

一 年級第 一 學期健體領域/體育科目課程計畫（新課綱）

週次	單元/主題 名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	跨領域統整或 協同教學規劃 (無則免填)	議題融入
			學習內容	學習表現			
1	準備週 課程介紹		各項目課程介紹	引起學習動機	口語表達		
2~3	單元一:第1 章活躍人生 -健康評估 與體適能檢 測	體-J-A1 具備增 進競技體能、技 術與態度，展現 自我運動潛能， 探索自我價值與 生命意義，並積 極實踐。	Ab-IV-1 體適能促進策 略與活動方法。	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。	實作表現		課綱：健體-性別(性 J1)-1
4	單元一:第2 章安全運動 沒煩惱-運 動設施安全	體-J-C1 具備生 活中有關競技運 動的道德思辨與 實踐能力及環境 意識，並主動參 與公益團體活 動，關懷社會。	Ba-IV-1 居家、學校、 社區環境潛在危機的 評估方法。	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。	課堂觀察		法定：健體-環境教育 (環 J13)-1
5	單元二:認 識學校各項 運動相關器 材及使用方 法	體-J-B2 具備善 用相關科技、資 訊及媒體，以增 進競技運動學習 的素養，並察 覺、思辨人與科 技、資訊、媒體 的互動關係。	Ba-IV-1 居家、學校、 社區環境潛在危機的 評估方法。	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。	課堂觀察 實作表現		

6	單元三：瞭解及學習運動時傷害處理方式	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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。	課堂觀察 實作表現 同儕互評		
7	單元四：瞭解社區及居家附近運動安全性	體-J-C1 具備生活中有關競技運動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。	Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	課堂觀察 作品檔案		法定：健體-反毒-1
8	單元一：第2章疾走如風-田徑(個人項目賽)	體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	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。	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。	課堂觀察 實作表現		
9	單元二：各項田徑器材的使用	體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	課堂觀察 實作表現		

10	單元三:接力跑與跳遠及推鉛球的使用方式及運動方法	體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	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。	作品檔案 課堂觀察 實作表現		
11	單元一:球類運動-籃球	體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解競技運動在美學上的特質與表現方式,以增進生活中豐富的美感體驗。	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	課堂觀察 實作表現 同儕互評		
12	單元二:球類運動-排球	體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解競技運動在美學上的特質與表現方式,以增進生活中豐富的美感體驗。	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	課堂觀察 實作表現 同儕互評		
13	單元三:球類運動-桌球	體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解競技運動在美學上的特質與表現方式,以增進生活中豐富的美感體驗。	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	課堂觀察 實作表現 同儕互評		

14	單元四:球類運動-羽毛球	體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	課堂觀察 實作表現 同儕互評		
15	單元一:愛護及保護身體-體操運動	體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	Ia-IV-1徒手體操動作組合。	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	課堂觀察 實作表現 同儕互評		
16	單元二:創意熱舞活動	體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	Ib-IV-1自由創作舞蹈。	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	作品檔案 課堂觀察 實作表現 同儕互評		
17	單元一:球類運動-籃球	體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	課堂觀察 實作表現 同儕互評		

18	單元二：球類運動-排球	體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	課堂觀察 實作表現 同儕互評		
19	單元三：球類運動-桌球	體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	課堂觀察 實作表現 同儕互評		
20-21	期末總回饋		各項目運動學習單回饋與講解。		教師講評 同儕互評		

註1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。

註2：「議題融入」中「法定議題」為必要項目，課綱議題則為鼓勵填寫。(例：法定/課綱：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)

(一) 法定議題：性別平等教育、環境教育課程、海洋教育、家庭教育、生涯發展教育(含職業試探、生涯輔導課程)、性侵害防治教育課程、低碳環境教育、水域安全宣導教育課程、交通安全教育、家庭暴力防治、登革熱防治教育、健康飲食教育、愛滋病宣導、反毒認知教學、全民國防教育。

(二) 課綱議題：性別平等、環境、海洋、家庭教育、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

註3：下學期須規劃學生畢業考後或國中會考後至畢業前課程活動之安排。(110學年度始適用)