

南投縣集集國民中學 111 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域 /科目	健康與體育	年級/班級	八年級，共 2 班
教師	陳郁琬/吳佩璟	上課週/節數	每週 3 節，共 20 週，本學期共 60 節

課程目標：

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

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

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

	<p>單元 1 消費中學堂 第 1 章 GO 購「食」力 讚~選購要點</p>	<p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>	<p>1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【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。</p>
<p>一</p>	<p>單元四 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館 ~了解夏、冬季 奧運項目</p>	<p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>1. 認識現代奧林匹克運動會的復興。 2. 了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3. 了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。 4. 了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。 5. 認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 6. 了解我國參與奧運與奪牌的歷程。 7. 能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論 心得報告</p>	<p>【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>
<p>二~三</p>	<p>單元 1 消費中學堂 第 1 章</p>	<p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思</p>	<p>1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【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。</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

	GO 購「食」力 讚~辨識媒體廣告的行銷策略	辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。			
	單元五 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑~建立正確的跑步運動概念	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。	1. 了解有氧運動的益處。 2. 建立正確的跑步運動概念。 3. 習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4. 學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5. 懂得利用智慧軟體輔助運動。 6. 養成持續慢跑的運動習慣。 7. 具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗	
四~五	單元一 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家~實踐消費者權利與義務。	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	1. 能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2. 能解讀媒體廣告的行銷手法。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		訊、媒體的互動關係。			
	單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊 ~正確的基本肌肉鍛鍊動作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1. 能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2. 能認識肌力與肌耐力。 3. 能瞭解肌肉強化的好處。 4. 學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5. 懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6. 可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗	
六	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢病情報站 (上)~ 慢性病的各項影響因素。	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	1. 分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2. 體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【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。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		決體育與健康的問題。	3. 體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4. 懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。		
	單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱 ~體操跳箱運動 的基本動作及練習方法	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。	1. 能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。 2. 能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3. 能夠學會分析動作技巧與應用組合。 4. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 5. 能遵守安全規範及比賽規則。 6. 營造相互合作的班級氣氛， 7. 能夠欣賞他人的動作表現。	上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
七	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站 (上)~ 慢性病對 臺灣人健康威脅	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	1. 分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2. 體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【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

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		<p>決體育與健康的問題。</p>	<p>3. 體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。</p> <p>4. 懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。</p> <p>【第一次定期考查】</p>		<p>行價值思辨，尋求解決之道。</p>
	<p>單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱 ~安全規範及比賽規則</p>	<p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p>	<p>1. 能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。</p> <p>2. 能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。</p> <p>3. 能夠學會分析動作技巧與應用組合。</p> <p>4. 能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。</p> <p>5. 能遵守安全規範及比賽規則。</p> <p>6. 營造相互合作的班級氣氛，</p> <p>7. 能夠欣賞他人的動作表現。</p> <p>【第一次定期考查】</p>	<p>上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>
<p>八~九</p>	<p>單元二 慢病驚心 第 2 章</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當</p>	<p>1. 體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。</p> <p>2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【家庭教育】</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

	<p>慢性病情報站 (下)~ 體認糖尿病的威脅性</p>	<p>的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>	<p>3. 了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4. 能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5. 能夠關懷和願意照護慢性病親屬。</p>		<p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>
	<p>單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚~ 認識游泳姿勢</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>1. 認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2. 學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3. 學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4. 勇於參與游泳能力評量並達成目標。</p>	<p>上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗</p>	
<p>十~ 十一</p>	<p>單元二 慢病驚心 第 3 章 愛譜生命最終章 ~體會身體老化</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>1. 覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2. 覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3. 體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4. 覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【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。</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

