會)置委員16人，委員任期一年，任期自每年八月一日起至隔年七月三十一日止，其組織成員如下：
 - (一)召集人：校長。
 - (二)學校行政人員：由各處室主任(教務主任、學務主任、總務主任、圖書館主任、輔導主任、主計主任、教學組長)擔任之，共計6人；並由教務主任兼任執行秘書，輔導主任兼任副執行秘書。
 - (三)學科教師：由各學科召集人(含國文科、英文科、數學科、自然科、社會科及藝能科)擔任之，每學科1人，共計6人。
 - (四)專業群科教師：由各專業群科之科主任擔任之，共計1人。
 - (五)特殊需求領域課程教師：由輔導主任擔任之，共計1人。
 - (六)各年級導師代表：由各年級導師推選之，共計1人。
 - (七)教師組織代表：由學校教師會推派1人擔任之。
 - (八)專家學者：由學校聘任專家學者1人擔任之。
 - (九)產業代表：由學校聘任產業代表1人擔任之。
 - (十)學生代表：由學生會或經選舉產生之學生代表1人擔任之。
 - (十一)學生家長委員會代表：由學校學生家長委員會推派1人擔任之。
- 三、本委員會根據總綱的基本理念和課程目標，進行課程發展，其任務如下：
 - (一)掌握學校教育願景，發展學校本位課程。
 - (二)統整及審議學校課程計畫。
 - (三)審查學校教科用書的選用，以及全年級或全校且全學期使用之自編教材。
 - (四)進行學校課程自我評鑑，並定期追蹤、檢討和修正。
- 四、本委員會其運作方式如下：
 - (一)本委員會由校長召集並擔任主席，每年定期舉行二次會議，以十一月前及六月前各召開一次為原則，必要時得召開臨時會議。
 - (二)如經委員二分之一以上連署召開時，由校長召集之，得由委員互推一人擔任主席。
 - (三)本委員會每年十一月前召開會議時，必須完成審議下學年度學校課程計畫，送所屬教育主管機關備查。

- (四)本委員會開會時，應有出席委員三分之二（含）以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一（含）以上之同意，方得議決。
- (五) 本委員會得視需要，另行邀請學者專家、其他相關人員列席諮詢或研討。
- (六) 本委員會相關之行政工作，由教務處主辦，學務處及輔導室協辦。

五、本委員會設下列組織：(以下簡稱研究會)

- (一)各學科教學研究會：由學科教師組成之，由召集人召集並擔任主席。
- (二)各專業群科教學研究會：由各科教師組成之，由科主任召集並擔任主席。
- (三)各群課程研究會：由該群各科教師組成之，由該群之科主任互推召集人並擔任主席。

研究會針對專業議題討論時，應邀請業界代表或專家學者參加。

六、各研究會之任務如下：

- (一)規劃校訂必修和選修科目，以供學校完成各科和整體課程設計。
- (二)規劃跨群科或學科的課程，提供學生多元選修和適性發展的機會。
- (三)協助辦理教師甄選事宜。
- (四)辦理教師或教師社群的教學專業成長，協助教師教學和專業提升。
- (五)辦理教師公開備課、授課和議課，精進教師的教學能力。
- (六)發展多元且合適的教學模式和策略，以提升學生學習動機和有效學習。
- (七)選用各科目的教科用書，以及研發補充教材或自編教材。
- (八)擬定教學評量方式與標準，作為實施教學評量之依據。
- (九)協助轉學生原所修課程的認定和後續課程的銜接事宜。
- (十)其他課程研究和發展之相關事宜。

