

彰化縣立社頭國民中學 115 學年度 第一學期 九年級 健體領域 教學進度表

| 月分 | 週次 | 課別 ( 教學節數 )                                |                                                       | 學校行事活動                   |
|----|----|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------|
| 九月 | 一  | 第 1 單元 身體密碼<br>面面觀<br>第 1 章 鏡中自我大<br>不同(1) | 第 4 單元 運動生活<br>第 1 章 五環運動力——<br>奧林匹克教育(2)             | 8/31(一)開學                |
|    | 二  | 第 1 單元 身體密碼<br>面面觀<br>第 1 章 鏡中自我大<br>不同(1) | 第 4 單元 運動生活<br>第 1 章 五環運動力——<br>奧林匹克教育(2)             |                          |
|    | 三  | 第 1 單元 身體密碼<br>面面觀<br>第 1 章 鏡中自我大<br>不同(1) | 第 4 單元 運動生活<br>第 2 章 打造健康規律新<br>生活——體適能計畫擬<br>定與執行(2) |                          |
|    | 四  | 第 1 單元 身體密碼<br>面面觀<br>第 2 章 身體數字大<br>解密(1) | 第 4 單元 運動生活<br>第 2 章 打造健康規律新<br>生活——體適能計畫擬<br>定與執行(2) | 9/25(五)中秋節               |
|    | 五  | 第 1 單元 身體密碼<br>面面觀<br>第 2 章 身體數字大<br>解密(1) | 第 4 單元 運動生活<br>第 3 章 有氧嗨起來——<br>有氧舞蹈(2)               | 9/28(一)教師節               |
| 十月 | 六  | 第 1 單元 身體密碼<br>面面觀<br>第 3 章 成為更好的自己(1)     | 第 4 單元 運動生活<br>第 3 章 有氧嗨起來——<br>有氧舞蹈(2)               | 10/9(五)補假<br>10/10(六)國慶日 |
|    | 七  | 第 1 單元 身體密碼<br>面面觀<br>第 3 章 成為更好的自己(1)     | 第 5 單元 神來之手<br>第 1 章 一擲定江山——<br>投擲(2)                 | 第一次評量週<br>(三次段考)         |

|     |    |                                             |                                       |                             |
|-----|----|---------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|
|     | 八  | 第 1 單元 身體密碼<br>面面觀<br>第 3 章 成為更好的自己(1)      | 第 5 單元 神來之手<br>第 1 章 一擲定江山——<br>投擲(2) |                             |
|     | 九  | 第 2 單元 飲食消費<br>新趨勢<br>第 1 章 健康飲食趨勢<br>(1)   | 第 5 單元 神來之手<br>第 2 章 滾球趣——保齡<br>球(2)  | 10/25(日)台灣光復日<br>10/26(一)補假 |
| 十一月 | 十  | 第 2 單元 飲食消費<br>新趨勢<br>第 1 章 健康飲食趨勢<br>(1)   | 第 5 單元 神來之手<br>第 2 章 滾球趣——保齡<br>球(2)  |                             |
|     | 十一 | 第 2 單元 飲食消費<br>新趨勢<br>第 2 章 「食」事求<br>「識」(1) | 第 6 單元 球之有道<br>第 1 章 疾風勁壘——棒<br>壘球(2) |                             |
|     | 十二 | 第 2 單元 飲食消費<br>新趨勢<br>第 2 章 「食」事求<br>「識」(1) | 第 6 單元 球之有道<br>第 1 章 疾風勁壘——棒<br>壘球(2) |                             |
|     | 十三 | 第 2 單元 飲食消費<br>新趨勢<br>第 2 章 「食」事求<br>「識」(1) | 第 6 單元 球之有道<br>第 2 章 門陣特攻——籃<br>球(2)  |                             |
|     | 十四 | 第 3 單元 快樂人生<br>開步走<br>第 1 章 與情緒過招<br>(1)    | 第 6 單元 球之有道<br>第 2 章 門陣特攻——籃<br>球(2)  | 第二次評量週<br>(三次段考)            |
| 十二月 | 十五 | 第 3 單元 快樂人生<br>開步走<br>第 1 章 與情緒過招<br>(1)    | 第 6 單元 球之有道<br>第 3 章 防城如意——排<br>球(2)  |                             |
|     | 十六 | 第 3 單元 快樂人生<br>開步走<br>第 2 章 與壓力同行<br>(1)    | 第 6 單元 球之有道<br>第 3 章 防城如意——排<br>球(2)  |                             |

|    |    |                                            |                                      |                  |
|----|----|--------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|
|    | 十七 | 第 3 單元 快樂人生<br>開步走<br>第 2 章 與壓力同行<br>(1)   | 第 6 單元 球之有道<br>第 4 章 手到擒來——手<br>球(2) | 12/25(五)行憲紀念日    |
|    | 十八 | 第 3 單元 快樂人生<br>開步走<br>第 3 章 身心健康不<br>迷惘(1) | 第 6 單元 球之有道<br>第 4 章 手到擒來——手<br>球(2) | 1/1(五)元旦         |
| 一月 | 十九 | 第 3 單元 快樂人生<br>開步走<br>第 3 章 身心健康不<br>迷惘(1) | 第 6 單元 球之有道<br>第 5 章 羽你有約——羽<br>球(2) |                  |
|    | 廿  | 第 3 單元 快樂人生<br>開步走<br>第 3 章 身心健康不<br>迷惘(1) | 第 6 單元 球之有道<br>第 5 章 羽你有約——羽<br>球(2) | 第三次評量週<br>(三次段考) |

彰化縣立社頭國民中學 115 學年度 第二學期 九年級 健體領域 教學進度表

| 月分 | 週次 | 課別 ( 教學節數 )                      |                                        | 學校行事活動                             |
|----|----|----------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|
| 二月 | 一  | 第 1 單元 永續經營健康路<br>第 1 章 美妙的生命(1) | 第 4 單元 親水之旅<br>第 1 章 水域嬉遊—<br>—水域休閒(2) | 2/11(四)開學                          |
|    | 二  | 第 1 單元 永續經營健康路<br>第 1 章 美妙的生命(1) | 第 4 單元 親水之旅<br>第 1 章 水域嬉遊—<br>—水域休閒(2) |                                    |
|    | 三  | 第 1 單元 永續經營健康路<br>第 2 章 生命的軌跡(1) | 第 4 單元 親水之旅<br>第 2 章 徜徉水面—<br>—游泳(2)   |                                    |
| 三月 | 四  | 第 1 單元 永續經營健康路<br>第 2 章 生命的軌跡(1) | 第 4 單元 親水之旅<br>第 2 章 徜徉水面—<br>—游泳(2)   | 2/28(日)和平紀念日<br>3/1(一)補假           |
|    | 五  | 第 1 單元 永續經營健康路<br>第 3 章 伴生命共老(1) | 第 5 單元 瞄準目標<br>第 1 章 推心置腹—<br>—高爾夫(2)  |                                    |
|    | 六  | 第 1 單元 永續經營健康路<br>第 3 章 伴生命共老(1) | 第 5 單元 瞄準目標<br>第 2 章 一桿入袋—<br>—撞球(2)   |                                    |
|    | 七  | 第 2 單元 綠色生活愛地球<br>第 1 章 全民總動員(1) | 第 6 單元 精益球精<br>第 1 章 比手畫腳—<br>—棒壘球(2)  | 第一次評量週<br>(二次段考)                   |
|    | 八  | 第 2 單元 綠色生活愛地球<br>第 1 章 全民總動員(1) | 第 6 單元 精益球精<br>第 1 章 比手畫腳—<br>—棒壘球(2)  |                                    |
| 四月 | 九  | 第 2 單元 綠色生活愛地球<br>第 1 章 全民總動員(1) | 第 6 單元 精益球精<br>第 2 章 防禦陣線聯<br>盟——籃球(2) | 4/4(日)兒童節<br>4/5(一)清明節<br>4/6(二)補假 |
|    | 十  | 第 2 單元 綠色生活愛地球<br>第 1 章 全民總動員(1) | 第 6 單元 精益球精<br>第 3 章 手腦並用—<br>—手球(2)   |                                    |

|    |    |                                     |                                                                 |                  |
|----|----|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------|
|    | 十一 | 第2單元 綠色生活愛地球<br>第2章 做個有型的地球人<br>(1) | 第6單元 精益球精<br>第3章 手腦並用—<br>手球(2)                                 |                  |
|    | 十二 | 第2單元 綠色生活愛地球<br>第2章 做個有型的地球人<br>(1) | 第6單元 精益球精<br>第4章 乒乓旋風—<br>桌球(2)                                 |                  |
| 五月 | 十三 | 第2單元 綠色生活愛地球<br>第2章 做個有型的地球人<br>(1) | 第6單元 精益球精<br>第4章 乒乓旋風—<br>桌球(2)                                 | 第二次評量週<br>(二次段考) |
|    | 十四 | 第2單元 綠色生活愛地球<br>第2章 做個有型的地球人<br>(1) | 第6單元 精益球精<br>第5章 東攔西阻—<br>排球(2)                                 |                  |
|    | 十五 | 第3單元 健康生活實踐家<br>第1章 健康我最型(1)        | 第6單元 精益球精<br>第5章 東攔西阻—<br>排球(2)                                 |                  |
|    | 十六 | 第3單元 健康生活實踐家<br>第1章 健康我最型(1)        | 第7單元 武體之美<br>第1章 操之在我—<br>體操(2)                                 |                  |
|    | 十七 | 第3單元 健康生活實踐家<br>第2章 朗朗健康路(1)        | 第7單元 武體之美<br>第1章 操之在我—<br>體操(1)<br>第2章 形神兼備、<br>內外兼修——武術<br>(1) | 畢業典禮             |

## 彰化縣立社頭國民中學 115 學年度 第一學期 九年級 健體領域 課程計畫

| 教材版本   | 康軒版                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 實施年級<br>(班級/組別) | 九年級 | 教學節數 | 每週(3)節。 |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|------|---------|
| 課程目標   | <p>第五冊健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解身體意象的影響因素。</li> <li>2. 認識各種健康數據，以便進行多面向體位評估。</li> <li>3. 釐清媒體所呈現體重控制迷思，並能規畫健康自主管理的體重控制行動策略。</li> <li>4. 了解臺灣社會的轉變對飲食的影響，並認識常見的飲食保健類型，了解其對個人健康的影響。</li> <li>5. 知道如何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義務，成為理性、健康的消費者。</li> <li>6. 認識情緒的歷程與影響因素，並學習情緒管理方法。</li> <li>7. 自我覺察與認識壓力，並學習調適身心狀態，讓自己健康又有效的面對壓力。</li> <li>8. 認識並預防青少年常見的異常行為，學習同理和協助親友減緩異常行為的發生。</li> </ol> <p>第五冊體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。</li> <li>4. 了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。</li> <li>5. 了解保齡球的相關知識與動作要領。</li> <li>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。</li> <li>7. 學習籃球三對三的進攻技術與策略，並能實際應用。</li> <li>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。</li> <li>9. 了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。</li> <li>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。</li> </ol> |                 |     |      |         |
| 領域核心素養 | <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |     |      |         |

|              | <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>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> |                                                                                     |                                                             |                                                                            |                                                                                                                      |         |                                                                          |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------|
| 議題融入         | 【人權教育】<br>【生命教育】<br>【生涯規畫教育】<br>【法治教育】<br>【品德教育】<br>【家庭教育】<br>【閱讀素養教育】<br>【環境教育】                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                             |                                                                            |                                                                                                                      |         |                                                                          |
| 課 程 架 構      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |                                                             |                                                                            |                                                                                                                      |         |                                                                          |
| 教學進度<br>(週次) | 教學單元名稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 學習重點                                                                                |                                                             | 學習目標                                                                       | 學習活動                                                                                                                 | 評量方式    | 融入議題<br>內容重點                                                             |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 學習表現                                                                                | 學習內容                                                        |                                                                            |                                                                                                                      |         |                                                                          |
| 一            | 第 1 單元身體密碼<br>面面觀<br>第 1 章鏡中自我大不同                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1a-IV-2<br>分析個人與群體健康的影響因素。<br>1b-IV-2<br>認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>3b-IV-3<br>熟悉大部分的決策 | Ea-IV-4<br>正向的身體意象與體重控制計畫。<br>Eb-IV-1<br>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。<br>2. 能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步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。<br>2. 像隨心變：透過課文中主角的故事情境，讓學生省思自己成長過程中對於自我整體外在的滿意度，了解個人對於外在樣貌的看 | 1. 認知評量 | 【生命教育】<br>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。 |

|   |                              |                                                                                                |                        |                                                                                                       |                                                                                                                                               |                                                                       |                                                                              |
|---|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|   |                              | 與批判技能。                                                                                         |                        |                                                                                                       | 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。                      |                                                                       |                                                                              |
| 一 | 第4單元運動生活<br>第1章五環運動力——奧林匹克教育 | 2c-IV-1<br>展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2<br>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3<br>表現自信樂觀、勇 | Cb-IV-3<br>奧林匹克運動會的精神。 | 1. 能理解奧林匹克相關知識與精神，並能實踐在日常生活當中。<br>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」的理想。<br>3. 能在日常生活中展現奧林匹克與藝術文化的力與美學。 | 1. 第一節<br>2. 教師分享歷年奧運會標語、海報，詢問學生在歷屆海報中所見的元素，請學生思考這些元素與標語的意義，引導學生反思。<br>3. 介紹奧林匹克永續發展的精神。<br>4. 第二節<br>5. 教師分享古代奧運的起源和現代奧運的發展、《神聖休戰協定》及奧林匹克精神。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 認知測驗卷<br>4. 運動行為計畫實踐表<br>5. 學習活動單<br>6. 技能實作 | 【環境教育】<br>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。<br>【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |



|   |                                          |                                                                                                 |                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                   |         |                                                                                            |
|---|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                          | <p>於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>            |                                                                  | <p>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，發揮團隊合作的學習精神。</p> <p>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、堅持不放棄的學習態度。</p> | <p>6. 教師可自行上網搜尋相關影片於課堂中播放，亦可參考本章「參考書目與相關網站」所提供的資訊，例如：傳奇希臘——良性競爭(古今奧運的差異)。</p>                     |         |                                                                                            |
| 二 | <p>第 1 單元身體密碼面面觀</p> <p>第 1 章鏡中自我大不同</p> | <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> | <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> | <p>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。</p> <p>2. 能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。</p>                           | <p>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，覺察影響身體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。</p> | 1. 認知評量 | <p><b>【生命教育】</b></p> <p>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。</p> |

|   |                              |                                                                                                                                                                                   |                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                                 |
|---|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 二 | 第4單元運動生活<br>第1章五環運動力——奧林匹克教育 | <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> | <p>1. 能理解奧林匹克相關知識與精神，並能實踐在日常生活當中。</p> <p>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」的理想。</p> <p>3. 能在日常生活中展現奧林匹克與藝術文化的力與美學。</p> <p>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，發揮團隊合作的學習精神。</p> <p>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、堅持不放棄的學習態度。</p> | <p>1. 第一節</p> <p>2. 進行「愛體育：來一場仿古奧林匹克運動會」活動競技部分：運動員進場、聖火傳遞、運動員宣誓、開幕表演、古代奧運會競賽(短跑規則、跳遠規則、網球擲遠規則、擲飛盤規則、單手拔河規則)。</p> <p>3. 第二節</p> <p>4. 播放一段郭婞淳專訪影片，請學生觀看並分享心得。</p> <p>5. 引導學生思考：郭婞淳的生命是風平浪靜還是交錯著高山與低谷？當他遇到人生的困難和挫折時，是選擇放棄嗎？還是以哪些方式因應？</p> <p>6. 教師鼓勵學生遇到挫折不要放棄，若能多些堅持，就像郭婞淳在運動場上的拚勁，這就是奧林匹克的精神。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知測驗卷</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習活動單</p> <p>6. 技能實作</p> | <p>【環境教育】</p> <p>環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。</p> <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |
|---|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

|   |                                          |                                                                                           |                                                                                  |                                                                                                     |                                                                                                                      |                                                                       |                                                                          |
|---|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 三 | 第 1 單元身體密碼<br>面面觀<br>第 1 章鏡中自我大不同        | 1a-IV-2<br>分析個人與群體健康的影響因素。<br>1b-IV-2<br>認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>3b-IV-3<br>熟悉大部分的決策與批判技能。 | Ea-IV-4<br>正向的身體意象與體重控制計畫。<br>Eb-IV-1<br>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。<br>2. 能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步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。<br>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. 認知評量                                                               | 【生命教育】<br>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。 |
| 三 | 第 4 單元運動生活<br>第 2 章打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1<br>了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3<br>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。       | Ab-IV-1<br>體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2<br>體適能運動處方基礎設計原則。<br>Bc-IV-2<br>終身運動計畫的擬定原則。 | 1. 透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合個人生活，擬定屬於自己的體適能計畫，並且在日常生活中規律的執行。<br>2. 能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動 | 1. 第一節<br>2. 引導學生思考：現代生活中，人們心理壓力有哪些？請每位學生仔細思考並分享答案。運動的好處有哪些？如何養成規律的運動習慣？<br>3. 第二節<br>4. 詢問學生：是否知道健康體適能？對健康體適能的認識為何？ | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知測驗卷<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習活動單 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。                                          |

|  |  |                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                  |                                                                      |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>3c-IV-1<br/>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3<br/>應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2<br/>分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3<br/>規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2<br/>執行個人運動計畫，實際</p> |  | <p>作，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p> <p>3. 能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。</p> <p>4. 能相互尊重，以民主方式和諧溝通，並相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。</p> <p>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。</p> | <p>5. 教師複習上一堂課提過的肌肉適能。</p> <p>6. 教師藉由課本中所提之三種日常生活情境，說明不同適能的訓練方式。</p> |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|--|

|   |                                       |                                                                                                                                    |                                                          |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |         |                                 |
|---|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------|
|   |                                       | 參與身體活動。<br>4d-IV-3<br>執行提升體適能的<br>身體活動。                                                                                            |                                                          |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |         |                                 |
| 四 | 第 1 單元身體密碼<br>面面觀<br>第 2 章身體數字大<br>解密 | 1a-IV-2<br>分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3<br>評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2<br>自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-IV-3<br>深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 | Aa-IV-1<br>生長發育的自我評估與因應策略。<br>Ea-IV-4<br>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。<br>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。<br>2. 健康數據 Part1<br>「BMI」：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。<br>3. 健康數據 Part2<br>「體脂肪率」：透過兩位身高和體重相同，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。<br>4. 健康數據 Part3<br>「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 | 1. 認知評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 |

|   |                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                       |                                 |
|---|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|   |                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                  |                                                                                                                                                                                             | 置不同而對健康造成不同的威脅。                                                                                                                                                                                                                               |                                                                       |                                 |
| 四 | 第4單元運動生活<br>第2章打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1<br>了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3<br>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-3<br>應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Ab-IV-1<br>體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2<br>體適能運動處方基礎設計原則。<br>Bc-IV-2<br>終身運動計畫的擬定原則。 | 1. 透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合個人生活，擬定屬於自己的體適能計畫，並且在日常生活中規律的執行。<br>2. 能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。<br>3. 能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。<br>4. 能相互尊重，以民主方式和諧溝通，並相互協助指導，發揮個人 | 1. 第一節<br>2. 教師說明肌肉適能、心肺適能、柔軟度相關的分解動作、注意事項並帶領學生操作。<br>3. 第二節<br>4. 播放運動比賽影片，詢問學生的心得。例如：令人印象深刻的部分為何？藉此強化堅持不放棄、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。此堂課要加強學過的技術並整合、擬定屬於自己的運動計畫。<br>5. 個別化運動計畫：由前兩堂課中習得提升體適能的動作後，依自我技術表現情況，針對須加強的身體適能，擬定個人運動計畫。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知測驗卷<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習活動單 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。 |

|   |                                          |                                                                                                                                                             |                                                            |                                                                  |                                                      |                |                                         |
|---|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------|
|   |                                          | <p>4c-IV-2<br/>分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3<br/>規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2<br/>執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3<br/>執行提升體適能的身體活動。</p> |                                                            | <p>差異化的團隊合作學習精神。</p> <p>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。</p> |                                                      |                |                                         |
| 五 | <p>第 1 單元身體密碼面面觀</p> <p>第 2 章身體數字大解密</p> | <p>1a-IV-2<br/>分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3<br/>評估內在</p>                                                                                                  | <p>Aa-IV-1<br/>生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Ea-IV-4<br/>正向的身</p> | <p>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。</p>                 | <p>1. 輕重之間——數字與健康：探討健康體位管理的意義，了解過重或過輕對身體健康造成的危害。</p> | <p>1. 認知評量</p> | <p>【生涯規畫教育】<br/>涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。</p> |

|   |                                |                                                                                                |                                                      |                                                                                                               |                                                                                                                                                               |                                                              |                                                               |
|---|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|   |                                | <p>與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> | 體意象與體重控制計畫。                                          | 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。                                                                          | 2. 多面向體位評估：引導學生從自我感覺、健康數據、生活型態或其他層面判斷和分析健康狀態，進一步透過「Go 健康：做自己的健康管理師」評估自己的健康狀態，以及是否需要進行改善。                                                                      |                                                              |                                                               |
| 五 | 第 4 單元運動生活<br>第 3 章有氧嗨起來——有氧舞蹈 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>        | <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> | <p>1. 了解基本的有氧舞蹈，以及階梯有氧和拳擊有氧的動作要領與練習方法。</p> <p>2. 學習運用資訊，增進基本的有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有氧的技能。</p> <p>3. 培養尊重他人及互助合作的精神。</p> | <p>1. 第一節</p> <p>2. 有氧舞蹈有許多風格類型，如放克(Funk)、街舞(Hip Hop)、拉丁有氧(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，都可以作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</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> |



|  |  |                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>2c-IV-1<br/>展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2<br/>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-2<br/>展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2<br/>發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3<br/>應用思考與分析能力，解決</p> |  | <p>4. 培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。</p> <p>5. 經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。</p> | <p>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。</p> <p>3. 教師介紹各風格的有氧舞蹈，並強調有氧舞蹈能提升體適能。</p> <p>4. 進行原地踏步、走三步點、側併步、麻花步、後勾腿、前抬膝、側點步、剪刀步、跑步動作解析。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 強調這一堂課中，學生可創新求變，體驗創作樂趣，並建議學生可試試手臂的動作變化。</p> <p>7. 複習上一堂課所學習的動作：依序為原地踏步→走三步點→側併步→麻花步→後勾腿→前抬膝→側點步→剪刀步→跑步。每個動作練習 2 個 8 拍。</p> |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|   |                   |                                                                                                                                                                                    |                     |                |                            |         |                                 |
|---|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|----------------------------|---------|---------------------------------|
|   |                   | <p>運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1<br/>分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2<br/>分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2<br/>執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3<br/>執行提升體適能的身體活動。</p> |                     |                | 8. 認識有氧舞蹈，介紹低衝擊與高衝擊動作的區別。  |         |                                 |
| 六 | 第 1 單元身體密碼<br>面面觀 | 1a-IV-4<br>理解促進健康生活                                                                                                                                                                | Ea-IV-4<br>正向的身體意象與 | 1. 能於認同自我形象後，理 | 1. 「瘦」不了又傷身：透過討論和分析廣告的手法，辨 | 1. 認知評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。 |

|  |            |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                                                             |                                                                                                                                                      |  |  |
|--|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | 第3章成為更好的自己 | <p>的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | <p>體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> | <p>性分析體重控制行動意圖。</p> <p>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。</p> <p>3. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。</p> | <p>識不正確的減重方式，以及探討常見的各種減重方式，可能對於身體健康的影響。</p> <p>2. 健康體控想清楚：理解快速減重對健康的傷害，引導思考於健康體重控制前，需評估內在的健康自我覺察、主觀正向態度，以及外在的支持條件等。教師引導學生評估自己合適的體重控制方式可能需要考慮的層面。</p> |  |  |
|--|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|   |                                    |                                                                                                                                                                                                                          |                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                              |                                                               |
|---|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 六 | 第 4 單元運動生活<br>第 3 章有氧嗨起來<br>——有氧舞蹈 | <p>1c-IV-1<br/>了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3<br/>了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1<br/>了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-1<br/>展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2<br/>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-2<br/>展現運動欣賞的技巧，體驗</p> | <p>Ab-IV-2<br/>體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Ib-IV-1<br/>自由創作舞蹈。</p> | <p>1. 了解基本的有氧舞蹈，以及階梯有氧和拳擊有氧的動作要領與練習方法。</p> <p>2. 學習運用資訊，增進基本的有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有氧的技能。</p> <p>3. 培養尊重他人及互助合作的精神。</p> <p>4. 培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。</p> <p>5. 經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。</p> | <p>1. 第一節</p> <p>2. 播放 2 分鐘教師自行蒐集的階梯有氧影片，吸引學生觀賞，詢問其觀後心得，試問幾個問題(以下舉例)，再說明這一堂課將體驗階梯有氧舞蹈。</p> <p>3. 提問舉例：初學者踏板的高度是否愈高愈好？(答案：安全起見，初學者應先選擇較低的踏板練習。)腳掌要如何踩踏板比較安全？(答案：全腳掌踏貼在踏板上較安全。)</p> <p>4. 介紹階梯有氧。</p> <p>5. 進行前踏步、V 字步、K 字步、前抬膝動作解析。</p> <p>6. 第二節</p> <p>7. 說明拳擊有氧舞蹈除了帥氣，還可以防身！強調學生可多元學習不同類型的有氧舞蹈，豐富自己的運動計畫，再播放 2 分鐘教師自行蒐集的拳</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> |
|---|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |                                                                                                                |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>生活的美感。</p> <p>3c-IV-2<br/>發展動作<br/>創作和展<br/>演的技<br/>巧，展現<br/>個人運動<br/>潛能。</p> <p>3d-IV-3<br/>應用思考<br/>與分析能<br/>力，解決<br/>運動情境<br/>的問題。</p> <p>4c-IV-1<br/>分析並善<br/>用運動相<br/>關之科<br/>技、資<br/>訊、媒<br/>體、產品<br/>與服務。</p> <p>4c-IV-2<br/>分析並評<br/>估個人的<br/>體適能與<br/>運動技<br/>能，修正<br/>個人的運<br/>動計畫。</p> |  |  | <p>擊有氧影片，吸引<br/>學生觀賞和學習。</p> <p>8. 介紹拳擊有氧和<br/>操作注意事項。</p> <p>9. 進行直拳、側勾<br/>拳、上勾拳、前<br/>踢、側踢、後踢動<br/>作解析。</p> |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|   |                                           |                                                                                                                   |                                                                                                                   |                                                                                                                            |                                      |         |                                 |
|---|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------|---------------------------------|
|   |                                           | 4d-IV-2<br>執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3<br>執行提升體適能的身體活動。                                                         |                                                                                                                   |                                                                                                                            |                                      |         |                                 |
| 七 | 第1單元身體密碼<br>面面觀<br>第3章成為更好的自己<br>【第一次評量週】 | 1a-IV-4<br>理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>1b-IV-4<br>提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-3<br>深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-2<br>樂於實踐健康促進 | Ea-IV-4<br>正向的身體意象與體重控制計畫。<br>Eb-IV-1<br>媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Fa-IV-1<br>自我認同與自我實現。<br>Fb-IV-1<br>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。<br>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。<br>3. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。 | 1. 健康自主管理：藉由三位學生不同的個案，學習健康體位自主管理的步驟。 | 1. 認知評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。 |

