

彰化縣立和群國民中學 115 學年度第一學期九年級健康與體育領域/科目課程

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(3)節。
課程目標	第五冊健康 1.了解身體意象的影響因素。 2.認識各種健康數據，以便進行多面向體位評估。 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。 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。 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。 6.認識情緒的歷程與影響因素，並學習情緒管理方法。 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。 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。 第五冊體育 1.介紹奧林匹克之相關知識，並了解奧林匹克的價值精神，以實踐在日常生活中。 2.了解體適能之相關知識與技能原理，並能思考與設計適合自己的運動計畫，進一步養成運動習慣。 3.了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。 4.了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。 5.了解保齡球的相關知識與動作要領。 6.了解棒壘球之相關知識與技能原理，並能反思和與發展學習策略，以改善動作技能。 7.學習籃球三對三的進攻技術與策略，並能實際應用。 8.了解排球防守與接球的差異，並能將排球的防守基本技術運用在比賽中。 9.了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。				

	10.了解羽球正(反)手平抽球、正(反)手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。
領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 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。
議題融入	【人權教育】 【生命教育】 【生涯規畫教育】 【法治教育】 【品德教育】 【家庭教育】 【閱讀素養教育】 【環境教育】

【性別平等教育】 【戶外教育】 交通安全							
課 程 架 構							
教學進度 (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 內容重點
		學習表現	學習內容				
一	第1單元身體密碼 面面觀 第1章鏡中自我大不同	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2.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。 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	1.認知評量	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

					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。 3.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。 4.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。 5.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。		
二	第 1 單元身體密碼面面觀 第 2 章身體數字大解密 第 3 章成為更好的自己	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	【第 2 章身體數字大解密】 1.分析與理解 BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 2.理解過重或過輕對健康造	【第 2 章身體數字大解密】 1.健康數據放大鏡：藉由不同的年齡情境，說明體重在生理變化代表的意義。 2.健康數據 Part1 「BMI」：透過橋樑五個學期的 BMI，了解身體質	1.認知評量	【生涯規畫教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。

		擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康型態。	成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。 【第3章成為更好的自己】 3.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 4.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。 5.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，	量指數(BMI)的計算方式及意義。 3.健康數據 Part2 「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。 4.健康數據 Part3 「腰臀比」：透過腰圍、臀圍測量與腰臀比計算，了解體脂肪會因堆疊位置不同而對健康造成不同的威脅。 5.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。		
--	--	---	---	---	---	--	--

		2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		實踐健康生活型態。	6.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。 【第 3 章成為更好的自己】 7.「瘦」不了又傷身：透過討論和分析廣告的手法，辨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。 8.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。		
三	第 1 單元身體密碼面面觀 第 2 單元飲食消費新趨勢 第 3 章成為更好的自己 第 1 章健康飲食趨勢	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的	【第 3 章成為更好的自己】 1.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2.能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬	【第 3 章成為更好的自己】 1.健康自我管理：藉由三位學生不同的個案，學習健康體位自主管理的步驟。 2.打造健康生活型態：透過理解建立健康生活型態的策略，嘗試規畫自己的健康自我管理行動。	【第 3 章成為更好的自己】 1.認知評量 2.紙筆評量 【第 1 章健康飲食趨勢】 3.技能評量 4.認知評量	【生涯規畫教育】 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。

		康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	辨識策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 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。	定體重控制行動策略。 3.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。 【第1章健康飲食趨勢】 4.了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 5.分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。	3.珍愛自己，做身體的主人：透過前面三個不同個案，讓學生利用之前自評的健康狀態，進行持續的與實行促進健康的策略。 4.健康點燈：認識厭食症與暴食症對健康的危害。 【第1章健康飲食趨勢】 5.「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，從中理解飲食潮流與健康的關係。 6.健康外食我最行：面對方便的外		
--	--	--	--	---	---	--	--

		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。			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。		
四	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 1 章健康飲食趨勢 第 2 章「食」事求「識」	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	【第 1 章健康飲食趨勢】 1.了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2.分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。 【第 2 章「食」事求「識」】	【第 1 章健康飲食趨勢】 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，並說明正確食用傳統食補的觀念。 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	【第 1 章健康飲食趨勢】 1.技能評量 2.認知評量 【第 2 章「食」事求「識」】 3.技能評量 4.認知評量	【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