七、各研究會之運作原則如下：

- (一)各學科/群科教學研究會每學期舉行三次會議，必要時得召開臨時會議；各群課程研究會每年定期舉行二次會議。
- (二)每學期召開會議時，必須提出各學科和專業群科之課程計畫、教科用書或自編教材，送請本委員會審查。
- (三)各研究會會議由召集人召集，如經委員二分之一以上連署召集時，由召集人召集之，得由連署委員互推一人為主席。
- (四)各研究會開會時，應有出席委員三分之二（含）以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一（含）以上之同意，方得議決，投票得採無記名投票或舉手方式行之。
- (五)經各研究會審議通過之案件，由科召集人具簽送本委員會核定後辦理。
- (六)各研究會之行政工作及會議記錄，由各科召集人主辦，教務處協助之。

八、本組織要點經校務會議通過後，陳請校長公佈實施。

漢英高級中學 109 學年度第二學期

課程發展委員會會議記錄

時 間：110 年 02 月 19 日 11:00-11:30

地 點：2F 會議室

主 持 人：林育暄 主任

紀 錄：王馨筠

出席人員：應出席 16 人；實際出席 13 人。(詳見簽到表)

會議記錄：

一、 主席致詞：

召開第一次課發會，討論 110 學年度課程計劃。

二、 工作報告：

1. 介紹新任職員及新任老師。
2. 班級課表與教師個人課表確認。
3. 兼任老師辦公室移至二樓會議室。
4. 開學後發服務證明及新學期聘書。
5. 開學第一週課務異動：
 - 週一上午開學典禮停課，下午起正式上課。
 - 2/23(二)高三模擬考，高三全天停課。國中部正常上課。
 - 2/24(三)國中部、高三模擬考。國中部全天停課，高中部下午正常上課。
 - 2/25(四) 國中部模擬考半天，下午正常上課。
6. 109-2 教學進度表請老師協助於 3/5(五)前將檔案寄給教學組長彙整。

三、 提案討論：

1. 討論高中普通科、多媒體科課程計劃之教學大綱撰寫工作。

四、 臨時動議(無)

五、 主席結論：

謝謝大家今日撥冗參與。

六、 散會

附件

開會簽到表

簽到表

會議主題	課發會第一次會議		
會議時間	110/02/19		
代表屬性	職稱	姓名	簽到
校長(主任委員)		汪精輝	
行政代表	教務主任	林育暄	林育暄
	學務主任	施玉璽	施玉璽
	總務主任	施玉璽	施玉璽
	圖書館主任	王馨筠	王馨筠
	輔導主任	賴竑利	賴竑利
	主計主任	林靖芬	林靖芬
	教學組長	王馨筠	王馨筠
學科代表	國文科	吳瓊媛	吳瓊媛
	英文科	賴竑利	賴竑利
	數學科	蕭聖融	
	自然科	游龍駿	游龍駿
	社會科	林頌勛	林頌勛
	藝能科	林育暄	林育暄
專業群科代表	多媒體科老師	張登科	張登科
特殊領域代表	輔導主任	賴竑利	賴竑利
各年導師代表	國三導師	施玉璽	施玉璽
教師組織代表	英文科老師	王馨筠	王馨筠
專家學者			
家長會代表	家長會會長	陳麗鄉	陳麗鄉
學生代表			趙柏鎔

漢英高級中學 109 學年度第二學期

第二次課程發展委員會會議記錄

時 間：110 年 02 月 23 日

地 點：2F 會議室

主 持 人：林育暄 主任

紀 錄：王馨筠

出席人員：應出席 14 人；實際出席 11 人。(詳見簽到表)

會議記錄：

一、 主席致詞：

召開第二次課發會，主要需要做 110 學年度課程計劃書討論決議，我們會議開始。

二、 工作報告：

1. 本校課程評件計劃已由核心小組會議討論擬出草案，請各位檢視並討論通過。

三、 提案討論：無

案由一:請通過本校多媒體科 110 課程計劃書。

說明:為配合 108 課綱施行，落實課綱核心理念，依據「十二年國民教育基本教育課綱要總綱」以及「高級中等學校課程規劃及實施要點」訂定多媒體科 110 課程計劃書。請教務處說明。