|   |                                                     |                                                                                                               |                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                                                                            |                                                                                            |                                        |
|---|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|   |                                                     | <p>的生活型態。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>                             |                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                                                                            |                                                                                            |                                        |
| 七 | <p>第5單元神來之手</p> <p>第1章一擲定江山——投擲</p> <p>【第一次評量週】</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己</p> | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> | <p>1. 了解並學會標槍及鉛球的動作要領。</p> <p>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。</p> <p>3. 培養尊重他人及團隊合作的精神。</p> | <p>1. 第一節</p> <p>2. 教師講述標槍簡史與安全觀念。</p> <p>3. 愛體育：你來我往——傳球樂無窮（標槍投擲動作講解：雙手、單手過肩投擲動作）。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 標槍握法（美式、芬蘭式、叉子式握槍法）講解。</p> <p>6. 標槍投擲注意事項。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p> <p>5. 互評表</p> <p>6. 認知測驗卷</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>的運動技能。</p> <p>1d-IV-3<br/>應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2<br/>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3<br/>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1<br/>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1<br/>運用運動技術的學習策略。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>3d-IV-2<br/>運用運動<br/>比賽中的<br/>各種策<br/>略。</p> <p>3d-IV-3<br/>應用思考<br/>與分析能<br/>力，解決<br/>運動情境<br/>的問題。</p> <p>4c-IV-1<br/>分析並善<br/>用運動相<br/>關之科<br/>技、資<br/>訊、媒<br/>體、產品<br/>與服務。</p> <p>4c-IV-3<br/>規劃提升<br/>體適能與<br/>運動技能<br/>的運動計<br/>畫。</p> <p>4d-IV-1<br/>發展適合<br/>個人之專<br/>項運動技<br/>能。</p> <p>4d-IV-3<br/>執行提升</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|   |                                   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |         |                                     |
|---|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------|
|   |                                   | 體適能的<br>身體活<br>動。                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |         |                                     |
| 八 | 第 1 單元身體密碼<br>面面觀<br>第 3 章成為更好的自己 | 1a-IV-4<br>理解促進<br>健康生活的策略、<br>資源與規範。<br>1b-IV-4<br>提出健康<br>自主管理的行動策略。<br>2a-IV-3<br>深切體會<br>健康行動的自覺利<br>益與障礙。<br>2b-IV-2<br>樂於實踐<br>健康促進的生活型<br>態。<br>3b-IV-1<br>熟悉各種<br>自我調適<br>技能。<br>4a-IV-1<br>運用適切<br>的健康資 | Ea-IV-4<br>正向的身<br>體意象與<br>體重控制<br>計畫。<br>Eb-IV-1<br>媒體與廣<br>告中健康<br>消費資訊<br>的辨識策<br>略。<br>Fa-IV-1<br>自我認同<br>與自我實<br>現。<br>Fb-IV-1<br>全人健康<br>概念與健<br>康生活型<br>態。 | 1. 能於認同自<br>我形象後，理<br>性分析體重控<br>制行動意圖。<br>2. 能運用適切<br>的健康資訊、<br>調整生活作<br>息、健康飲食<br>和規律運動，<br>在健康生活型<br>態的範疇中擬<br>定體重控制行<br>動策略。<br>3. 能提出適合<br>自己自主健康<br>管理的體重控<br>制行動策略，<br>實踐健康生活<br>型態。 | 1. 打造健康生活型<br>態：透過理解建立<br>健康生活型態的策略，嘗試規畫自己的健康自主管理行動。<br>2. 珍愛自己，做身<br>體的主人：透過前<br>面三個不同個案，<br>讓學生利用之前自<br>評的健康狀態，進<br>行規畫與實行促進<br>健康的策略。<br>3. 健康點燈：認識<br>厭食症與暴食症對<br>健康的危害。 | 1. 認知評量 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J13 培養生涯規<br>畫及執行的能力。 |

|   |                              |                                                                                                                                                                    |                                                                                  |                                                                              |                                                                                                                                                          |                                                                 |                             |
|---|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|   |                              | 訊、產品與服務，擬定健康行動策略。                                                                                                                                                  |                                                                                  |                                                                              |                                                                                                                                                          |                                                                 |                             |
| 八 | 第 5 單元神來之手<br>第 1 章一擲定江山——投擲 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2<br>評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1<br>了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2<br>反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3<br>應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2<br>表現利他合群的態度，與他 | Ab-IV-1<br>體適能促進策略與活動方法。<br>Cb-IV-2<br>各項運動設施的安全使用規定。<br>Ga-IV-1<br>跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1. 了解並學會標槍及鉛球的動作要領。<br>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。<br>3. 培養尊重他人及團隊合作的精神。 | 1. 第一節<br>2. 詢問學生鉛球與標槍投擲方式有何不同？要如何讓自己投擲得更遠？<br>3. 鉛球握法講解(三指、四指、五指握球法)。<br>4. 站姿推鉛球(正向、側身、轉身推球)動作講解。<br>5. 第二節<br>6. 詢問學生對推鉛球比賽的認識為何？<br>7. 側向式墊步推鉛球技術講解。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習活動單<br>5. 互評表<br>6. 認知測驗卷 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3<br/>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1<br/>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1<br/>運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2<br/>運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3<br/>應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|   |                                     |                                                                                                                                                       |                                                              |                                                                    |                                                                          |                               |                                                         |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------|
|   |                                     | <p>4c-IV-1<br/>分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-3<br/>規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1<br/>發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3<br/>執行提升體適能的身體活動。</p> |                                                              |                                                                    |                                                                          |                               |                                                         |
| 九 | <p>第2單元飲食消費新趨勢</p> <p>第1章健康飲食趨勢</p> | <p>1a-IV-2<br/>分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3<br/>評估內在與外在的</p>                                                                                        | <p>Ea-IV-3<br/>從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Fb-IV-2<br/>健康狀態</p> | <p>1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。</p> <p>2. 分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健</p> | <p>1. 「食」代的變遷：藉由學生分享自己的飲食經驗，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</p> | <p>1. 技能評量</p> <p>2. 認知評量</p> | <p><b>【閱讀素養教育】</b></p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> |

|   |                             |                                                                                                                    |                            |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                           |                                                                    |                                     |
|---|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|   |                             | 行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。                                                                           | 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。 | 康食品應有之相關標示，以及選購技巧。                                                                                                                            | 食潮流與健康的關係。<br>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。                                                                                                                                        |                                                                    |                                     |
| 九 | 第 5 單元神來之手<br>第 2 章滾球趣——保齡球 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。  | 1. 能了解保齡球運動的基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人動作技術與應用策略，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。<br>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，進而完善的處理與解決運動 | 1. 第一節<br>2. 保齡球運動簡史。<br>3. 個人裝備介紹(球、鞋)、場地設施介紹(球瓶、回送球機、球道、電腦計分系統)。<br>4. 計分方法與術語講解：全倒(Strike)、火雞(Turkey)、補倒(Spare)、失誤(Miss)、犯規(Foul)、洗溝(Gutter)。<br>5. 第二節<br>6. 說明與講解持握球體的方式。<br>7. 助跑擺臂滑步(四步助跑)動作講解與示範。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 認知測驗<br>4. 技能實作<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 任務單 | 【家庭教育】<br>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 |

|   |                                         |                                                                                                                                                                  |                                      |                                                                                                                                                                  |                                                         |                               |                                                  |
|---|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------|
|   |                                         | <p>2d-IV-2<br/>展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1<br/>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3<br/>應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2<br/>執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> |                                      | <p>情境中的問題。</p> <p>3. 能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動中展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。</p> <p>4. 能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰，以及包容異己、相互尊重的學習態度，並運用民主方式進行和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。</p> |                                                         |                               |                                                  |
| 十 | <p>第 2 單元飲食消費新趨勢</p> <p>第 1 章健康飲食趨勢</p> | <p>1a-IV-2<br/>分析個人與群體健康的影響因素。</p>                                                                                                                               | <p>Ea-IV-3<br/>從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> | <p>1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。</p> <p>2. 分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食</p>                                                                                                           | <p>1. 傳統食補新面貌：教師可藉由神農氏、李時珍或農民曆等素材，引導學生認識傳統食補，並說明正確食</p> | <p>1. 技能評量</p> <p>2. 認知評量</p> | <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> |

|   |                                        |                                                                              |                                               |                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                               |                                                |
|---|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|   |                                        | <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>          | <p>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。</p> | <p>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。</p>                                      | <p>用傳統食補的觀念。</p> <p>2. 健康食品有保障：請學生於課前先了解家中正在使用或曾經使用的保健食品。教師藉由問答引導學生認識健康食品的定義及其效能，並建立正確食用健康食品的觀念與知能。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，往後在選購健康食品時，能實踐「停、看、搜」三技巧。</p> |                                                                                               |                                                |
| 十 | <p>第 5 單元神來之手</p> <p>第 2 章滾球趣——保齡球</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-1 展現運動</p> | <p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>              | <p>1. 能了解保齡球運動的基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人動作技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表</p> | <p>1. 第一節</p> <p>2. 進行「愛體育：步步為營」活動：在校園內尋找一塊磨石子地板或泥(紅)土地，於地面畫一條約 5 公尺長，包含助跑區及投擲線的場地。依本課所學的動作要領，以徒手方式練</p>                                                                   | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知測驗</p> <p>4. 技能實作</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 任務單</p> | <p>【家庭教育】</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> |



|  |  |                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> |  | <p>現，展現運動潛能。</p> <p>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，進而完善的處理與解決運動情境中的問題。</p> <p>3. 能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動中展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。</p> <p>4. 能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰，以及包容異己、相互尊重的學習態度，並運用民主方式進行和諧溝通，</p> | <p>習與體驗保齡球四步助跑的步法。</p> <p>3. 進行本章之替代活動「走跳人生」。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 說明與講解瞄準投擲的方法(球瓶目標法、瞄準點目標法)。</p> <p>6. 滾動球路之介紹(直球、曲球、勾球、飛碟球)。</p> <p>7. 保齡球禮儀說明。</p> <p>8. 進行「愛體育：保齡球體驗」活動。</p> <p>9. 進行「愛體育：滾滾保齡球」活動。</p> <p>10. 進行「愛體育：滾球大作戰」活動。</p> |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|    |                            |                                                                                                                                         |                                                                                                                                          |                                                                    |                                              |                    |                                                                                                                |
|----|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                            | 4d-IV-2<br>執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                                                                           |                                                                                                                                          | 相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。                                                |                                              |                    |                                                                                                                |
| 十一 | 第2單元飲食消費新趨勢<br>第2章「食」事求「識」 | 1a-IV-3<br>評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4<br>理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>3b-IV-3<br>熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-IV-1<br>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<br>生長發育的自我評估與因應策略。<br>Eb-IV-1<br>媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Eb-IV-3<br>健康消費問題的解決策略與社會關懷。<br>Fb-IV-2<br>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。<br>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：藉由志宇與同學的談話訊息內容，引導學生了解健康消費需要留意的面向。 | 1. 技能評量<br>2. 認知評量 | 【生命教育】<br>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。<br>【閱讀素養教育】<br>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 |

|    |                                           |                                                                                                                                                                                                      |                                         |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                  |                                                                  |                                                         |
|----|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 十一 | <p>第 6 單元球之有道<br/>第 1 章疾風勁壘<br/>——棒壘球</p> | <p>1c-IV-1<br/>了解各項運動基礎原理和規則。<br/>1c-IV-2<br/>評估運動風險，維護安全的運動情境。<br/>1d-IV-1<br/>了解各項運動技能原理。<br/>1d-IV-2<br/>反思自己的運動技能。<br/>2c-IV-2<br/>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br/>2c-IV-3<br/>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> | <p>Hd-IV-1<br/>守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1. 能了解棒壘球運動中跑壘的動作技巧發展，以及相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。<br/>2. 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人的人身安全。<br/>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。<br/>4. 在壘指導員的指揮下進行比賽時，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。</p> | <p>1. 第一節<br/>2. 說明跑壘基本觀念：強迫進壘、擠壘、強迫回壘。<br/>3. 一壘直線衝刺動作說明(起步、加速、踩壘、減速後回壘)。<br/>4. 弧線繞壘動作說明。<br/>5. 第二節<br/>6. 提醒學生跑壘活動的安全注意事項。<br/>7. 棒球、快速壘球離壘動作說明。<br/>8. 練習活動：全班分四組，一人擔任投手，依投手動作進行離壘動作練習。</p> | <p>1. 課堂觀察<br/>2. 口語問答<br/>3. 認知測驗卷<br/>4. 技能實作<br/>5. 學習活動單</p> | <p>【品德教育】<br/>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br/>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> |
|----|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|

|    |                                           |                                                                                                                                                        |                                                                    |                                                                     |                                                                                  |                               |                                                                                                  |
|----|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                           | <p>3c-IV-1<br/>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1<br/>運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3<br/>應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1<br/>發展適合個人之專項運動技能。</p> |                                                                    |                                                                     |                                                                                  |                               |                                                                                                  |
| 十二 | <p>第 2 單元飲食消費新趨勢</p> <p>第 2 章「食」事求「識」</p> | <p>1a-IV-3<br/>評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4<br/>理解促進</p>                                                                                      | <p>Aa-IV-1<br/>生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Eb-IV-1<br/>媒體與廣告中健康消費資訊</p> | <p>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。</p> <p>2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為</p> | <p>1. 健康消費情報站：藉由志宇評估自身狀態後，選購健康產品的過程，帶領學生從覺察自我健康需求→了解成分資訊→查證產品資訊，以了解選擇健康產品應考量</p> | <p>1. 技能評量</p> <p>2. 認知評量</p> | <p>【生命教育】</p> <p>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。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> |

|    |                                         |                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                             |                                                                                                                                        |                                                                              |                                                               |
|----|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|    |                                         | <p>健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | <p>的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>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。</p> | <p>理性、健康的消費者。</p>                                                                                           | <p>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、規律作息和運動。</p>                                                                                        |                                                                              | <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>                              |
| 十二 | <p>第 6 單元球之有道</p> <p>第 1 章疾風勁壘——棒壘球</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>    | <p>Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>                                                          | <p>1. 能了解棒壘球運動中跑壘的動作技巧發展，以及相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個</p> | <p>1. 第一節</p> <p>2. 本壘到一壘、本壘到二壘的跑法說明，以及二壘跑壘員、三壘跑壘員的跑法說明。</p> <p>3. 練習活動：教師說明上述概念後，讓學生分組操作，設置一名投手，一名捕手及若干野手，教師在本壘依教學情境丟球，學生在壘上進行跑壘。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知測驗卷</p> <p>4. 技能實作</p> <p>5. 學習活動單</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                           |                                                                              |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>1d-IV-2<br/>反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2<br/>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3<br/>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1<br/>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1<br/>運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3<br/>應用思考與分析能</p> |  | <p>人的人身安全。</p> <p>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。</p> <p>4. 在壘指導員的指揮下進行比賽時，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。</p> | <p>4. 第二節</p> <p>5. 介紹壘指導員。</p> <p>6. 三壘指導員的指揮技巧說明。</p> <p>7. 愛體育：擊跑對抗賽。</p> |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|    |                            |                                                                                                                        |                                                                                                                        |                                                                    |                                                                                                                                    |                    |                                                                                                                |
|----|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                            | 力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。                                                                                 |                                                                                                                        |                                                                    |                                                                                                                                    |                    |                                                                                                                |
| 十三 | 第2單元飲食消費新趨勢<br>第2章「食」事求「識」 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。<br>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 | 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。<br>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. 消費權益一把罩：藉由社會上發生的新聞或事例，引導學生了解消費者的基本權利與應承擔的義務，並願意實踐於生活之中。<br>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。 | 1. 技能評量<br>2. 認知評量 | 【生命教育】<br>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。<br>【閱讀素養教育】<br>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 |

|    |                             |                                                                                                                                                                                        |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                  |                                                                                |
|----|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|    |                             | 行動策略。                                                                                                                                                                                  | 的改善策略。                                                          |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                  |                                                                                |
| 十三 | 第 6 單元球之有道<br>第 2 章門陣特攻——籃球 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> | <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>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。</p> <p>2. 能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分</p> | <p>1. 第一節</p> <p>2. 進行老鷹捉小雞活動：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。活動後引導學生反思，母雞應該怎麼站才能以最大範圍擋住老鷹？以正面或側面面對老鷹，何者較容易有效阻擋？老鷹如何移動，才能抓到後面的小雞？藉上述討論，引導出結論。</p> <p>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運球。老鷹碰到最一隻小雞</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習活動單</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> |