		源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	3.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。 4.了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。	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。 【第2章「食」事求「識」】 3.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。 4. 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。		
五	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 3 單元快樂人生開步走 第 2 章「食」事求「識」 第 1 章與情緒過招	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問	【第 2 章「食」事求「識」】 1.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2.了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。	【第 2 章「食」事求「識」】 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。 2.警覺質疑，積極行動：讓學生了解要當個保持理性、	【第 2 章「食」事求「識」】 1.技能評量 2.認知評量 【第 1 章與情緒過招】 3.技能評量 4.認知評量	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 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

		1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資	題的解決策略與社會關懷。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 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。	【第1章與情緒過招】 3.能分析不同情境下，情緒的產生與變化。 4.能意識到情緒可能影響行為表現。 5.熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。 6.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。	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。 【第1章與情緒過招】 3.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。 4.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	價值思辨，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
--	--	--	---	---	---	--

		訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			會因為個人認知想法的差異或是生理狀態的不同，而有不同的情緒反應。 5.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。 6.情緒管理遙控器：引導學生思考如果任由情緒失控，可能會有的後果，說明情緒管理的重要性，並搭配說明管理情緒的方法。最後透過校園衝突情境，選擇自己在當下可以使用		
--	--	---	--	--	--	--	--

					的情緒管理方法，並分析透過情緒管理，事件可能產生的變化。		
六	第 3 單元快樂人生開步走 第 2 章與壓力同行 第 3 章身心健康不迷惘	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種自	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	【第 2 章與壓力同行】 1.分析生活中造成壓力來源的因素。 2.能自主思考壓力對健康造成的影響。 3.能運用抗壓能力技能，自我調適抒解壓力。 4.能根據不同的壓力來源，調整修正個人的抗壓方法。 【第 3 章身心健康不迷惘】 5.認識青少年常見的異常行	【第 2 章與壓力同行】 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、行為上可能會有那些反應。 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。 3.壓力影響表現：介紹不同大小的壓力狀態對表現的影	【第 2 章與壓力同行】 1.技能評量 2.認知評量 【第 3 章身心健康不迷惘】 3.認知評量	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

		我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 6.能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。 7.針對異常行為，對他人能有同理心。 8.針對異常行為能尋求醫療協助。	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。 4.調整狀態，面對壓力：介紹面對長期壓力時，可能會產生的心身症狀，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。 5.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。 【第3章身心健康不迷惘】 6.檢視心理狀態：藉由家人去世的情		
--	--	--	--	---	---	--	--

					境認識憂鬱情緒，透過青少年憂鬱情緒檢視表，檢視目前自身狀態。 7.「憂」心忡忡：認識憂鬱症的成因與症狀，並說明面對憂鬱症的親友，最佳的方式為傾聽與陪伴。		
七	第 3 單元快樂人生 開步走 第 4 單元運動生活 第 3 章身心健康不迷惘 第 1 章五環運動力——奧林匹克教育 【第一次評量週】	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行	【第 3 章身心健康不迷惘】 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。 2.能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。	【第 3 章身心健康不迷惘】 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。 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。	【第 3 章身心健康不迷惘】 1.認知評量 【第 1 章五環運動力——奧林匹克教育】 2.課堂觀察 3.口語問答 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單 7.技能實作	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【性別平等教育】

		2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗	為的預防方法。	3.針對異常行為，對他人能有同理心。 4.針對異常行為能尋求醫療協助。 【第1章五環運動力——奧林匹克教育】 5.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。 6.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。 7.能在日常生活中展現奧林匹克與藝術文	3.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。 4.同理他人：練習將患者主詞改成自己，感同身受異常行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。 5.增強韌性，保有健康的心理：介紹強化心理韌性的方法，練習培養心理韌性來解決問題。 【第1章五環運動力——奧林匹克教育】	性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。
--	--	---	----------------	--	--	--

		生活的美感。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，		化的力與美學。 8.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。 9.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。	6.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。 7.介紹奧林匹克永續發展的精神。		
--	--	---	--	--	---	--	--

		實際參與身體活動。					
八	第 4 單元運動生活 第 1 章五環運動力——奧林匹克教育	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣	Cb-IV-3 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。 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。 3.能在日常生活中展現奧林匹克與藝術文化的力與美學。 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	1.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。 2.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)。 3.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	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單 6.技能實作	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。

		賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		通，並能相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。 5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰、堅持不放棄的學習態度。	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)。 4.播放一段郭婞淳專訪影片，請學生觀看並分享心得。 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？ 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。		
九	第 4 單元運動生活	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Ab-IV-1 體適能促進	1.透過體適能相關知識與技能原理，評估	1.引導學生思考：現代生活中，人們心理壓力有哪些？	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規畫教育】 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。

	第 2 章打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行	理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	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。 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。 3.能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。 4.能相互尊重，以民主方	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？ 2.詢問學生：是否知道健康體適能？對健康體適能的認識為何？ 3.教師複習上一堂課提過的肌肉適能。 4.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。 5.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。	4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	
--	-----------------------------------	---	---	---	--	--	--

		4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		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。 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。				
--	--	---	--	---	--	--	--	--

十	第 4 單元運動生活 第 2 章打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行 第 3 章有氧嗨起來——有氧舞蹈	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	【第 2 章打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行】 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。 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	【第 2 章打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行】 1.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。 2.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	【第 2 章打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單 【第 3 章有氧嗨起來——有氧舞蹈】 7.課堂觀察 8.口語問答 9.技能實作 10.學習活動單	【生涯規畫教育】 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
---	---	---	---	--	---	--	--

		度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創		度與協調性之體適能。 3.能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。 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。 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。 【第 3 章有氧嗨起來——有氧舞蹈】	能，擬定個人運動計畫。 【第 3 章有氧嗨起來——有氧舞蹈】 3.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。		
--	--	---	--	---	--	--	--

		作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人		6.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。 7.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。 8.培養尊重他人及互助合作的精神。 9.培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 10.經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。	4.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。 5.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。 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。 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		
--	--	--	--	--	---	--	--

		的運動計畫。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			動作練習 2 個 8 拍。 8.認識有氧舞蹈，介紹低衝擊與高衝擊動作的區別。		
十一	第 4 單元運動生活 第 5 單元神來之手 第 3 章有氧嗨起來——有氧舞蹈 第 1 章一擲定江山——投擲	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運	【第 3 章有氧嗨起來——有氧舞蹈】 1.了解基本的有氧舞蹈，以及階梯有氧和	【第 3 章有氧嗨起來——有氧舞蹈】 1.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	【第 3 章有氧嗨起來——有氧舞蹈】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【戶外教育】

		1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮	動處方基礎設計原則。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	拳擊有氧的動作要領與練習方法。 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。 3.培養尊重他人及互助合作的精神。 4.培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 5.經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。 【第1章一擲定江山——投擲】	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。 2.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。) 3.介紹階梯有氧。 4.進行前踏步、V字步、K字步、前抬膝動作解析。 5.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	4.學習活動單 【第1章一擲定江山——投擲】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作 8.學習活動單 9.互評表 10.認知測驗卷	戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
--	--	---	--	--	---	--	---------------------------------------

		節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。		6.了解並學會標槍及鉛球的動作要領。 7 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 8.培養尊重他人及團隊合作的精神。	畫，再播放 2 分鐘教師自行蒐集的拳擊有氧影片，吸引學生觀賞和學習。 6.介紹拳擊有氧和操作注意事項。 7.進行直拳、側勾拳、上勾拳、前踢、側踢、後踢動作解析。 【第 1 章—擲定江山——投擲】 8.教師講述標槍簡史與安全觀念。 9.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)。		
--	--	--	--	--	---	--	--

		3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與					
--	--	--	--	--	--	--	--

		分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的					
--	--	---	--	--	--	--	--

		運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。					
十二	第 5 單元神來之手 第 1 章一擲定江山——投擲	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安	1.了解並學會標槍及鉛球的動作要領。 2.養成積極參與的態度，並集中注意力，	1.標槍握法(美式、芬蘭式、叉子式握槍法)講解。 2.標槍投擲注意事項。 3.詢問學生鉛球與標槍投擲方式有何	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 5.互評表 6.認知測驗卷	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與

		險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂	全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	隨時注意周遭環境安全。 3.培養尊重他人及團隊合作的精神。	不同？要如何讓自己投擲得更遠？ 4.鉛球握法講解(三指、四指、五指握球法)。 5.站姿推鉛球(正向、側身、轉身推球)動作講解。 6.詢問學生對推鉛球比賽的認識為何？ 7.側向式墊步推鉛球技術講解。		互動的良好態度與技能。
--	--	--	---	---	---	--	--------------------

		觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。					
--	--	---	--	--	--	--	--

		4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。					
十三	第 5 單元神來之手	1c-IV-1 了解各項運	Hc-IV-1 標的性球類	1.能了解保齡球運動的基礎	1.保齡球運動簡史。	1.課堂觀察 2.口語問答	【家庭教育】

	第 2 章滾球趣——保齡球	動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技	運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。	2.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)。 3.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)。 4.說明與講解持握球體的方式。 5.助跑擺臂滑步(四步助跑)動作講解與示範。 6.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	3.認知測驗 4.技能實作 5.運動行為計畫實踐表 6.任務單	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 交通安全
--	---------------	--	--------------	--	---	---	--

		巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		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。 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。	長，包含助跑區及投擲線的場地。依本課所學的動作要領，以徒手方式練習與體驗保齡球四步助跑的步法。 7.進行本章之替代活動「走跳人生」。		
--	--	--	--	---	--	--	--

十四	第 5 單元神來之手 第 6 單元球之有道 第 2 章滾球趣——保齡球 第 1 章疾風勁壘——棒壘球 【第二次評量週】	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備 / 跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 2 章滾球趣——保齡球】 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。 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，	【第 2 章滾球趣——保齡球】 1.說明與講解瞄準投擲的方法(球瓶目標法、瞄準點目標法)。 2.滾動球路之介紹(直球、曲球、勾球、飛碟球)。 3.保齡球禮儀說明。 4.進行「愛體育：保齡球體驗」活動。 5.進行「愛體育：滾滾保齡球」活動。 6.進行「愛體育：滾球大作戰」活動。 【第 1 章疾風勁壘——棒壘球】	【第 2 章滾球趣——保齡球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗 4.技能實作 5.運動行為計畫實踐表 6.任務單 【第 1 章疾風勁壘——棒壘球】 7.課堂觀察 8.口語問答 9.認知測驗卷 10.技能實作 11.學習活動單	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 交通安全
----	--	--	--	---	---	--	--

		實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制		進而完善的處理與解決運動情境中的問題。 3.能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動中展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。 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	7.說明跑壘基本觀念：強迫進壘、擠壘、強迫回壘。 8.一壘直線衝刺動作說明(起步、加速、踩壘、減速後回壘)。 9.弧線繞壘動作說明。 10.提醒學生跑壘活動的安全注意事項。 11.棒球、快速壘球離壘動作說明。 12.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。		
--	--	---	--	--	--	--	--

		能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		合作的學習精神。 【第1章疾風勁壘——棒壘球】 5.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。 6.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。 7.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。 8.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。			
十五	第 6 單元球之有道 第 1 章疾風勁壘——棒壘球 第 2 章門陣特攻——籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 1 章疾風勁壘——棒壘球】 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	【第 1 章疾風勁壘——棒壘球】 1.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。 2.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	【第 1 章疾風勁壘——棒壘球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.技能實作 5.學習活動單 【第 2 章門陣特攻——籃球】	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規

		1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Hd-IV-1 守備 / 跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	策略，以改善動作技能。 2.能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人的人身安全。 3.藉由各式跑壘動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 4.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	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。 3.介紹壘指導員。 4.三壘指導員的指揮技巧說明。 5.愛體育：擊跑對抗賽。 【第2章門陣特攻——籃球】 6.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	6.課堂觀察 7.口語問答 8.技能實作 9.運動行為計畫實踐表 10.學習活動單	則，落實平等自由之保障。
--	--	--	---------------------------------------	--	---	--	---------------------

	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能		際關係與團隊合作精神。 【第 2 章門陣特攻——籃球】 5.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。 6.能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。 7.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。 8.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他	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。 7.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或最後一隻小雞運球失控，則老鷹成功，之後再互換。		
--	---	--	--	--	--	--

		力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		人和團隊合作之精神。 9.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。 10.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。			
十六	第 6 單元球之有道 第 2 章門陣特攻——籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性	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。	1.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。 2.進行「愛體育：貓捉老鼠——擺脫、	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規