			5. 體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。		
	單元六 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場~認識獨木舟、槳、救生衣的類型	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。	1. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 2. 能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 3. 了解如何利用力量來輔助划船的動作。 4. 能做出獨木舟基本槳法。 5. 培養水中自救與救援能力。 6. 能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。	上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
十二	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康~認識校園常見的霸凌狀況	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。	1. 了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
	單元七 球類進階 第 1 章 藤球 空中格鬥~藤球運動的特性	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	1. 認識藤球運動的特性與規則。 2. 理解運動前伸展的重要性。 3. 透過遊戲來思考動作應用的時機。	上課參與 平時觀察 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		的策略，處理與解決體育與健康的問題。	<ol style="list-style-type: none"> 4. 能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5. 能感受省力及準確之擊球動作。 6. 培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。 		
十三	<p>單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全~了解 網路使用上保護 隱私的方法。</p>	<p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2. 了解網路使用上保護隱私的方法。 3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。 	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【性別平等】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。</p>
	<p>單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發~ 桌球比賽單打規則</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-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</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識桌球比賽單打規則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4. 能做出正拍攻球結合步法的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣氛。 	<p>上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		育相互合作及與人和諧互動的素養。			
十四	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全~認識 隱私及隱私外洩 可能帶來的影 響。	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。	1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2. 了解網路使用上保護隱私的方法。 3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。 【第二次定期考查】	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【性別平等】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發~ 能遵守球場上安 全規則及遊戲規 則。	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。	1. 認識桌球比賽單打規則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4. 能做出正拍攻球結合步法的動作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣氛。 【第二次定期考查】	上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

	<p>單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全~體認 網路上留言與發 文時注意事項的 重要性</p>	<p>健體-J-B2 具備善 用體育與健康相關 的科技、資訊及媒 體，以增進學習的 素養，並察覺、思 辨人與科技、資 訊、媒體的互動關 係。</p>	<p>1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的 影響。 2. 了解網路使用上保護隱私的方 法。 3. 體認網路上留言與發文時注意事 項的重要性。 4. 體認自拍與散播裸照帶來的影 響。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【性別平等】 性 J4 認識身體自主權相 關議題，維護自己與尊重 他人的身體自主權。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校 園法律之初探。</p>
<p>十五~ 十六</p>	<p>單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發~ 正拍攻球以及步 法的分解動作。</p>	<p>健體-J-A1 具備體 育與健康的知能與 態度，展現自我運 動與保健潛能，探 索人性、自我價值 與生命意義，並積 極實踐，不輕言放 棄。 健體-J-C2 具備利 他及合群的知能與 態度，並在體育活 動和健康生活中培 育相互合作及與人 和諧互動的素養。</p>	<p>1. 認識桌球比賽單打規則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規 則。 3. 能了解桌球正拍攻球以及步法的 分解動作。 4. 能做出正拍攻球結合步法的動 作。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能 力。 6. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際 關係。</p>
<p>十七~ 十八</p>	<p>單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口~交 通安全四守則</p>	<p>健體-J-A1 具備體 育與健康的知能與 態度，展現自我運 動與保健潛能，探 索人性、自我價值</p>	<p>1. 了解交通安全四守則。 2. 認識基本路權概念。 3. 能表現遵守交通規則的行為。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮 譽。 【安全教育】</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。			安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
	單元七 球類進階 第 3 章 羽球 羽日俱進~ 羽球殺球	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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識 2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。 2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3. 了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4. 能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5. 能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。 	平時觀察 上課參與 技能測驗	
十九	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈~生命之鏈及其內涵	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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解生命之鏈及其內涵。 2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。 3. 能操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。 	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

	<p>單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備~ 慢速壘球守備的 陣型</p>	<p>健體-J-C2 具備利 他及合群的知能與 態度，並在體育活 動和健康生活中培 育相互合作及與人 和諧互動的素養。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2. 能了解慢速壘球守備的陣型。 3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 能比較出較省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。 	<p>上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
	<p>單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈~體認 CPR 與 AED</p>	<p>健體-J-A1 具備體 育與健康的知能與 態度，展現自我運 動與保健潛能，探 索人性、自我價值 與生命意義，並積 極實踐，不輕言放 棄。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解生命之鏈及其內涵。 2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。 3. 能操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。 <p>【第三次定期考查】</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>
二十	<p>單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備~ 穩定投球的能力</p>	<p>健體-J-C2 具備利 他及合群的知能與 態度，並在體育活 動和健康生活中培 育相互合作及與人 和諧互動的素養。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2. 能了解慢速壘球守備的陣型。 3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 能比較出較省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能力。 	<p>上課參與 平時觀察 實作評量 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

			7. 相互合作的班級氣氛。 【第三次定期考查】		
--	--	--	----------------------------	--	--

註：

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