案由二:請通過本校普通科 110 課程計劃書。

說明:為配合 108 課綱施行，落實課綱核心理念，依據「十二年國民教育基本教育課綱要總綱」以及「高級中等學校課程規劃及實施要點」訂定普通科 110 課程計劃書。請教務處說明。

決議；照案通過。

四、 主席結論：

謝謝大家今日撥冗參與。

五、 散會

開會簽到表

簽到表

會議主題	課發會第二次會議		
會議時間	110/02/23		
代表屬性	職稱	姓名	簽到
校長(主任委員)		江精輝	
行政代表	教務主任	林育暄	林育暄
	學務主任	施玉璽	施玉璽
	總務主任	施玉璽	施玉璽
	圖書館主任	王馨筠	王馨筠
	輔導主任	賴竑利	賴竑利
	主計主任	林靖芬	林靖芬
	教學組長	王馨筠	王馨筠
學科代表	國文科	吳瓊媛	吳瓊媛
	英文科	賴竑利	賴竑利
	數學科	蕭聖融	
	自然科	游龍駿	游龍駿
	社會科	林頌勛	林頌勛
	藝能科	林育暄	林育暄
專業群科代表	多媒體科老師	張登科	張登科
特殊領域代表	輔導主任	賴竑利	
各年導師代表	國三導師	施玉璽	施玉璽
教師組織代表	英文科老師	王馨筠	王馨筠
專家學者	萬能科大商業設計系助理教授	徐成坤	徐成坤
家長會代表	家長會會長	陳麗鄉	陳麗鄉
學生代表		趙柏鉸	

漢英高級中學 109 學年度第二學期

第三次課程發展委員會會議記錄

時 間：110 年 04 月 01 日

地 點：2F 會議室

主 持 人：林育暄 主任

紀 錄：陳桂香老師

出席人員：應出席 16 人；實際出席 14 人。(詳見簽到表)

會議記錄：

一、 主席致詞：

召開第三次課發會，主要討論 110 學年度國中部課程計劃書，我們會議開始。

二、 工作報告：

1. 多媒體科 110 課程計畫書已於 110 年 03 月 10 日報局通過。
2. 普通科 110 課程計畫書已於 110 年 03 月 19 日報局通過。
3. 課程計畫依指示公告於官網。

三、 提案討論：

案由一：討論本校國中部 110 學年度課程計劃書。

說明：

1. 本校擬定 110 學年度不招七年級新生，故課程計畫書內無七年級之規劃。
2. 請各位委員討論國中部 110 學年度課程計畫書。

決議：照案通過。

四、 主席結論：

謝謝課委員協助撰寫國中部 110 學年度課程計畫，由教務處依今日開會內容繼續討論並修正。

五、 散會

簽到表

會議主題	課發會第三次會議		
會議時間	110/04/01		
代表屬性	職稱	姓名	簽到
校長(主任委員)		汪精輝	汪精輝
行政代表	教務主任	林育暄	林育暄
	學務主任	施玉璽	施玉璽
	總務主任	施玉璽	施玉璽
	圖書館主任	王馨筠	王馨筠
	輔導主任	賴竑利	賴竑利
	主計主任	林靖芬	林靖芬
	教學組長	王馨筠	王馨筠
學科代表	國文科	吳瓊媛	吳瓊媛
	英文科	賴竑利	賴竑利
	數學科	楊秉峰	楊秉峰
	自然科	游龍駿	游龍駿
	社會科	林頌勛	林頌勛
	藝能科	陳桂香	陳桂香
專業群科代表	多媒體科老師	張登科	張登科
特殊領域代表	輔導主任	賴竑利	賴竑利
各年導師代表	國三導師	施玉璽	施玉璽
教師組織代表	體育科老師	陳桂香	陳桂香
專家學者	萬能科大商業設計系助理教授	徐成坤	徐成坤
家長會代表	家長會會長	陳麗鄉	陳麗鄉
學生代表	國二學生	趙柏鉸	趙柏鉸