		1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	球類運動動作組合及團隊戰術。	2.能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。 3.在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 6.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分	空手跑未與擋人練習」活動。 3.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。 4.介紹擋拆進攻策略，並說明進攻戰術、使用時機、動作要領。 5.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	則，落實平等自由之保障。
--	--	--	-----------------------	---	--	---------------------

		2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比		享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	友、傳給無球邊的隊友投籃。 6.介紹掩護進攻策略，並說明進攻戰術、使用時機、動作要領。 7.進行「愛體育：攻城掠地——空間跑位與擋人練習」。 8.進行半場三對三掩護進攻策略模擬練習：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。		
--	--	--	--	-----------------------------------	---	--	--

		賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。					
十七	第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意——排球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。	1.防守基本動作說明。 2.愛體育——米字形敏捷性測驗：防守時敏捷性練習。在 5×5 公尺的正方形	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

		1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。		2.能認識排球規則，增進運動欣賞的能力。 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。 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。	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。	6.學習活動單	
--	--	---	--	--	--	---------	--

		3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			3.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。 4.愛體育——轉向訓練(左右逢源)：原地左右轉向防守。 5.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。 6.愛體育——轉向訓練(打中至正)：此活動由兩人丟球，一人防守，一人接球。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。		
十八	第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意——排球 第 4 章手到擒來——手球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	【第 3 章防城如意——排球】 1.了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。 2.能認識排球規則，增進運動欣賞的能力。 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。 4.於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養	【第 3 章防城如意——排球】 1.愛體育——進退有據(進退防守)：一人丟球、一人防守。 2.愛體育——進退有據(進退擋高防守)：一人丟球、一人防守及托球。 【第 4 章手到擒來——手球】 3.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。 4.接球、肩上傳球動作解析。 5.進行「愛體育：肩上傳球」：教師依場地及球的數	【第 3 章防城如意——排球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單 【第 4 章手到擒來意——手球】 7.課堂觀察 8.口語問答 9.技能實作 10.學習活動單	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J1 探討平等。

		德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗		合作與互動的素養。 【第 4 章手到擒來——手球】 5.認識手球及發展現況。 6.能了解傳接球及射門的要領與方法。 7.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 8.學習欣賞他人優點並能欣賞手球運動。 9.培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。	量，將學生分成數組。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。 6.三步傳球步法解析、傳球的要點。		
--	--	---	--	--	--	--	--

		生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人					
--	--	--	--	--	--	--	--

		的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
十九	第 6 單元球之有道 第 4 章手到擒來——手球 第 5 章羽你有約——羽球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ha-IV-1 網 / 牆性球	【第 4 章手到擒來——手球】 1.認識手球及發展現況。 2.能了解傳接球及射門的要領與方法。 3.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射	【第 4 章手到擒來——手球】 1.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。	【第 4 章手到擒來——手球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 【第 5 章羽你有約——羽球】 5.課堂觀察	【法治教育】 法 J1 探討平等。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂	類運動動作組合及團隊戰術。	門的動作技能。 4.學習欣賞他人優點並能欣賞手球運動。 5.培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。 【第5章羽你有約——羽球】 6.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。 7.能做到正確且流暢之正 /	2.跨步射門、跳躍射門動作解析。 3.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。 4.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，亦即以「愛體育：射門挑戰」練習即可。 【第5章羽你有約——羽球】 5.教師講解與示範正 / 反手平抽球動作。 6.教師說明正 / 反手平抽球特點與使	6.口語問答 7.技能實作 8.認知測驗卷 9.互評表 10.分組討論 11.學習活動單	
--	--	--	----------------------	---	---	--	--

		觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技		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。 8.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。	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。 7.學生兩人一組，分別進行正 / 反手平抽球練習。 8.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。		
--	--	--	--	--	--	--	--

		術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與					
--	--	---	--	--	--	--	--

		身體活動。					
廿	第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約——羽球 【第三次評量週】 【休業式】	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球正 / 反手平抽球、正 / 反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正 / 反手平抽球、正 / 反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能了解個別差異，養成尊重他人之態	1.教師講解與示範正 / 反手網前撲球動作。 2.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。 3.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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.互評表 6.分組討論 7.學習活動單	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		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。	4.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。 5.愛體育——羽球友誼賽：比賽採 50 分，落地得分制，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。		
--	--	--	--	--	---	--	--