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                   |                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>2c-IV-3<br/>表現自信<br/>樂觀、勇<br/>於挑戰的<br/>學習態<br/>度。</p> <p>2d-IV-2<br/>展現運動<br/>欣賞的技<br/>巧，體驗<br/>生活的美<br/>感。</p> <p>3c-IV-1<br/>表現局部<br/>或全身性<br/>的身體控<br/>制能力，<br/>發展專項<br/>運動技<br/>能。</p> <p>3d-IV-1<br/>運用運動<br/>技術的學<br/>習策略。</p> <p>3d-IV-2<br/>運用運動<br/>比賽中的<br/>各種策<br/>略。</p> <p>3d-IV-3<br/>應用思考<br/>與分析能</p> |  | <p>享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p> | <p>或最後一隻小雞運球失控，則老鷹成功，之後再互換。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 介紹傳切與切傳進攻策略的使用時機、戰術說明與動作要領講解。</p> <p>6. 進行「愛體育：貓捉老鼠——擺脫、空手跑未與擋人練習」活動。</p> <p>7. 進行半場三對三傳切與切傳進攻策略模擬練習：先模擬傳切進攻路線，傳切八次後再投籃或上籃；接著模擬切傳路線，最後兩者合併。</p> |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|    |                                     |                                                                                                   |                                              |                                                                                                            |                                                                                                                                                        |                    |                                                                         |
|----|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|    |                                     | 力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。                               |                                              |                                                                                                            |                                                                                                                                                        |                    |                                                                         |
| 十四 | 第3單元快樂人生開步走<br>第1章與情緒過招<br>【第二次評量週】 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強 | Fa-IV-1 自我認同與自我實現。<br>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。<br>2. 能意識到情緒可能影響行為表現。<br>3. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。<br>4. 面對不同的情緒，能善用調適情緒的方法，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，並選擇符合的情緒符號，經過分享了解每個人看事情的觀點不同，可能會產生不同的情緒。<br>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 | 1. 技能評量<br>2. 認知評量 | 【生命教育】<br>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。 |

|    |                                         |                                                                                                                                                                        |                                                            |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                           |                                                                     |
|----|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|    |                                         | 個人促進健康的行動，並反省修正。                                                                                                                                                       |                                                            |                                                                                                                                                                                           | 狀態的不同，而有不同的情緒反應。                                                                                                                                                                                                                            |                                                           |                                                                     |
| 十四 | 第 6 單元球之有道<br>第 2 章鬥陣特攻——籃球<br>【第二次評量週】 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2<br>評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1<br>了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2<br>反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3<br>應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2<br>表現利他合群的態度，與他人理性溝 | Bc-IV-1<br>簡易運動傷害的處理與風險。<br>Hb-IV-1<br>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。<br>2. 能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。<br>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。<br>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。<br>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。<br>6. 能具備審美與表現的能 | 1. 第一節<br>2. 介紹擋拆進攻策略，並說明進攻戰術、使用時機、動作要領。<br>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，擋拆三次後再投籃或上籃。教師亦可依不同進攻機會設計情境，例如：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。<br>4. 第二節<br>5. 介紹掩護進攻策略，並說明進攻戰術、使用時機、動作要領。<br>6. 進行「愛體育：攻城掠地——空間跑位與擋人練習」。<br>7. 進行半場三對三掩護進攻策略模擬 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動行為計畫實踐表<br>5. 學習活動單 | 【人權教育】<br>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                         |  |                                              |                                                                          |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3<br/>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2<br/>展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1<br/>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1<br/>運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2<br/>運用運動比賽中的各種策略。</p> |  | <p>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。</p> | <p>練習：先模擬進攻掩護執行路線，掩護三次後再投籃或上籃。教師亦可依不同進攻機會設計情境，例如：上籃、投籃或跳投、傳球給籃下隊友投籃。</p> |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--|--|

|    |                                    |                                                                                                                |                                                                 |                                                                                                                      |                                                                                                                                          |                               |                                                                                     |
|----|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                    | <p>3d-IV-3<br/>應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3<br/>規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3<br/>執行提升體適能的身體活動。</p> |                                                                 |                                                                                                                      |                                                                                                                                          |                               |                                                                                     |
| 十五 | <p>第3單元快樂人生開步走</p> <p>第1章與情緒過招</p> | <p>1a-IV-2<br/>分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2<br/>自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-1<br/>熟悉各種自我調適技能。</p>      | <p>Fa-IV-1<br/>自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-4<br/>情緒與壓力因應與調適的方案。</p> | <p>1. 能分析不同情境下，情緒的產生與變化。</p> <p>2. 能意識到情緒可能影響行為表現。</p> <p>3. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。</p> <p>4. 面對不同的情緒，能善用調適情緒的方法。</p> | <p>1. 情緒的覺察與表達：透過觀察自身在負向情緒下的生理變化、心理變化、說話方式與行為變化，了解自己在負向情緒中可能的樣貌，以利及早察覺情緒狀態，避免情緒主導行為。</p> <p>2. 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</p> | <p>1. 技能評量</p> <p>2. 認知評量</p> | <p>【生命教育】</p> <p>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。</p> |

|    |                         |                                                                                                                           |                               |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                |                                                                       |                                                |
|----|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|    |                         | 4a-IV-2<br>自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。                                                                                        |                               | 法，以做出適宜的反應。                                                                                                                      | 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。                                                                                                                           |                                                                       |                                                |
| 十五 | 第6單元球之有道<br>第3章防城如意——排球 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1<br>了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2<br>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3<br>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | Ha-IV-1<br>網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。<br>2. 能認識排球規則，增進運動欣賞的能力。<br>3. 養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。<br>4. 於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養合作與互動的素養。 | 1. 第一節<br>2. 防守基本動作說明。<br>3. 愛體育——米字形敏捷性測驗：防守時敏捷性練習。在5x5公尺的正方形場地中間畫一個區域，於場地四個角落及四角的連線中央擺放三角錐或其他識別物，隨意標示號碼1~8。一人於場地中心點出發，依號碼順序移動，碰到標示物後即返回中心點，再立即往下一個號碼移動。也可請八位學生代替標的物，待操作學生從中心點出發或返回時，舉手讓同學即時判 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知測驗卷<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習活動單 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。 |

|    |                                    |                                                                                                           |                                                                 |                                                                                                                      |                                                                                                                                                              |                               |                                                                                     |
|----|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                    | <p>3c-IV-1<br/>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2<br/>運用運動比賽中的各種策略。</p>                             |                                                                 |                                                                                                                      | <p>斷下一個移動方向。將八個標示物碰觸完畢，並返回中心點後，才算完成挑戰。完成秒數愈短，表示敏捷性愈好。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 愛體育——你丟我擋(原地擋高防守)：兩人一組防守(一人丟球、一人防守)練習。</p> <p>6. 愛體育——轉向訓練(左右逢源)：原地左右轉向防守。</p> |                               |                                                                                     |
| 十六 | <p>第3單元快樂人生開步走</p> <p>第2章與壓力同行</p> | <p>1a-IV-2<br/>分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2<br/>自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-1<br/>熟悉各種自我調適技能。</p> | <p>Fa-IV-1<br/>自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-4<br/>情緒與壓力因應與調適的方案。</p> | <p>1. 分析生活中造成壓力來源的因素。</p> <p>2. 能自主思考壓力對健康造成的影響。</p> <p>3. 能運用抗壓能力技能，自我調適抒解壓力。</p> <p>4. 能根據不同的壓力來源，調整修正個人的抗壓方法。</p> | <p>1. 認識壓力的反應：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、行為上可能會有什麼反應。</p> <p>2. 認識生活中的壓力來源：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。</p>                             | <p>1. 技能評量</p> <p>2. 認知評量</p> | <p>【生命教育】</p> <p>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。</p> |

|    |                             |                                                                                                                           |                               |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |                                                                       |                                                |
|----|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|    |                             | 4a-IV-2<br>自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。                                                                                        |                               |                                                                                                                                  | 3. 壓力影響表現：介紹不同大小的壓力狀態對表現的影響，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，並藉由壓力指數測量表，了解自身目前的壓力大小。                                                                                                         |                                                                       |                                                |
| 十六 | 第 6 單元球之有道<br>第 3 章防城如意——排球 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1<br>了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2<br>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3<br>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | Ha-IV-1<br>網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。<br>2. 能認識排球規則，增進運動欣賞的能力。<br>3. 養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。<br>4. 於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養合作與互動的素養。 | 1. 第一節<br>2. 愛體育——轉向訓練(天旋地轉)：180 度轉身防守。此活動由兩人丟球，一人防守。丙先背對甲、乙，聽到甲喊「轉」時，丙立即轉身判斷來球遠近，並進行防守。待熟練後，甲、乙可將球拋在任何位置，丙將球接起至身體上方，再將球托回甲、乙後，回至原出發點。練習數次後，角色互換。<br>4. 愛體育——轉向訓練(打中至正)：此活動由兩人丟球，一人防守，一 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知測驗卷<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習活動單 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。 |



|    |                                      |                                                                               |                 |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |                                               |
|----|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------|
|    |                                      | <p>3c-IV-1<br/>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2<br/>運用運動比賽中的各種策略。</p> |                 |                    | <p>人接球。四人一組，甲、乙各拿一顆球，丙進行防守練習，丁站中間作為丙的傳球目標。甲、乙站於丙前方4~5公尺處之左右兩側，輪流丟球(也可舉手提示丙)。丙防守時，必須讓身體完整轉向來球方向，進行防守接球，並將球接給丁，丁接到球即視為得分。一顆球一分，得分最多的組別獲勝。每位擔任防守者的組員面對左右來球共10顆後，即換人防守。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 愛體育——進退有據(進退防守)：一人丟球、一人防守。</p> <p>7. 愛體育——進退有據(進退擋高防守)：一人丟球、一人防守及托球。</p> |                            |                                               |
| 十七 | <p>第3單元快樂人生<br/>開步走<br/>第2章與壓力同行</p> | 1a-IV-2<br>分析個人與群體健                                                           | Fa-IV-1<br>自我認同 | 1. 分析生活中造成壓力來源的因素。 | <p>1. 調整狀態，面對壓力：介紹面對長期壓力時，可能會</p>                                                                                                                                                                                                                                    | <p>1. 技能評量<br/>2. 認知評量</p> | <p><b>【生命教育】</b><br/>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身</p> |

|    |                                        |                                                                                                                      |                                                          |                                                                                                               |                                                                                                                                          |                                                              |                                                   |
|----|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|    |                                        | <p>康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> | <p>與自我實現。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p>              | <p>2. 能自主思考壓力對健康造成的影響。</p> <p>3. 能運用抗壓能力技能，自我調適抒解壓力。</p> <p>4. 能根據不同的壓力來源，調整修正個人的抗壓方法。</p>                    | <p>產生的心身症症狀，以及面對壓力時的調適方法，並能選擇適合自己的抒壓方式。</p> <p>2. 壓力管理有一套：說明有效解決壓力的方法和步驟，並能以正向的態度面對壓力。</p>                                               |                                                              | <p>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。</p> |
| 十七 | <p>第 6 單元球之有道</p> <p>第 4 章手到擒來——手球</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項</p>                                   | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> | <p>1. 認識手球及發展現況。</p> <p>2. 能了解傳接球及射門的要領與方法。</p> <p>3. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。</p> <p>4. 學習欣賞他人優點並能欣賞手球運動。</p> | <p>1. 第一節</p> <p>2. 教師講述手球運動簡史，並帶入運動明星的講述，提升學生的注意力與興趣。</p> <p>3. 接球、肩上傳球動作解析。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 進行「愛體育：肩上傳球」：教師依場地及球的數量，將學生分成數</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p> | <p>【法治教育】</p> <p>法 J1 探討平等。</p>                   |