漢英高級中學 109 學年度第二學期

第四次課程發展委員會會議記錄

時 間：110 年 05 月 17 日

地 點：依照防疫規定，於一樓室外停車場開會

主 持 人：林育暄 主任

紀 錄：陳桂香老師

出席人員：應出席 16 人；實際出席 14 人。（詳見簽到表）

會議記錄：

一、 主席致詞：

感謝各位出席緊急會議。因應今日市鄭文燦市長 5/17 公布 5/18-5/28，國三高三可請假不到校。本校召開緊急會議超前部屬擬定，未來若全校停課不停學之規劃。

今日市鄭文燦市長 5/17 公布 5/18-5/28，國三高三可請假不到校。

本校國三高三畢業生全數請假至 5/28，無須開設線上課程。

二、 工作報告：無

三、 提案討論：

案由一：超前部屬擬定未來提課不停學之規劃，教務處規劃如下，請討論。

說明：

1. 停課不停學，國一國二學生使用 Google Meet 平台，與教師遠距線上上課。
2. 提多項線上平台、資源供老師自由運用。
3. 每堂課時間為 45 分鐘，前 5 分鐘供授課老師做系統操作，授課 40 分鐘。授課時間可由老師自由分配，線上教學、教學影片、教學平台等上課方式。
4. 第二次段考及第三次段考改為線上段考。考卷採用 Google 表單，監考採用 Google Meet。

決議：照案通過。

四、 主席結論：

礙於疫情，部分委員今日無法到場，會後請教務處以電話、Line、Email 告知請假委員。

謝各位老師於疫情期間配合本校作業。

五、 散會

簽到表

會議主題	課發會第四次會議		
會議時間	110/05/17		
代表屬性	職稱	姓名	簽到
校長(主任委員)		汪精輝	汪精輝
行政代表	教務主任	林育暄	林育暄
	學務主任	施玉璽	施玉璽
	總務主任	施玉璽	施玉璽
	圖書館主任	王馨筠	王馨筠
	輔導主任	賴竑利	賴竑利
	主計主任	林靖芬	林靖芬
	教學組長	王馨筠	王馨筠
學科代表	國文科	吳瓊媛	吳瓊媛
	英文科	賴竑利	賴竑利
	數學科	楊秉峰	楊秉峰
	自然科	游龍駿	請假
	社會科	林頌勛	請假
	藝能科	陳桂香	陳桂香
專業群科代表	多媒體科老師	張登科	張登科
特殊領域代表	輔導主任	賴竑利	賴竑利
各年導師代表	國三導師	施玉璽	施玉璽
教師組織代表	體育科老師	陳桂香	陳桂香
專家學者	萬能科大商業設計系助理教授	徐成坤	徐成坤
家長會代表	家長會會長	陳麗鄉	陳麗鄉
學生代表	國二學生	趙柏鈞	趙柏鈞