備註：

1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

彰化縣立和群國民中學 115 學年度第二學期九年級健康與體育領域/科目課程

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(3)節。
課程目標	第六冊健康 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。 2.認識人生各階段的任務和挑戰，要如何面對及調適身心。 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。 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。 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。 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。 7.認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。 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。 9.了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。 10.認同健康的重要性，並建立健康生活型態。 第六冊體育 1.認識浮潛裝備及基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。 2.認識仰泳規則，並引導學生循序漸進熟練仰泳技巧。 3.認識高爾夫的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。 4.認識撞球基本規則，並引導學生循序漸進熟練動作技巧。 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。 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。 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。				

	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。 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。 10.透過單槓抓握技巧與懸垂、落地技術，學習控制身體，使其協調穩定。 11.認識武術防禦八大式的技巧，並了解其實際運用的方式。
領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。
議題融入	【人權教育】 【生命教育】 【生涯規畫教育】 【安全教育】 【品德教育】 【海洋教育】 【國際教育】

【環境教育】 【性別平等教育】 【戶外教育】 交通安全							
課程架構							
教學進度 (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 內容重點
		學習表現	學習內容				
一	第 1 單元永續經營健康路 第 1 章美妙的生命 第 2 章生命的軌跡	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療	【第 1 章美妙的生命】 1.了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2.能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 3.理解生育面臨的心理準備	【第 1 章美妙的生命】 1.新生命的開始：探討並引導理解受孕的原理，包含試管嬰兒和人工受孕。 2.孕育新生命：透過了解懷孕時的生理和心理變化，培養學生感受及體會懷孕的辛勞與不便。進一步引導學生思考家人如何一同因應孕期生理和心理變化。	【第 1 章美妙的生命】 1.認知評量 【第 2 章生命的軌跡】 2.技能評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

		源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的信	服務與資源。	及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。 【第 2 章生命的軌跡】 4.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 5.理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 6.尊重每個人不同的發展差異。 7.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	3.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。 4.一同護孕：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。 5.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		
--	--	---	---------------	---	---	--	--

		心與效能感。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。		人生的效能感。	法，培養學生思考生育的準備和家庭工作的平衡。 【第 2 章生命的軌跡】 6.成長的旅程(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。		
二	第 1 單元永續經營健康路 第 2 章生命的軌跡 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。 1a-IV-2 分析個人與群體健康	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3 老化與死亡的意義與	【第 2 章生命的軌跡】 1.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2.理解並同理在人生各階段	【第 2 章生命的軌跡】 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。 2.踏穩腳步，健康鋪路：引導學生思	【第 2 章生命的軌跡】 1.技能評量 【第 3 章伴生命共老】 2.認知評量 3.技能評量	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 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

		的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的信	自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	所面臨不同的壓力和挑戰。 3.尊重每個人不同的發展差異。 4.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。 【第3章伴生命共老】 5.理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。 6.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	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。 【第3章伴生命共老】 3.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，	我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
--	--	---	--	--	--	------------------------------

		心與效能感。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。		年人的能力和效能感。 7.分析影響老化健康狀態的因素。 8.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。	而其中是有人為可以著力改變的。 4.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。 5.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。 6.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。 7.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。 8.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。 9.悅納老化，友善生活：藉由不同的高齡友善社會的措施，探討與老化和平共處的態度和積極作為。		
三	第 2 單元綠色生活 愛地球 第 1 章全民總動員	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的	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	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。

		2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	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。 3.探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。 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。	近幾年的氣候狀況。 2.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。 3.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。 4.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。 5.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	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。
--	--	---	-----------------	--	---	--

					汙染對於人類健康的影響。		
四	第 2 單元綠色生活 愛地球 第 1 章全民總動員 第 2 章做個有型的地球人	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-3 深切體會健康行動的	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	【第 1 章全民總動員】 1.探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。 2.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。 【第 2 章做個有型的地球人】 3.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。	【第 1 章全民總動員】 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市，可以採取哪些措施以緩解環境問題。 【第 2 章做個有型的地球人】 2.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。 3.小小改變，大大影響(一)：了解不	【第 1 章全民總動員】 1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量 【第 2 章做個有型的地球人】 4.認知評量 5.技能評量 6.情意評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對

		自覺利益與障礙。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		4.分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。 5.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。	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。 4.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。		氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 交通安全
--	--	--	--	---	--	--	---