|  |  |                                                                                                                                                                                         |  |                                       |                                                                                                                               |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> |  | <p>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。</p> | <p>組。若球的數量不夠兩人一顆，可將數人分成一組，每一組再分成兩小組，學生距離約 6～10 公尺分站兩端，進行對傳，傳完球後依序至同邊後方排隊。待同學熟悉傳接球技術，可逐步增加傳接球距離。</p> <p>6. 三步傳球步法解析、傳球的要點。</p> |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>2d-IV-2<br/>展現運動<br/>欣賞的技巧，體驗<br/>生活的美感。</p> <p>3c-IV-1<br/>表現局部<br/>或全身性<br/>的身體控<br/>制能力，<br/>發展專項<br/>運動技<br/>能。</p> <p>3d-IV-1<br/>運用運動<br/>技術的學<br/>習策略。</p> <p>4c-IV-2<br/>分析並評<br/>估個人的<br/>體適能與<br/>運動技<br/>能，修正<br/>個人的運<br/>動計畫。</p> <p>4d-IV-1<br/>發展適合<br/>個人之專<br/>項運動技<br/>能。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|    |                                   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                          |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |         |                                                      |
|----|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------|
|    |                                   | 4d-IV-2<br>執行個人<br>運動計<br>畫，實際<br>參與身體<br>活動。                                                                                                                                                                    |                                                                                          |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |         |                                                      |
| 十八 | 第3單元快樂人生<br>開步走<br>第3章身心健康不<br>迷惘 | 1a-IV-3<br>評估內在<br>與外在的<br>行為對健<br>康造成的<br>衝擊與風<br>險。<br>2a-IV-2<br>自主思考<br>健康問題<br>所造成的<br>威脅感與<br>嚴重性。<br>3b-IV-2<br>熟悉各種<br>人際溝通<br>互動技<br>能。<br>4a-IV-1<br>運用適切<br>的健康資<br>訊、產品<br>與服務，<br>擬定健康<br>行動策<br>略。 | Fa-IV-4<br>情緒與壓<br>力因應與<br>調適的方<br>案。<br>Fa-IV-5<br>心理健康<br>的促進方<br>法與異常<br>行為的預<br>防方法。 | 1. 認識青少年<br>常見的異常行<br>為，並經由自<br>主思考，能說<br>出異常行為造<br>成的衝擊。<br>2. 能透過增強<br>個人心理來促<br>進健康，預防<br>異常行為的發<br>生。<br>3. 針對異常行<br>為，對他人能<br>有同理心。<br>4. 針對異常行<br>為能尋求醫療<br>協助。 | 1. 檢視心理狀態：<br>藉由家人去世的情<br>境認識憂鬱情緒，<br>透過青少年憂鬱情<br>緒檢視表，檢視目<br>前自身狀態。<br>2. 「憂」心忡忡：<br>認識憂鬱症的成因<br>與症狀，並說明面<br>對憂鬱症的親友，<br>最佳的方式為傾聽<br>與陪伴。 | 1. 認知評量 | 【人權教育】<br>人 J6 正視社會中的<br>各種歧視，並採取行<br>動來關懷與保護弱<br>勢。 |

|    |                             |                                                                                                                                             |                                                     |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                        |                                           |                      |
|----|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------|
|    |                             | 4a-IV-2<br>自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。                                                                                                          |                                                     |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                        |                                           |                      |
| 十八 | 第 6 單元球之有道<br>第 4 章手到擒來——手球 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2<br>評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1<br>了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2<br>反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1<br>展現運動禮節，具備運動的道德思辨 | Cb-IV-2<br>各項運動設施的安全使用規定。<br>Cd-IV-1<br>戶外休閒運動綜合應用。 | 1. 認識手球及發展現況。<br>2. 能了解傳接球及射門的要領與方法。<br>3. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。<br>4. 學習欣賞他人優點並能欣賞手球運動。<br>5. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。 | 1. 第一節<br>2. 複習「愛體育：三步傳球——三人傳球」，依學生人數及場地器材數量適當分組。操作前再次提醒學生傳接球的要領，以及三步傳球的注意事項。<br>3. 跨步射門、跳躍射門動作解析。<br>4. 第二節<br>5. 複習傳接球技術：可適度的加長傳接球的距離，但須考慮學生的個別差異與學習成效。<br>6. 複習射門技術：雖然不同的練習模式有助技術的成長，但學生可能較少接觸手球運動，因此建議以相同的練習模式進行，亦 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習活動單 | 【法治教育】<br>法 J1 探討平等。 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                              |  |  |                          |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------|--|--|
|  |  | <p>和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2<br/>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3<br/>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1<br/>了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2<br/>展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1<br/>表現局部或全身性的身體控制能力，</p> |  |  | <p>即以「愛體育：射門挑戰」練習即可。</p> |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------|--|--|

|    |                                               |                                                                                                                                                         |                        |                                       |                                                  |         |                                                            |
|----|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------|
|    |                                               | <p>發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> |                        |                                       |                                                  |         |                                                            |
| 十九 | <p>第 3 單元快樂人生<br/>開步走</p> <p>第 3 章身心健康不迷惘</p> | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的                                                                                                                                | Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 | 1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 | 1. 「思」裂的我：認識思覺失調症的成因與症狀，了解經過良好的治療，並不會對他人或自己造成傷害。 | 1. 認知評量 | <p><b>【人權教育】</b></p> <p>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。</p> |



|    |                                        |                                                                                                                                                                |                                     |                                                                                         |                                                         |                                                              |                                         |
|----|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|    |                                        | <p>衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> | <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> | <p>2. 能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。</p> <p>3. 針對異常行為，對他人能有同理心。</p> <p>4. 針對異常行為能尋求醫療協助。</p> | <p>2. 「迫」於無奈：認識強迫症的成因與症狀，可透過調整想法、修正行為模式，以減緩強迫行為的發生。</p> |                                                              |                                         |
| 十九 | <p>第 6 單元球之有道</p> <p>第 5 章羽你有約——羽球</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎</p>                                                                                                                                        | <p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合</p>         | <p>1. 能了解羽球正／反手平抽球、正／反手網前撲球之動</p>                                                       | <p>1. 第一節</p> <p>2. 教師講解與示範正／反手平抽球動作。</p>               | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                              |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|
|  |  | <p>原理和規則。</p> <p>1c-IV-2<br/>評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1<br/>了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2<br/>反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2<br/>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3<br/>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1<br/>表現局部或全身性</p> | <p>及團隊戰術。</p> | <p>作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>3. 教師說明正／反手平抽球特點與使用時機：平抽球為中場擊球技術，於中場左、右兩側以平快的方式回擊，使球近於網高並快速壓迫至對方後場，是具攻擊、侵略性的球路。</p> <p>4. 學生兩人一組，分別進行正／反手平抽球練習。</p> <p>5. 愛體育：定點練習(正、反手平抽球)：兩人一組，一人站於場邊，以徒手方式將球拋擲至場內，另一人站於中場進行正、反手抽球練習。完成指定次數後，甲、乙角色互換。</p> <p>6. 第二節</p> <p>7. 教師講解與示範正／反手網前撲球動作。</p> <p>8. 教師說明正／反手網前撲球特點與使用時機：撲球是網前進攻球路之一，當對方回擊的</p> | <p>5. 互評表</p> <p>6. 分組討論</p> <p>7. 學習活動單</p> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|

|   |                                                      |                                                                                                   |                                                                   |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |         |                                                    |
|---|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------|
|   |                                                      | <p>的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>               |                                                                   |                                                                                                                                      | <p>球高於網高時，透過判斷與動作技巧，爭取擊球時間，給予對手壓迫。</p> <p>9. 愛體育：定點練習(正、反手網前撲球)：兩人一組，分別站於球場兩側。甲徒手拋擲網前球，乙進行正、反手網前撲球練習。完成指定次數後，甲、乙角色互換。</p>                                      |         |                                                    |
| 廿 | <p>第3單元快樂人生開步走</p> <p>第3章身心健康不迷惘</p> <p>【第三次評量週】</p> | <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通</p> | <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> | <p>1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。</p> <p>2. 能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。</p> <p>3. 針對異常行為，對他人能有同理心。</p> <p>4. 針對異常行為能尋求醫療協助。</p> | <p>1. 網路成癮：說明電玩失調症的身心影響，透過檢測與擺脫網路成癮計畫表，幫助網路成癮的學生回歸正常生活。</p> <p>2. 同理他人：練習將患者主詞改成自己，感同身受異常行為為患者所經歷的一切，唯有接納與同理的社會氛圍，對整個社會才能有正向的幫助。</p> <p>3. 增強韌性，保有健康的心理：介紹</p> | 1. 認知評量 | <p>【人權教育】</p> <p>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。</p> |

|   |                                                    |                                                                                                       |                                       |                                                                                                         |                                                                                                                                                        |                                                                                                           |                                         |
|---|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|   |                                                    | <p>互動技能。</p> <p>4a-IV-1<br/>運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2<br/>自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>  |                                       |                                                                                                         | 強化心理韌性的方法，練習培養心理韌性來解決問題。                                                                                                                               |                                                                                                           |                                         |
| 廿 | <p>第6單元球之有道</p> <p>第5章羽你有約——羽球</p> <p>【第三次評量週】</p> | <p>1c-IV-1<br/>了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2<br/>評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1<br/>了解各項運動技能原理。</p> | <p>Ha-IV-1<br/>網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>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。</p> <p>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</p> | <p>1. 第一節</p> <p>2. 抽球結合網前撲球練習：三人一組，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。</p> <p>3. 第二節</p> <p>4. 愛體育——羽球友誼賽：比賽採50分，落地得分制，</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 互評表</p> <p>6. 分組討論</p> <p>7. 學習活動單</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                |                                                                                                                                                                          |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>1d-IV-2<br/>反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2<br/>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3<br/>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1<br/>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2<br/>運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1<br/>發展適合</p> |  | <p>用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>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。</p> | <p>平分不加分，先取得 50 分為勝方。(可依人數多寡決定比賽分數。)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，雙方須同時下場，由下一棒同時上場做接力競賽。每隊人數固定，不可重複上場或中途交換棒次。</p> |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |  |                    |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | 個人之專<br>項運動技<br>能。 |  |  |  |  |  |
|--|--|--------------------|--|--|--|--|--|

## 彰化縣立社頭國民中學 115 學年度 第二學期 九年級 健體領域 課程計畫

| 教材版本   | 康軒版                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 實施年級<br>(班級/組別) | 九年級 | 教學節數 | 每週(3)節。 |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|------|---------|
| 課程目標   | <p>第六冊健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解懷孕歷程、懷孕期間的生理變化，以及針對「好孕」提供的方案和措施。</li> <li>2. 認識人生各階段的任務和挑戰，要如何面對及調適身心。</li> <li>3. 理解老化的意義，學習健康老化，以及面對親友死亡的調適方法。</li> <li>4. 認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。</li> <li>5. 認識飲食問題對地球造成的影響，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。</li> <li>6. 利用消費行為改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。</li> <li>7. 認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。</li> <li>8. 學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。</li> <li>9. 了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。</li> <li>10. 認同健康的重要性，並建立健康生活型態。</li> </ol> <p>第六冊體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識浮潛裝備及基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。</li> <li>2. 認識仰泳規則，並引導學生循序漸進熟練仰泳技巧。</li> <li>3. 認識高爾夫的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。</li> <li>4. 認識撞球基本規則，並引導學生循序漸進熟練動作技巧。</li> <li>5. 了解棒壘球進階打擊動作的相關知識與技能原理，學會棒壘球攻擊暗號手勢，並依賽況運用戰術。</li> <li>6. 了解籃球三對三的防守技術，以及策略的發展與成因，並實際應用於比賽或活動中。</li> <li>7. 了解手球不同射門技術的要領與方法，學會防守基本技術及守門員的防守要領。</li> <li>8. 了解桌球膠皮相關知識與基本切球技術原理，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</li> <li>9. 了解排球的攔網基本技術，能夠將排球攔網運用在比賽上。</li> <li>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。</li> <li>11. 認識武術防禦八大式的技巧，並了解其實際運用的方式。</li> </ol> |                 |     |      |         |
| 領域核心素養 | <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |     |      |         |

|              | <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>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> |                                                          |                                                          |                                      |                                                                                  |         |                                                                       |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------|
| 議題融入         | 【人權教育】<br>【生命教育】<br>【生涯規畫教育】<br>【安全教育】<br>【品德教育】<br>【海洋教育】<br>【國際教育】<br>【環境教育】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                          |                                                          |                                      |                                                                                  |         |                                                                       |
| 課 程 架 構      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                          |                                                          |                                      |                                                                                  |         |                                                                       |
| 教學進度<br>(週次) | 教學單元名稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 學習重點                                                     |                                                          | 學習目標                                 | 學習活動                                                                             | 評量方式    | 融入議題<br>內容重點                                                          |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 學習表現                                                     | 學習內容                                                     |                                      |                                                                                  |         |                                                                       |
| 一            | 第1單元永續經營健康路<br>第1章美妙的生命                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1a-IV-3<br>評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2<br>自主思考健康問題 | Aa-IV-2<br>人生各階段的身心發展任務與個別差異。<br>Db-IV-1<br>生殖器官的構造、功能與保 | 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。 | 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。<br>2. 孕育新生命：透過了解懷孕時的生理和心理變化，培養學生感受及體會懷孕的辛勞與不 | 1. 認知評量 | 【人權教育】<br>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。<br>人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 |



|   |                           |                                                                                                                   |                                                                          |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |                                          |                                                                                                     |
|---|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                           | 所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。                                                                         | 健及懷孕生理、優生保健。<br>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。                               |                                                                                                         | 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。                                                                                                                                                                        |                                          |                                                                                                     |
| 一 | 第4單元親水之旅<br>第1章水域嬉遊——水域休閒 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-3 應用思考 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 | 1. 認識水域休閒活動的種類。<br>2. 了解參與水域活動的安全注意事項。<br>3. 學會基礎浮潛活動技能。<br>4. 知道浮潛活動的裝備及功能。<br>5. 能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。 | 1. 第一節<br>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)建議教師可使用課本想一想的活動，以小川父親於假日去湖邊釣魚的案例，說明並引導學生思考家人所參與之休閒活動的種類及價值。(3)教師歸納並統整學生提出的分類，並介紹水域休閒活動。<br>3. 綜合活動：(1)集合學生說明參與水域活動的風險評估，包括活動種類、環境特性、裝 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 實作練習<br>4. 討論分享 | 【海洋教育】<br>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。<br>海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。<br>【安全教育】<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 |