漢英高級中學 109 學年度第二學期

第五次課程發展委員會會議記錄

時 間：110 年 06 月 18 日

地 點：依照防疫規定，於一樓室外停車場開會

主 持 人：林育暄 主任

紀 錄：陳桂香老師

出席人員：應出席 16 人；實際出席 14 人。（詳見簽到表）

會議記錄：

一、 主席致詞：

自 5/19 起，已執行遠距教學至今，感謝各位老師的配合。

二、 工作報告：

5/19 起，停課不停學，教務處實施以下規劃。

1. 使用 Google Meet 與教師遠距上課。

2. 第二次及第三次段考改為線上段考。考卷採用 Google 表單，監考採用 Google Meet。

3. 第二次段考、第三次段考及學期平時成績，請各科老師採多元評量，從寬認定。

三、 提案討論：無

四、 主席結論：

礙於疫情，部分委員今日無法到場，會後請教務處以電話、Line、Email 告知請假委員。謝各位老師於疫情期間配合本校作業。

五、 散會

簽到表

會議主題	課發會第五次會議		
會議時間	110/06/18		
代表屬性	職稱	姓名	簽到
校長(主任委員)		汪精輝	汪精輝
行政代表	教務主任	林育暄	林育暄
	學務主任	施玉璽	施玉璽
	總務主任	施玉璽	施玉璽
	圖書館主任	王馨筠	王馨筠
	輔導主任	賴竑利	賴竑利
	主計主任	林靖芬	林靖芬
	教學組長	王馨筠	王馨筠
學科代表	國文科	吳瓊媛	吳瓊媛
	英文科	賴竑利	賴竑利
	數學科	楊秉峰	楊秉峰
	自然科	游龍駿	游龍駿
	社會科	林頌勛	林頌勛
	藝能科	陳桂香	陳桂香
專業群科代表	多媒體科老師	張登科	張登科
特殊領域代表	輔導主任	賴竑利	賴竑利
各年導師代表	國三導師	施玉璽	施玉璽
教師組織代表	體育科老師	陳桂香	陳桂香
專家學者	萬能科大商業設計系助理教授	徐成坤	徐成坤
家長會代表	家長會會長	陳麗鄉	陳麗鄉
學生代表	國二學生	趙柏鉞	趙柏鉞

漢英高級中學 109 學年度第二學期

第六次課程發展委員會會議記錄

時 間：110 年 07 月 02 日

地 點：依照防疫規定，於一樓室外停車場開會

主 持 人：林育暄 主任

紀 錄：陳桂香老師

出席人員：應出席 16 人；實際出席 14 人。（詳見簽到表）

會議記錄：

一、 主席致詞：

自 5/19 起，已執行遠距教學至今，感謝各位老師的配合。

二、 工作報告：

教務處已完成國中部 110 學年度課程計畫。請教務主任說明。

三、 提案討論：

案由一、通過國中部 110 學年度課程計畫一案，請討論。

說明：

教務處已完成國中部 110 學年度課程計畫。請教務主任說明。

決議：照案通過。

四、 主席結論：

礙於疫情，部分委員今日無法到場，會後請教務處以電話、Line、Email 告知請假委員。謝謝各位老師於疫情期間配合本校作業。

五、 散會

簽到表

會議主題	課發會第六次會議		
會議時間	110/07/02		
代表屬性	職稱	姓名	簽到
校長(主任委員)		汪精輝	汪精輝
行政代表	教務主任	林育暄	林育暄
	學務主任	施玉璽	施玉璽
	總務主任	施玉璽	施玉璽
	圖書館主任	王馨筠	王馨筠
	輔導主任	賴竑利	賴竑利
	主計主任	林靖芬	林靖芬
	教學組長	王馨筠	王馨筠
學科代表	國文科	吳瓊媛	吳瓊媛
	英文科	賴竑利	賴竑利
	數學科	楊秉峰	楊秉峰
	自然科	游龍駿	請假
	社會科	林頌勛	請假
	藝能科	陳桂香	陳桂香
專業群科代表	多媒體科老師	張登科	張登科
特殊領域代表	輔導主任	賴竑利	賴竑利
各年導師代表	國三導師	施玉璽	施玉璽
教師組織代表	體育科老師	陳桂香	陳桂香
專家學者	萬能科大商業設計系助理教授	徐成坤	徐成坤
家長會代表	家長會會長	陳麗鄉	陳麗鄉
學生代表	國二學生	趙柏鉞	趙柏鉞

18-1 課程計畫重點項目檢核表

桃園市「110 學年度國民中學學校課程計畫」重點項目檢核表

學校名稱：

(檢核表請與課程計畫併置於網頁中，並於符合項目欄內勾選)