		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。					
五	第 2 單元綠色生活愛地球 第 3 單元健康生活實踐家 第 2 章做個有型的地球人 第 1 章健康我最型	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的	【第 2 章做個有型的地球人】 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。 2.公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。 【第 1 章健康我最型】	【第 2 章做個有型的地球人】 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。 2.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。 【第 1 章健康我最型】 3.引起動機、健康自造計畫：透過調	【第 2 章做個有型的地球人】 1.認知評量 2.技能評量 3.情意評量 【第 1 章健康我最型】 4.情意評量 5.技能評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。

		康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	3.了解健康生活方式對健康的影響力，並且能在生活中實踐健康生活型態。 4.熟悉生活技能概念，並能運用生活技能解決日常生活中的健康問題，提高施行健康行為的自我效能。	查引發學生對自身健康生活習慣之覺察，解釋健康生指標意義，說明在日常生活中保持好習慣對於維護健康的重要性。透過省思與討論引導學生透過自我覺察了解自身的健康需求，以及在健康規畫中找到方式解決困難以促進健康行動。熟悉問題解決技能，分析自我健康情境中遇到的問題解決方法之阻力與助力，了解合適的方法有助於計畫成功。 4.健康行不行：透過問題引導認識建立健康行為的歷程，並能思考自身	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。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 交通安全
--	--	--	--	---	---	--

		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。			在進行健康行為的樣態，擬定適合自己的健康習慣目標。		
六	第 3 單元健康生活實踐家 第 1 章健康我最型 第 2 章朗朗健康路	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康	【第 1 章健康我最型】 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。 【第 2 章朗朗健康路】 2.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。	【第 1 章健康我最型】 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。 2.校園健康寫真：回顧自我在國中階	【第 1 章健康我最型】 1.認知評量 2.行為評量 【第 2 章朗朗健康路】 3.認知評量 4.情意評量 5.技能評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【生涯規畫教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

		康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解	生活型態。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	3.能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。	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。 【第2章朗朗健康路】 3.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。 4.夢想距離我們有多遠：探討壓力對健康造成的影響，並找出解決之道，幫助自己重新建立良好的健康習慣。		
--	--	--	---------------------------------------	---	--	--	--

		決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。			5.實踐夢想的資本：如何透過有效的方法，重新找回實踐夢想的健康資本。 6.夢想實踐家：了解現代社會對健康的需求與脈絡，覺察生活中的健康意象，思考如何將健康納入自我人生資本中，並且從現在開始儲備健康。 7.幸福人生的最佳配備：分享自我人生目標，規畫夢想實踐藍圖，以及如何透過健康行動計畫滿足健康需求。		
七	第 4 單元親水之旅 第 1 章水域嬉遊——水域休閒 【第一次評量週】	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。	1.認識水域休閒活動的種類。	1.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	1.課堂觀察 2.口語問答 3.實作練習 4.討論分享	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。

		2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	2.了解參與水域活動的安全注意事項。 3.學會基礎浮潛活動技能。 4.知道浮潛活動的裝備及功能。 5.能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。	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。 2.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	海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
--	--	--	--	---	--	--

					針對各組結論進行綜合整理及建議。 3.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。 4.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，以及兩人合作的默契等。 5.主要活動：(1)教師介紹防寒衣的功能。(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。 6.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。		
八	第 4 單元親水之旅 第 1 章水域嬉遊——水域休閒 第 2 章徜徉水面——游泳	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	【第 1 章水域嬉遊——水域休閒】 1.認識水域休閒活動的種類。 2.了解參與水域活動的安全注意事項。 3.學會基礎浮潛活動技能。 4.知道浮潛活動的裝備及功能。	【第 1 章水域嬉遊——水域休閒】 1.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)複習上一堂課教授的面鏡排	【第 1 章水域嬉遊——水域休閒】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 5.討論分享 【第 2 章徜徉水面——游泳】 6.課堂觀察 7.口語問答 8.技能實作	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【性別平等教育】

		1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	5.能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。 【第 2 章徜徉水面——游泳】 6.認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。 7.認識仰式新版出發及轉身競賽規則。 8.學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，以及練習的方法。(1)打水練習：岸上打水、池邊打水、兩人一組浮具打水、	水及呼吸管排水技能。 2.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	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
--	--	--	--	---	---	--