|  |  |                                                  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|--|--|--------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | 與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-3<br>執行提升體適能的<br>身體活動。 |  |  | <p>備安全及活動規範等面向。(2)以分組討論方式進行課本想一想的活動，各組擇一種水域活動進行討論。(3)教師針對各組結論進行綜合整理及建議。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 主要活動：(1)由教師介紹浮潛活動的概況。(2)介紹浮潛裝備。(3)教師說明示範浮潛三寶的穿戴方法。(4)安排兩人一組練習，互相學習穿戴面鏡及呼吸管。</p> <p>6. 綜合活動：(1)集合學生進行回饋分享，請學生發表穿戴浮潛三寶的感覺與心得，教師強調如非必要，應避免穿蛙鞋在陸地上行走，以免跌倒受傷。(2)活動結束後，請動作技術較佳的組別進行示範。(3)請學生觀察並討論該組同學在動作上的優點，以</p> |  |
|--|--|--------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|   |                               |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |                               |                                                                       |
|---|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|   |                               |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                   | 及兩人合作的默契等。                                                                                                                                                                                                                    |                               |                                                                       |
| 二 | 第 1 單元永續經營健康路<br>第 1 章美妙的生命   | 1a-IV-3<br>評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2<br>自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-IV-3<br>深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 | Aa-IV-2<br>人生各階段的身心發展任務與個別差異。<br>Db-IV-1<br>生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Fb-IV-5<br>全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 1. 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。<br>2. 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。<br>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多的相關資源。<br>3. 新生兒與家庭：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，培養學生思考生育的準備和家庭工作的平衡。 | 1. 認知評量                       | 【人權教育】<br>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。<br>人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 |
| 二 | 第 4 單元親水之旅<br>第 1 章水域嬉遊——水域休閒 | 1c-IV-2<br>評估運動風險，維                                                                                  | Bc-IV-1<br>簡易運動傷害的處                                                                                   | 1. 認識水域休閒活動的種類。                                                                   | 1. 第一節<br>2. 主要活動：(1)教師介紹防寒衣的功                                                                                                                                                                                                | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【海洋教育】<br>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟                                        |

|  |  |                                                                                                                                                                   |                                                                         |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                |                                                                                          |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> | <p>理與風險規避。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> | <p>2. 了解參與水域活動的安全注意事項。</p> <p>3. 學會基礎浮潛活動技能。</p> <p>4. 知道浮潛活動的裝備及功能。</p> <p>5. 能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。</p> | <p>能。(2)教師介紹救生衣的穿著方法。(3)教師介紹坐姿入水的方法。(4)教師說明配戴面鏡前的防霧方法：在潛水前使用防霧劑塗或唾液塗抹在鏡片內側，再以水輕輕搖洗後倒掉，即可有效防止起霧。(5)教師說明並示範面鏡排水的方法：浮潛過程中難免會因頭部移動或面鏡密合度的問題造成面鏡進水，簡單的排水方法是將頭微微上抬出水面，以手打開面鏡下緣，讓水流掉即可。若為水面下排水，頭不抬離水面，以手壓住面鏡上緣，鼻子吐氣，將空氣吹進面鏡中，空氣就會把面鏡中的水排出。(6)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)分組練習蛙鞋打水方</p> | <p>4. 學習活動單</p> <p>5. 討論分享</p> | <p>練各種水域求生技能。</p> <p>海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  | <p>法：俯泳踢法、仰泳踢法、側泳踢法。(8)兩人一組練習水中面鏡排水，相互拉開同學的面鏡，使其面鏡注水，接著練習使用面鏡排水法將水排出後再離開水面。</p> <p>3. 綜合活動：(1)集合學生進行回饋分享，可請學生發表今日課程內容的操作感想。(2)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，請教師說明抽筋自解的方法。</p> <p>4. 第二節</p> <p>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，建立團隊互助互信的觀念，包括兩人一組的伸展活動。(3)複習上一</p> |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>堂課教授的面鏡排水及呼吸管排水技能。</p> <p>6. 主要活動：(1)由教師介紹並示範下潛的動作要領。(2)分組練習弓身下潛的動作。(3)四至六人一組，進行「愛體育：下潛拾物」接力活動。(4)進行「愛護海洋」活動：在學會浮潛技能後，未來同學們如有機會到海中浮潛時可能會看見塑膠汙染物、廢棄漁網、寶特瓶，甚至是非法捕撈等人類對於海洋所造成的危害，面對這些對於自然環境所造成的危害，我們能做什麼？請與同學或家人討論，並完成課本的活動表格。</p> <p>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)請老師補充潛伴制度(詳見課本資訊站內容)，</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|   |                             |                                                                                                                                                                |                               |                                                                                                                      |                                                                                      |         |                                                                       |
|---|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------|
|   |                             |                                                                                                                                                                |                               |                                                                                                                      | 以建立學生正確的潛水知識。                                                                        |         |                                                                       |
| 三 | 第 1 單元永續經營健康路<br>第 2 章生命的軌跡 | 1a-IV-1<br>理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-4<br>理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2b-IV-1<br>堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-IV-3<br>充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>3b-IV-3<br>熟悉大部分的決策與批判技能。 | Aa-IV-2<br>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。<br>2. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。<br>3. 尊重每個人不同的發展差異。<br>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<br>(一)：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. 技能評量 | 【生命教育】<br>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 | 第 4 單元親水之旅<br>第 2 章徜徉水面<br>——游泳 | <p>1c-IV-1<br/>了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1<br/>了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2<br/>反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3<br/>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-1<br/>分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> | <p>Cb-IV-3<br/>奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2<br/>游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p> | <p>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。</p> <p>2. 認識仰式新版出發及轉身競賽規則。</p> <p>3. 學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，以及練習的方法。</p> <p>(1)打水練習：岸上打水、池邊打水、兩人一組浮具打水、仰漂打水及雙手夾於頭部兩側打水。(2)划手練習：岸上站立划手、躺在池邊或看臺上划手、兩人一組划手、夾浮板或浮球划手。(3)手腳配合練習：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能</p> | <p>1. 第一節</p> <p>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)。</p> <p>3. 主要活動：(1)打水練習。(2)教師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。從岸上打水、池邊打水、兩人小組浮具打水、仰漂打水及雙手夾於頭部兩側打水等方式。</p> <p>4. 綜合活動：(1)教師總結說明仰式打水的技巧，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</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |
|---|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|



|  |  |  |  |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  | <p>穩定前進再練習單邊划手，確認兩邊划手都能穩定前進再進行兩手交替划手。</p> | <p>度，也最想要學習仰式打水的方式進行 20 下兩次循環的練習。(3)請學生說一說自己在練習打水過程中的收穫。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 暖身活動：(1)教師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)請學生進行岸邊打水動作 20 下。</p> <p>7. 主要活動：(1)仰漂打水練習：教師示範仰漂打水技巧，再請學生練習，利用身體本身的浮力加上打水產生速度，讓身體可以更穩定的浮在水面上。(2)雙手夾於頭部兩側打水練習：教師示範，雙手伸直緊靠耳朵，手掌重疊，下方手掌大拇指扣住上方手掌，此動作重點在於身體保持流線形，接著請學生試</p> |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|   |                                        |                                                                                                                                   |                                   |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |         |                                                                                  |
|---|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                        |                                                                                                                                   |                                   |                                                                                                                                          | <p>做。(3)仰式划手動作練習。</p> <p>8. 綜合活動：(1)教師總結課堂所學：仰式打水的技巧要留意腳掌動作，仰式划手動作的步驟分解。(2)請學生說一說自己在本堂課的收穫。</p>                                                        |         |                                                                                  |
| 四 | <p>第 1 單元永續經營健康路</p> <p>第 2 章生命的軌跡</p> | <p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的</p> | <p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> | <p>1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。</p> <p>2. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。</p> <p>3. 尊重每個人的不同的發展差異。</p> <p>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。</p> | <p>1. 成長的旅程 (二)：解說人生不同時期(青少年期、成年期、老年期)的階段任務和發展特色。</p> <p>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。</p> | 1. 技能評量 | <p>【生命教育】</p> <p>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。</p> |

|   |                             |                                                                                                                                              |                                                             |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |                               |                              |
|---|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
|   |                             | 信心與效能感。<br>3b-IV-3<br>熟悉大部分的決策與批判技能。                                                                                                         |                                                             |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |                               |                              |
| 四 | 第 4 單元親水之旅<br>第 2 章徜徉水面——游泳 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1<br>了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2<br>反思自己的運動技能。<br>2c-IV-3<br>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>4c-IV-1<br>分析並善用運動相關之科技、資訊、媒 | Cb-IV-3<br>奧林匹克運動會的精神。<br>Gb-IV-2<br>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。<br>2. 認識仰式新版出發及轉身競賽規則。<br>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. 第一節<br>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)。<br>3. 主要活動：(1)教師示範仰式划手動作(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，教師可示範以大腿夾住浮板或浮球進行划手練習。(4)教師示範仰式划手、打水合併的連貫動作(即一手六腳)。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |

|  |  |          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|--|--|----------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | 體、產品與服務。 |  |  | <p>4. 綜合活動：請學生分享划手練習的收穫。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 暖身活動：請學生分別複習仰漂打水與划手動作。</p> <p>7. 主要活動：(1)教師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，確認兩邊划手都能穩定前進再進行兩手交替划手。(2)練習兩手交替(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)教師示範一手六腳動作，請學生練習。</p> <p>8. 綜合活動：(1)請學生說出打水划手時應注意的重點有</p> |  |  |
|--|--|----------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|   |                         |                                                                                                                                          |                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                              |
|---|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------|
|   |                         |                                                                                                                                          |                                                  |                                                                                                                 | 哪些？(2)視教學時間是否充裕，可以進行「愛體育：水中遊戲——神龍擺尾」活動。                                                                                                                                                                            |                    |                                              |
| 五 | 第1單元永續經營健康路<br>第3章伴生命共老 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 | Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。<br>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 1. 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。<br>2. 分析影響老化健康狀態的因素。<br>3. 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. 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。<br>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。<br>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。 | 1. 認知評量<br>2. 技能評量 | 【生命教育】<br>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。 |

|   |                          |                                                                                                                                        |                              |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                         |                              |
|---|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------|
|   |                          | 4a-IV-3<br>持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                                                                        |                              |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                         |                              |
| 五 | 第5單元瞄準目標<br>第1章推心置腹——高爾夫 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-1<br>展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2d-IV-1<br>了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | Hc-IV-1<br>標的性球類運動動作組合與團隊戰術。 | 1. 了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。<br>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 | 1. 第一節<br>2. 暖身活動：(1)肩膀向前轉與向後轉各10次。(2)兩人一組背對背，雙手開掌上舉於胸前，兩人同時做左、右轉體擊掌動作10次。<br>3. 主要活動：(1)介紹高爾夫個人裝備。(2)介紹場地設施。(3)握桿講解、示範與練習。(4)站姿講解、示範與練習。(5)推桿講解、示範與練習。(6)推推樂活動。<br>4. 綜合活動：(1)請兩位同學示範推桿動作，教師予以進一步指導錯誤之處與鼓勵今日大家的表現。(2)教師歸納與總結本堂課認知概念與技能。(3)詢 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 習題：作畫<br>5. 運動賞析記錄表 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |

|  |  |                                             |  |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|--|--|---------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | 3d-IV-3<br>應用思考<br>與分析能力，解決<br>運動情境<br>的問題。 |  | <p>新求變的能力。</p> <p>3. 能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力與美的特質，並在活動中展現審美與表現的能力，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>4. 能在高爾夫相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰與包容異己，相互尊重之學習態度，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。</p> | <p>問學生於日常生活中，相信多多少少都有拍照的經驗吧！其中比「讚」和「愛心」這兩個小動作是最普遍被運用的。因此，能將「讚」加「愛心」兩個小動作結合起來做得好，高爾夫的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畫校園 18 洞的場地設計圖。（5）請學生課後參照課本的動作自我檢核表自主練習。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 暖身活動：（1）活動全身關節與伸展肌群。（2）18 洞場地巡禮，以了解洞口位置。</p> <p>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。</p> |  |
|--|--|---------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|   |                         |                                                                                                                 |                                                  |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |                    |                                              |
|---|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------|
|   |                         |                                                                                                                 |                                                  |                                                                                                                                                 | 8. 綜合活動：(1)勝利隊伍頒獎。(2)鼓勵同學進一步學習與了解高爾夫運動。(3)請同學完成習作作業——高爾夫與槌球的異與同，並於下一堂課繳交。                                                                                                                   |                    |                                              |
| 六 | 第1單元永續經營健康路<br>第3章伴生命共老 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。 | Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。<br>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。<br>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。<br>3. 分析影響老化健康狀態的因素。<br>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。<br>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。<br>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死亡議題的意義。<br>4. 悅納老化，友善生活：藉由不同的高齡友善社會的措 | 1. 認知評量<br>2. 技能評量 | 【生命教育】<br>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>3b-IV-2<br/>熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-3<br/>持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>                                       |                              |                                                                                                                                                 | 施，探討與老化和平共處的態度和積極作為。                                                                                                                                                                                                 |                                                                                 |                              |
| 六 | 第5單元瞄準目標<br>第2章一桿入袋——撞球 | <p>1c-IV-1<br/>了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>3c-IV-1<br/>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1<br/>運用運動技術的學習策略。</p> | Hc-IV-1<br>標的性球類運動動作組合與團隊戰術。 | <p>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，進而完善處理與解決運動情境中的問題。</p> <p>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</p> | <p>1. 第一節</p> <p>2. 暖身活動：(1)轉動身體各個關節及伸展相對肌群各10次。(2)做「OK」及拇指與食指交叉狀手勢各5次。</p> <p>3. 主要活動：(1)介紹撞球工具設備。(2)介紹比賽種類。(3)撞球動作之架桿及身體姿勢講解、示範與練習。(4)講解撞球常見犯規動作。</p> <p>4. 綜合活動：(1)請兩位同學示範架桿動作，教師進一步指導錯誤之處與鼓勵今日大家的表現。(2)教師歸納與</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知習題</p> <p>5. 踏查探究作業記錄表</p> | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |

|  |  |  |  |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  | <p>動學習與創新求變的能力。</p> <p>3. 能在撞球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰與包容異己，相互尊重之學習態度，並運用民主方式合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> | <p>總結本堂課技能認知概念。(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。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 暖身活動：(1)活動全身關節與伸展肌群。(2)各組學生練習擦板投籃與接住反彈球。</p> <p>7. 主要活動：(1)講解碰撞原理運用於撞球運動所產生的現象。(2)講解反彈原理運用於撞球運動所產生的現象。(3)「愛體育：立竿見影」活動規則說明。(4)進行「愛體育：立竿見影」活動。</p> <p>8. 綜合活動：(1)勝利隊伍頒獎。(2)教導學生在相互給予回饋時，避免相互批評，使用良好和善的用語，才是適當的溝通方式。(3)鼓勵學生進一步學習與了解撞球運動。(4)請學生完成</p> |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|   |                                             |                                                                                                                                        |                                                              |                                            |                                                                             |                               |                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                             |                                                                                                                                        |                                                              |                                            | 課本自我檢核與探究<br>踏查記錄表，並於下一堂課繳交。                                                |                               |                                                                                                                                                                                                                                            |
| 七 | 第 2 單元綠色生活<br>愛地球<br>第 1 章全民總動員<br>【第一次評量週】 | 1a-IV-3<br>評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-1<br>關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-3<br>熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-IV-1<br>運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Ca-IV-1<br>健康社區的相關問題改善策略與資源。<br>Ca-IV-2<br>全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 1. 了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題，理解環境問題對人類健康造成的可能危害。 | 1. 引起動機、地球的呼救：以全球各地近年的極端氣候作為引導，說明人類從事哪些活動造成環境的汙染，進而引起環境問題，並讓學生思考臺灣近幾年的氣候狀況。 | 1. 認知評量<br>2. 情意評量<br>3. 技能評量 | 【國際教育】<br>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。<br>國 J10 了解全球永續發展之理念。<br>國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。<br>【環境教育】<br>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。<br>環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。<br>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。<br>環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。 |
| 七 | 第 6 單元精益球精<br>第 1 章比手畫腳——棒壘球                | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎                                                                                                                    | Hd-IV-1<br>守備／跑分性球類                                          | 1. 了解棒壘球運動的規則，以及進階打擊                       | 1. 第一節<br>2. 暖身活動：做操，加強伸展。                                                  | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。                                                                                                                                                                                                                |

|  |                                                                                                                                                                                                                       |              |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|
|  | <p>【第一次評量週】</p> <p>原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> | 運動動作組合及團隊戰術。 | <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>3. 主要活動：(1)界內與界外的判定要點。(2)觸擊短打戰術說明。(3)觸擊短打分解動作講解並練習。(4)突襲短打分解動作講解並練習。</p> <p>4. 綜合活動：(1)進行「愛體育：短打基礎功」活動。(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，以免造成意外及運動傷害。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 暖身活動：(1)背對背手拉手。(2)雙人拱背。</p> <p>7. 主要活動：(1)打帶跑戰術說明。(2)打帶跑動作教學。</p> <p>8. 綜合活動：(1)進行「愛體育：打帶跑實戰」活動。(2)學生在活動實施前，應注意是否充分暖身，避免運動傷害。(3)提醒學生，練習過程中應</p> | 4. 學習單 |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|

|   |                                         |                                                                                                                                                         |                                                              |                                                   |                                                                        |                                        |                                                                                                        |
|---|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                         | <p>3c-IV-1<br/>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2<br/>運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3<br/>應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1<br/>發展適合個人之專項運動技能。</p> |                                                              |                                                   | <p>留意彼此間隔距離是否適當，並且保持專注，以免造成意外及運動傷害。</p> <p>(4)賽後進行自我檢視與討論。</p>         |                                        |                                                                                                        |
| 八 | <p>第2單元綠色生活<br/>愛地球</p> <p>第1章全民總動員</p> | <p>1a-IV-3<br/>評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p>                                                                                                               | <p>Ca-IV-1<br/>健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2<br/>全球環境</p> | <p>1. 了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題，理解環境問題對人類健康造成的可能危害。</p> | <p>1. 不再平靜的生活：以臺灣北、中、南、東部降雨情形的差異為例，引導學生覺察近年氣候變遷對於環境的影響，並作為後續課程的開端。</p> | <p>1. 認知評量<br/>2. 情意評量<br/>3. 技能評量</p> | <p>【國際教育】</p> <p>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>國 J10 了解全球永續發展之理念。</p> <p>國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</p> |

|   |                              |                                                                                                         |                              |                                                                                                   |                                                                                                                           |                                                                  |                                                                                                                                                                                   |
|---|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                              | <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | 問題造成的健康衝擊與影響。                | 2. 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。                                                             | 2. 安心飲水的幸福：說明臺灣目前的水汙染問題，並探討水汙染對人類健康的影響。                                                                                   |                                                                  | <p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。</p> <p>環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> |
| 八 | 第 6 單元精益球精<br>第 1 章比手畫腳——棒壘球 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項</p>                        | Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1. 能學會棒壘球攻擊暗號手勢，依賽況運用戰術，並能夠於活動中保護個人及他人的人身安全。</p> <p>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，</p> | <p>1. 第一節</p> <p>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 10 球。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷(白紙)</p> | <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>                                                                                                                                     |

|  |  |                                                                                                                                                                                                           |  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2<br/>反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3<br/>應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2<br/>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3<br/>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1<br/>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> |  | <p>並精進、挑戰個人能力。</p> | <p>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「愛體育：組合式手勢——超級比一比(活動一)」活動。</p> <p>4. 綜合活動：進行「愛體育：組合式手勢——超級比一比(活動二)」競賽(於籃球場進行)。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 暖身活動：做操，兩人一組進行雙人伸展「背對背手拉手」、「雙人拱背」活動，同此章第二節的暖身活動。</p> <p>7. 主要活動：棒壘大賽。</p> <p>8. 綜合活動：在棒壘大賽活動後，各組依比賽記錄表，將自己在比賽中觀察到的優缺點回饋給同學，並討論應如何改進與修正。</p> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|   |                                         |                                                                                                            |                                                                           |                                                                                                                            |                                                                                                  |                                              |                                                                                                                                                                                               |
|---|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                         | <p>3d-IV-2<br/>運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3<br/>應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1<br/>發展適合個人之專項運動技能。</p> |                                                                           |                                                                                                                            |                                                                                                  |                                              |                                                                                                                                                                                               |
| 九 | <p>第2單元綠色生活<br/>愛地球</p> <p>第1章全民總動員</p> | <p>1a-IV-3<br/>評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1<br/>關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3<br/>熟悉大部分的決策</p> | <p>Ca-IV-1<br/>健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2<br/>全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> | <p>1. 了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題，理解環境問題對人類健康造成的可能危害。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境</p> | <p>1. 拒絕垃圾危害的挑戰：說明臺灣目前的垃圾汙染問題現況與改善的方式。</p> <p>2. 呼吸清淨空氣的權利：說明臺灣面對空氣汙染問題的現況，並探討空氣汙染對於人類健康的影響。</p> | <p>1. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</p> <p>3. 技能評量</p> | <p>【國際教育】</p> <p>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>國 J10 了解全球永續發展之理念。</p> <p>國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。</p> <p>環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。</p> |



|   |                               |                                                                                                                                 |                                                              |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |                               |                                                                          |
|---|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|   |                               | 與批判技能。<br>4a-IV-1<br>運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。                                                                                  |                                                              | 永續發展的作為。<br>4. 運用現有資源，提出個人對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |                               | 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。<br>環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。 |
| 九 | 第 6 單元精益球精<br>第 2 章防禦陣線聯盟——籃球 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2<br>評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1<br>了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2<br>反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3<br>應用運動 | Bc-IV-1<br>簡易運動傷害的處理與風險規避。<br>Hb-IV-1<br>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防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。<br>2. 能了解所介紹的防守策略的發展與成因。<br>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。<br>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。 | 1. 第一節<br>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的情況。(2)由老師帶領班上學生，進行單人或雙人伸展活動。<br>3. 主要活動：「愛體育：對錯選邊站」。<br>4. 綜合活動：紅色警戒。<br>5. 第二節<br>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)由老師帶領班上學生動態伸展，自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【人權教育】<br>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。      |

|  |  |                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                 |                                                                                                                                                                             |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2<br/>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3<br/>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2<br/>展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1<br/>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1<br/>運用運動</p> |  | <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>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。</p> <p>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：猜猜活動——防守觀念與站位。</p> <p>8. 綜合活動：防禦陣線(半場三對三)。</p> |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|   |                                             |                                                                                                                                                                 |                                                              |                                                                 |                                                                          |                                              |                                                                                                        |
|---|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                             | <p>技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2<br/>運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3<br/>應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3<br/>規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3<br/>執行提升體適能的身體活動。</p> |                                                              |                                                                 |                                                                          |                                              |                                                                                                        |
| 十 | <p>第 2 單元綠色生活<br/>愛地球</p> <p>第 1 章全民總動員</p> | <p>1a-IV-3<br/>評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p>                                                                                                                       | <p>Ca-IV-1<br/>健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2<br/>全球環境</p> | <p>1. 探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。</p> <p>2. 運用現有資源，提出個人對於人類如何</p> | <p>1. 永續家園的使命：透過聯合國的永續發展目標，讓學生了解環境問題為全球各地皆重視的課題，再透過活動演練讓學生思考在自己的社區或城</p> | <p>1. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</p> <p>3. 技能評量</p> | <p>【國際教育】</p> <p>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>國 J10 了解全球永續發展之理念。</p> <p>國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</p> |

|   |                             |                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                |                                                                                                                                     |                                                              |                                                                                                                                                                                   |
|---|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                             | <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | 問題造成的健康衝擊與影響。                                                                        | 因應全球環境變遷的觀點與立場。                                                                | 市，可以採取哪些措施以緩解環境問題。                                                                                                                  |                                                              | <p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。</p> <p>環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> |
| 十 | 第 6 單元精益求精<br>第 3 章手腦並用——手球 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項</p>                      | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組</p> | <p>1. 了解球星發展的心路歷程。</p> <p>2. 能了解不同射門技術的要領與方法。</p> <p>3. 學會防守基本技術及守門員的防守要領。</p> | <p>1. 第一節</p> <p>2. 暖身活動：(1)教師根據球的數量適當分組。(2)進行適當的伸展活動。(3)兩人一組進行三年級上學期「愛體育：持球暖身活動」的三個組合遊戲。</p> <p>3. 主要活動：(1)左翼射門之動作解析與練習。(2)右翼射</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p> | <p><b>【生涯規畫教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>                                                                                                                                    |

|  |  |                                                                                                                                                                                                       |                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技</p> | <p>合及團隊戰術。</p> |  | <p>門之動作解析與練習。</p> <p>4. 綜合活動：(1)愛體育：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「手球挑戰」學習活動單，請學生完成「側翼射門」的部分，於下一堂課繳交。</p> <p>5. 第二節</p> <p>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，適當將學生分組。(3)用守門操（守門員基本防守動作）作為熱身，以呼應這堂課的主</p> |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|    |                                    |                                                                                                     |                                                      |                                                                     |                                                                                                                                                                                         |                               |                                                                                                                      |
|----|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                    | 巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                                                      |                                                                     | 題——守門員防守技術。<br>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。<br>8. 綜合活動：(1)愛體育：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)發還「手球挑戰」學習活動單，請學生完成「7 公尺射門和守門員防守技術」的部分於下一堂課繳交。 |                               |                                                                                                                      |
| 十一 | 第 2 單元綠色生活<br>愛地球<br>第 2 章做個有型的地球人 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利                                                  | Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。<br>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 1. 覺察個人日常消費行為對環境的影響，並體認個人行為有助於維繫健康環境。<br>2. 分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因 | 1. 引起動機：透過情境對話，引導學生思考綠色消費對於環境維護的重要性。<br>2. 小小改變，大大影響(一)：了解不過度飲食消費及選擇友善海洋漁獲對於環境維護的重要性。                                                                                                   | 1. 認知評量<br>2. 技能評量<br>3. 情意評量 | 【國際教育】<br>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。<br>國 J10 了解全球永續發展之理念。<br>國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。<br>【環境教育】<br>環 J4 了解永續發展的意義(環境、社 |

|    |                                        |                                                                                                     |                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                                                                     |                                                              |                                                                                                     |
|----|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                        | <p>益與障礙。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> |                                                                                      | <p>素與障礙因素。</p>                                                                                    |                                                                                                                                     |                                                              | <p>會、與經濟的均衡發展)與原則。</p> <p>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>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。</p> |
| 十一 | <p>第 6 單元精益球精</p> <p>第 3 章手腦並用——手球</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項</p>                  | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組</p> | <p>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。</p> <p>2. 學習欣賞他人優點及能體驗手球運動的力與美。</p> <p>3. 遵守規則規範、尊重他人及培養自我肯</p> | <p>1. 第一節</p> <p>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，適當將學生分組。以老鷹捉小雞的活動作為熱身，亦可呼應這堂課的主題——普通球員防守技術。</p> <p>3. 主要活動：(1)複習射門和守門員的</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>                                                             |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                               |                |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2<br/>反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3<br/>應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2<br/>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3<br/>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1<br/>了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2<br/>展現運動欣賞的技</p> | <p>合及團隊戰術。</p> | <p>定和團隊合作之精神。</p> | <p>防守技術。(2)對人的相關規則解說。</p> <p>(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。</p> <p>4. 綜合活動：(1)愛體育：步法集訓。</p> <p>(2)發還「手球挑戰」學習活動單，請學生完成「普通球員防守技術」的部分，於下一堂課繳交。</p> <p>5. 第二節</p> <p>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)或以教師手冊的口。</p> <p>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。</p> <p>8. 綜合活動：(1)愛體育：攻城掠地——團隊攻守練習。(2)自我檢核——實戰與觀賞：</p> |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|