指標項目	指標細項	內容	自評	審查小組		上傳附件
				符合	不符	
學校課程總體架構	一、學校課程計畫依據與目的	1-1 學校課程計畫依據與目的	✓			1-1 學校課程計畫依據與目的
	二、學校現況與背景分析	2-1 描述學校現況與人力資源，含教師與學生人數，各級學生資料以表格呈現，並含括特殊教育及特殊類型教育班級	✓			2-1 學校現況
		2-2 盤點分析學校在課程發展的優弱勢條件與可能的機會與威脅，包括以往課程計畫推動經驗、硬體設施、教師條件、學生能力、家長條件、社區文化環境等	✓			2-2 SWOT 分析
	三、課程願景與目標	3-1 學校課程願景能勾勒學校課程發展方向且呼應課程綱要，具適切性及理想性	✓			3-1 學校願景與學生圖像
		3-2 依據學校課程願景擬定課程目標與發展重點，課程願景、目標、發展重點，具邏輯性與可行性	✓			3-2 學校課程目標與特色
	四、課程架構	4-1 學校作息時間表 (參考資料4桃園市國民中小學學生在校時間實施原則)	✓			4-1 學校作息時間表
		4-2 教師每週授課節數一覽表 (參考資料5桃園市國民中學教師授課節數實施要點)	✓			4-2 教師每週授課節數一覽表
		4-3 各年級適用「十二年國民基本教育課程綱要總綱」之學習課程名稱及節數 (參考資料1十二年國民基本教育課程綱要總綱)	✓			4-3 課程名稱及學習節數
		4-4 法律規定之性平教育、家庭教育、環境教育三項議題	✓			4-4 法律規定之議題
		4-5 規劃畢業考或會考後至畢業前的課程活動且能延續學生的學習發展	✓			4-5 畢業考或會考後至畢業前課程規劃
	五、課程實施與評鑑	5-1 課程評鑑應包含對課程規劃、教學實踐與學習成效之自我檢核規準 (參考資料6桃園市國民中學及國民小學課程評鑑注意事項)	✓			5-1 課程評鑑計畫
		5-2 課程評鑑應包含回饋與修正之可行策略	✓			5-2 課程評鑑檢核表
部定課程(領域學習課程)	六、各年級領域學習課程目標、核心素養、學習重點與學習評量	6-1 各年級教學總進度表	✓			6-1 教學總進度表
		6-2 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、能力指標、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該領域/科目核心素養之達成。各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。	✓			6-2-1 國語文 6-2-2 英語文 6-2-3 數學 6-2-4 社會 6-2-5 自然科學 6-2-6 藝術 6-2-7 綜合活動 6-2-8 科技 6-2-9 健康與體育

指標項目	指標細項	內容	自評	審查小組		上傳附件
				符合	不符	
	七、議題融入	7-1 議題融入教學(19項)，且內涵適合單元/主題內容。請於相關單元說明，或另依重大議題分別列出	✓			7-1 融入課綱議題
部定課程 (領域學習課程)	八、跨領域/科目統整課程及協同教學	8-1 跨領域/科目課程單元/主題，其課程統整須能有效促成相關領域/科目核心素養及精熟學習重點。協同教學之師資、時數規劃及實施過程具可行性、合理性(參考資料7桃園市國民中學及國民小學實施跨領域或跨科目協同教學補充說明)	無			8-1 跨領域協同教學計畫 ■本校無實施 □本校有實施，且另案函報教育局審核
	九、教科書	9-1 各年級領域/科目選用之教書版本，經教育部審定通過	✓			9-1 教科書選用表
		9-2 「領域學習課程」依課程綱要規定自編教材	無			9-2 領域學習課程自編教材 ■本校無實施 □本校有實施，並經學校課程發展委員會審查通過
校訂課程 (彈性學習課程)	十、各年級彈性學習課程計畫	10-1 各年級依據「十二年國民基本教育課程綱要」擬訂彈性學習課程規劃表，應呼應學校背景、課程願景及特色發展，以提升學生學習興趣並鼓勵適性發展，落實學校本位及特色課程	✓			10-1 彈性學習課程規劃表
			✓			10-2-1 統整性主題/專題/議題探究課程
		10-2 各年級「統整性主題/專題/議題探究課程」、「社團活動與技藝課程」、「特殊需求領域課程」及「其他類課程」計畫(各單一類別倘無規劃課程，則免上傳)	✓			10-2-2 社團活動與技藝課程
			無			10-2-3 特殊需求領域課程(須經特殊教育推行委員會及課程發展委員會審議通過)
			無			10-2-4 其他類課程
國中特殊類型班級	十一、藝術才能班及體育班節數規劃、教學進度、課程計畫	11-1 藝術才能班各學習階段、各領域/科目、各班型依據課程綱要規劃課程節數及教學計畫	無			11-1 藝術才能班課程計畫 ■本校無實施 □本校有實施 □音樂 □美術 □舞蹈
		11-2 藝術才能班課程，應由藝術才能班課程發展小組擬定後，經學校課程發展委員會審核通過	無			11-2-1 課程發展委員會相關紀錄 11-2-2 課程發展小組名單(得檢附小組相關定期會議紀錄)

指標項目	指標細項	內容	自評	審查小組		上傳附件
				符合	不符	
國中特殊類型班級	十一、藝術才能班及體育班節數規劃、教學進度、課程計畫	11-3 體育班各學習階段各領域/科目安排與課程實施規範相符。 體育專長領域(含部定及校訂)課程每週節數以 6 至 8 節為限。	無			11-3 體育班課程計畫 ☒ 本校無實施 ☐ 本校有實施 ☐ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 九年級
		11-4 體育班課程，應由體育班課程發展小組擬定，經體育發展委員會審查，再由課程發展委員會審核通過	無			11-4 專項術科課程計畫/教學進度表及課程發展委員會相關紀錄
附件	十二、全校行事曆	12-1 完整呈現全學年度學校行事曆(加註家庭教育、交通安全教育)	✓			12-1 全校行事曆
	十三、補課計畫	13-1 桃園市國民中小學停課、補課、居家學習及成績評量計畫	✓			13-1 補課計畫
	十四、銜接計畫	14-1 各年級領域/科目採用不同版本教科書之銜接計畫適切有效	無			14-1 銜接計畫 ☒ 本校無更換版本 ☐ 本校有更換版本，且另案函報教育局審核
	十五、校長及教師公開授課計畫	15-1 校長及所有專任教師依課程綱要規定每學年至少進行一次公開授課活動，其進行方式與內容能促進教學專業發展(參考資料8桃園市國民中小學校長及教師公開授課實施要點)	✓			15-1 校長及教師公開授課計畫
	十六、校外人士協助之部定或校訂課程	16-1 校外人士協助教學之課程及教材，原授課教師應事先與校外人士討論，並納入學校課程計畫(參考資料9校外人士協助高級中等以下學校教學或活動注意事項)	無			16-1 校外人士協助部定或校訂課程表 ☒ 本校無實施 ☐ 本校有實施，並經學校課程發展委員會審查通過
	十七、學校課程發展委員會組織要點與會議紀錄	17-1 課程發展委員會組織要點符合課程綱要規定，成員符合規定	✓			17-1 課程發展委員會組織
		17-2 學校課程發展委員會實際運作且有會議紀錄(每學期至少 3 次，每學年至少 6 次)	✓			17-2 課程發展委員會紀錄(請附 6 次會議紀錄)
		17-3 學校課程計畫經課程發展委員會議決通過(三分之二以上委員出席，二分之一以上委員通過)	110 年 07 月 02 日		(在左欄填入通過日期)	
十八、課程計畫重點項目檢核表	桃園市 110 學年度國民中學學校課程計畫重點項目檢核表	✓			18-1 課程計畫檢核表(本表核章後掃描 pdf 檔上傳)	

課程發展委員會委員簽名：

林育暄 趙柏鈺 汪精輝
 林育暄 趙柏鈺 汪精輝
 林育暄 趙柏鈺 汪精輝

教學組長： **教務主任 林育暄**
 教務主任： **教務主任 林育暄**
 校長： **校長 汪精輝**