|    |                                |                                                                                                     |                                                      |                                         |                                            |                               |                                                                                                                      |
|----|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                | 巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                                                      |                                         | 自己作主。(3)課程總結。                              |                               |                                                                                                                      |
| 十二 | 第2單元綠色生活<br>愛地球<br>第2章做個有型的地球人 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利                                                  | Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。<br>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 1. 因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為實踐於日常生活中。 | 1. 小小改變，大大影響(二)：環境友善少吃肉及吃當地、食當季對於環境維護的重要性。 | 1. 認知評量<br>2. 技能評量<br>3. 情意評量 | 【國際教育】<br>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。<br>國 J10 了解全球永續發展之理念。<br>國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。<br>【環境教育】<br>環 J4 了解永續發展的意義(環境、社 |

|    |                                 |                                                                                                     |                               |                                                                                               |                                                                                                                                      |                                              |                                                                                                     |
|----|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                 | <p>益與障礙。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> |                               |                                                                                               |                                                                                                                                      |                                              | <p>會、與經濟的均衡發展)與原則。</p> <p>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>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。</p> |
| 十二 | 第 6 單元精益球精<br>第 4 章乒乓旋風<br>——桌球 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項</p>                  | Ha-IV-1<br>網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>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。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊</p> | <p>1. 第一節</p> <p>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。</p> <p>3. 主要活動：(1)說明觸摸不同位置排</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>                                                             |

|  |  |                                                                                                                                                                                                          |  |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> |  | <p>重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> | <p>球時的注意事項。</p> <p>(2)愛體育：手腳並用。(3)反手切球動作示範。(4)個人單次擊球練習。</p> <p>4. 綜合活動：(1)兩人連續切球。(2)詢問學生若下旋球到非持拍手方向時，可以採用何種方式回擊球？</p> <p>5. 第二節</p> <p>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。</p> <p>7. 主要活動：(1)正手切球動作示範。(2)個人單次擊球練習。(3)進行「愛體育：切磋不停歇」活動。</p> <p>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，</p> |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|    |                                            |                                                                                                        |                                                            |                                         |                                                                                                  |                               |                                                                                                                                                                                                          |
|----|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                            | 4c-IV-2<br>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。                                                                 |                                                            |                                         | 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。<br>(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，並將球固定送至對方正手位，兩人連續切球練習。 |                               |                                                                                                                                                                                                          |
| 十三 | 第2單元綠色生活<br>愛地球<br>第2章做個有型的地球人<br>【第二次評量週】 | 1a-IV-4<br>理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-3<br>深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>3b-IV-4<br>因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | Ca-IV-3<br>環保永續為基礎的綠色生活型態。<br>Ea-IV-3<br>從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 | 1. 因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為實踐於日常生活中。 | 1. 掌握標章・自在消費：學習認識環保標章，並了解如何運用於生活中選購環保產品。                                                         | 1. 認知評量<br>2. 技能評量<br>3. 情意評量 | 【國際教育】<br>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。<br>國 J10 了解全球永續發展之理念。<br>國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。<br>【環境教育】<br>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。<br>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。<br>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。 |

|    |                                         |                                                                                                                                         |                               |                                                   |                                                                                                                                                                                                           |                                                         |                              |
|----|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------|
|    |                                         | 4b-IV-3<br>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。                                                                                                |                               |                                                   |                                                                                                                                                                                                           |                                                         |                              |
| 十三 | 第 6 單元精益球精<br>第 4 章乒乓旋風——桌球<br>【第二次評量週】 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2<br>評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1<br>了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2<br>反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3<br>應用運動比賽的各項策略。 | Ha-IV-1<br>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. 第一節<br>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。<br>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，讓學生比較兩種旋轉的差異。(3)請學生各自找空曠處練 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習活動單<br>5. 我的個人戰術表 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>2c-IV-2<br/>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1<br/>運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2<br/>運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3<br/>應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2<br/>分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> |  | <p>習，自我檢視其正手發下旋球是否會在前進後停留於原地，甚至有往回跳的情況。</p> <p>4. 綜合活動：(1)愛體育：球來我擋。(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麼人？</p> <p>5. 第二節</p> <p>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。</p> <p>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、</p> |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|    |                                |                                                                                                                                              |                                                            |                        |                                                     |                               |                                                                                                                                                                                                          |
|----|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                |                                                                                                                                              |                                                            |                        | 規則介紹。(3)單打比賽記錄表說明。<br>8. 綜合活動：(1)我的個人戰術表說明。(2)單打比賽。 |                               |                                                                                                                                                                                                          |
| 十四 | 第2單元綠色生活<br>愛地球<br>第2章做個有型的地球人 | 1a-IV-4<br>理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-3<br>深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>3b-IV-4<br>因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4b-IV-3<br>公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行 | Ca-IV-3<br>環保永續為基礎的綠色生活型態。<br>Ea-IV-3<br>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. 生活環保最有型：引導學生覺察生活中飲食之外，在其他層面可以執行的綠色行動。            | 1. 認知評量<br>2. 技能評量<br>3. 情意評量 | 【國際教育】<br>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。<br>國 J10 了解全球永續發展之理念。<br>國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。<br>【環境教育】<br>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。<br>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。<br>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。 |

|    |                         |                                                                                                                                                                   |                               |                                                         |                                                                                                                                                                                                                 |                               |                             |
|----|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
|    |                         | 為的影響力。                                                                                                                                                            |                               |                                                         |                                                                                                                                                                                                                 |                               |                             |
| 十四 | 第6單元精益球精<br>第5章東攔西阻——排球 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1<br>了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2<br>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3<br>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | Ha-IV-1<br>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。<br>2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。<br>3. 增加運動欣賞的能力。 | 1. 第一節<br>2. 主要活動：(1)進行「愛體育：你跑我抓——八人一組空中擊掌」活動。<br>(2)教師配合課文講解攔網基本動作要領與操作。(3)教師引導學生進行攔網時起跳練習操作。<br>(4)兩人一組無球攔網(原地起跳攔網)。<br>3. 第二節<br>4. 主要活動：(1)兩人一組練習(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)。(3)教師觀察學生攔網動作，分析正確與否。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 |



|    |                             |                                                                                                                                                                                          |                                                                                        |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |                                                                                               |
|----|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                             | 3d-IV-2<br>運用運動<br>比賽中的<br>各種策<br>略。                                                                                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |                                                                                               |
| 十五 | 第3單元健康生活<br>實踐家<br>第1章健康我最型 | 1b-IV-3<br>因應生活<br>情境的健康需求，<br>尋求解決的健康技<br>能和生活技能。<br>2a-IV-2<br>自主思考健康問題<br>所造成的威脅感與<br>嚴重性。<br>3b-IV-4<br>因應不同的生活情<br>境，善用各種生活<br>技能，解決健康問<br>題。<br>4a-IV-2<br>自我監<br>督、增強<br>個人促進健康的行 | Da-IV-4<br>健康姿<br>勢、規律<br>運動、充<br>分睡眠的<br>維持與實<br>踐策略。<br>Fb-IV-3<br>保護性的<br>健康行<br>為。 | 1. 了解健康生<br>活方式對健康<br>的影響力，並<br>且能在生活中<br>實踐健康生活<br>型態。<br>2. 熟悉生活技<br>能概念，並能<br>運用生活技能<br>解決日常生活<br>中的健康問<br>題，提高施行<br>健康行為的自<br>我效能。 | 1. 引起動機、健康<br>自造計畫：透過調<br>查引發學生對自身<br>健康生活習慣之覺<br>察，解釋健康生活<br>指標意義，說明在<br>日常生活中保持好<br>習慣對於維護健康<br>的重要性。透過省<br>思與討論引導學生<br>透過自我覺察了解<br>自身的健康需求，<br>以及在健康規畫中<br>找到方式解決困難<br>以促進健康行動。<br>熟悉問題解決技<br>能，分析自我健康<br>情境中遇到的問題<br>解決方法之阻力與<br>助力，了解合適的<br>方法有助於計畫成<br>功。<br>2. 健康行不行：透<br>過問題引導認識建<br>立健康行為的歷<br>程，並能思考自身<br>在進行健康行為的 | 1. 情意評量<br>2. 技能評量 | 【生命教育】<br>生 J5 覺察生活中的<br>各種迷思，在生活作<br>息、健康促進、飲食<br>運動、休閒娛樂、人<br>我關係等課題上進行<br>價值思辨，尋求解決<br>之道。 |

|    |                             |                                                                                                                                                              |                               |                                                         |                                                                                                                                          |                               |                             |
|----|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
|    |                             | 動，並反省修正。                                                                                                                                                     |                               |                                                         | 樣態，擬定適合自己的健康習慣目標。                                                                                                                        |                               |                             |
| 十五 | 第 6 單元精益球精<br>第 5 章東攔西阻——排球 | 1c-IV-1<br>了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1<br>了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2<br>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3<br>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-1<br>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項 | Ha-IV-1<br>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。<br>2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。<br>3. 增加運動欣賞的能力。 | 1. 第一節<br>2. 主要活動：(1)兩人與三人攔網隔網練習(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)教師觀察學生攔網動作，分析正確與否。<br>3. 第二節<br>4. 主要活動：(1)愛體育：四人一組攔網。(2)實戰應用與評量。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 |

|    |                         |                                                                                                                                          |                                                            |                                           |                                                                                                                                                                           |                    |                                                                       |
|----|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|    |                         | 運動技能。<br>3d-IV-2<br>運用運動比賽中的各種策略。                                                                                                        |                                                            |                                           |                                                                                                                                                                           |                    |                                                                       |
| 十六 | 第3單元健康生活實踐家<br>第1章健康我最型 | 1b-IV-3<br>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。<br>2a-IV-2<br>自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-4<br>因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4a-IV-2<br>自我監督、增強 | Da-IV-4<br>健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Fb-IV-3<br>保護性的健康行為。 | 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、認識行為改變的各個階段，以及建立行為過程中找到合適方法的重要性。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。<br>2. 校園健康寫真：回顧自我在國中階段所建立的健康習慣，省思自己在生活中健康習慣實踐情形與所遇到的障礙，並且能找到合適的生活技能加以因應。 | 1. 認知評量<br>2. 行為評量 | 【生命教育】<br>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。 |

|    |                             |                                                                                                                                                                                  |                   |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                       |                                                                   |
|----|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|    |                             | 個人促進健康的行動，並反省修正。                                                                                                                                                                 |                   |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                       |                                                                   |
| 十六 | 第 7 單元武體之美<br>第 1 章操之在我——體操 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇</p> | 1a-IV-2 器械體操動作組合。 | <p>1. 能夠安全且流暢的完成槓上動作。</p> <p>2. 能夠享受完成單槓動作的樂趣及成就感。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | <p>1. 第一節</p> <p>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。(4)完成練習的同學立即進行手臂肌肉伸展，並進行觀察與回饋。</p> <p>3. 主要活動：(1)正握橫移。(2)側向舉腿。</p> <p>4. 綜合活動：(1)愛體育：烤乳豬競賽。(2)綜合回饋。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 暖身活動：(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)。</p> <p>7. 主要活動：(1)懸垂舉腿。(2)引體向</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單(運動行為計畫實踐表)</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                         |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1<br/>了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2<br/>展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1<br/>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2<br/>發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1<br/>運用運動</p> |  |  | <p>上。(3)分組練習「愛體育：立寶特瓶、夾球拋球及踢球射門」。</p> <p>8. 綜合活動：(1)分組計時比賽。(2)綜合回饋。</p> |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------|--|--|

|    |                                    |                                                                                                                                   |                                                                         |                                        |                                                                                                             |                |                                          |
|----|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------|
|    |                                    | <p>技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2<br/>分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1<br/>發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3<br/>執行提升體適能的身體活動。</p> |                                                                         |                                        |                                                                                                             |                |                                          |
| 十七 | <p>第3單元健康生活實踐家</p> <p>第2章朗朗健康路</p> | <p>1a-IV-4<br/>理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-2<br/>樂於實踐健康促進的生活型態。</p>                                                           | <p>Aa-IV-2<br/>人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Fb-IV-1<br/>全人健康概念與健康生活型態。</p> | <p>1. 認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為達成健康促進。</p> | <p>1. 引起動機、夢想起飛：透過情境人物檢視自己父親生活與健康關係，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。</p> <p>2. 夢想距離我們有多遠：探討壓力對健康造成的影響，</p> | <p>1. 認知評量</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> |

|    |                                                                  |                                                                                                                   |                                                      |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                  | <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>                                     |                                                      |                                                                                                                                              | 並找出解決之道，幫助自己重新建立良好的健康習慣。                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |                                                                                                           |
| 十七 | <p>第 7 單元武體之美</p> <p>第 1 章操之在我——體操</p> <p>第 2 章形神兼備、內外兼修——武術</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項</p> | <p>1a-IV-2 器械體操動作組合。</p> <p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。</p> | <p>【第 1 章操之在我——體操】</p> <p>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傳達給他人。</p> <p>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。</p> <p>3. 能夠隨時注意安全並培養</p> | <p>【第 1 章操之在我——體操】</p> <p>1. 第一節</p> <p>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。</p> <p>3. 主要活動：(1)「超級變變變」小組討論與練習。(2)組合動作創作與展演。(3)展演與賞析。</p> <p>4. 綜合活動：(1)「超級變變變」發表與欣賞。(2)介紹</p> | <p>【第 1 章操之在我——體操】</p> <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單(運動行為計畫實踐表)</p> <p>【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】</p> <p>5. 課堂觀察</p> <p>6. 學生自評</p> <p>7. 技能實作</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動</p> |  | <p>尊重他人及團隊合作的精神。</p> <p>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。</p> <p>【第2章形神兼備、內外兼修——武術】</p> <p>5. 能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵。</p> <p>6. 能說明「八大式」技擊動作之使用時機。</p> <p>7. 能正確操作不同攻防、位移動作。</p> <p>8. 能展現「武德」精神。</p> | <p>體操比賽評分方式與欣賞重點。(3)綜合回饋。</p> <p>【第2章形神兼備、內外兼修——武術】</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 主要活動：(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。</p> <p>7. 綜合活動：(1)說明武術練習訣竅。(2)分組練習。(3)回饋時間。</p> |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|



|  |  |                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2<br/>展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1<br/>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2<br/>發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1<br/>運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3<br/>應用思考與分析能</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1<br/>分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2<br/>分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1<br/>發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3<br/>執行提升體適能的身體活動。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|