		3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		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。	家人討論，並完成課本的活動表格。 3.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)，以建立學生正確的潛水知識。 【第 2 章徜徉水面——游泳】 4.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)。 5.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。 6.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。 7.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。 8.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，接著請學生試做。(3)仰式划手動作練習。 9.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。		
九	第 4 單元親水之旅 第 5 單元瞄準目標 第 2 章徜徉水面——游泳 第 1 章推心置腹——高爾夫	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 Hc-IV-1 標的性球類	【第 2 章徜徉水面——游泳】 1.認識單臂划手及一手六腳等仰式練習方法。 2.認識仰式新版出發及轉身競賽規則。	【第 2 章徜徉水面——游泳】 1.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)。 2.主要活動：(1)教師示範仰式划手動作(可運用教學影片	【第 2 章徜徉水面——游泳】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 【第 1 章推心置腹——高爾夫】 4.課堂觀察 5.口語問答	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。

		運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發	運動動作組合與團隊戰術。	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。 【第1章推心置腹——高爾夫】 4.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。	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)。 3.綜合活動：請學生分享划手練習的收穫。 4.暖身活動：請學生分別複習仰漂打水與划手動作。 5.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	6.技能實作 7.習題：作畫 8.運動賞析記錄表	
--	--	---	---------------------	---	---	---	--

		展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。		5.能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 6.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。	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，另一手也出水做空手移臂回復動作，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。 6.綜合活動：(1)請學生說出打水划手時應注意的重點有哪些？(2)視教學時間是否充裕，可以進行「愛體育：水		
--	--	--	--	--	---	--	--

				7.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。	中遊戲——神龍擺尾」活動。 【第1章推心置腹——高爾夫】 7.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。 8.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。 9.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。		
十	第 5 單元瞄準目標 第 1 章推心置腹——高爾夫 第 2 章一桿入袋——撞球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。	【第 1 章推心置腹——高爾夫】 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。 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	【第 1 章推心置腹——高爾夫】 1.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。 2.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。 3.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。	【第 1 章推心置腹——高爾夫】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.習題：作畫 5.運動賞析記錄表 【第 2 章一桿入袋——撞球】 6.課堂觀察 7.口語問答 8.技能實作 9.認知習題 10.踏查探究作業記錄表	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 3.能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力與美的特質，並在活動中展現審美與表現的能力，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 4.能在高爾夫相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰與包容異己，相互尊重之學習態	【第 2 章一桿入袋——撞球】 4.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。 5.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。 6.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)教師歸納與總結本堂課技能認知概念。(3)請學生		
--	--	---	--	--	--	--	--

				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。 【第2章一桿入袋——撞球】 5.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。 6.能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，	課後將自然課所教過的碰撞與反彈原理加以複習。 7.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。 8.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。 9.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	
--	--	--	--	--	---	--

				規畫與擬定體驗撞球運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 7.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。	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)請學生完成課本自我檢核與探究踏查記錄表，並於下一堂課繳交。		
十一	第 6 單元精益球精 第 1 章比手畫腳——棒壘球 【第二次評量週】	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Hd-IV-1 守備 / 跑分性球類運動動作組	1.了解棒壘球運動的規則，以及進階打擊動作的相關知	1.暖身活動：做操，加強伸展。 2.主要活動：(1)界內與界外的判定要	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【戶外教育】

		理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝	合及團隊戰術。	識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 2.能做出棒壘球打擊戰術短打、打帶跑等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 3.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。	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。 3.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。 4.暖身活動：(1)背對背手拉手。(2)雙人拱背。 5.主要活動：(1)打帶跑戰術說明。(2)打帶跑動作教學。 6.綜合活動：(1)進行「愛體育：打帶跑實戰」活動。(2)	5.認知測驗卷(白紙)	戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
--	--	--	----------------	--	--	--------------------	---------------------------------------

		通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			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。 (4)賽後進行自我檢視與討論。 7.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。		
--	--	---	--	--	---	--	--

		4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			8.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。 9.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)。		
十二	第 6 單元精益球精 第 1 章比手畫腳——棒壘球 第 2 章防禦陣線聯盟——籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合	【第 1 章比手畫腳——棒壘球】 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。	【第 1 章比手畫腳——棒壘球】 1.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。	【第 1 章比手畫腳——棒壘球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷(白紙)	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規

		1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備 / 跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	2.能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。 【第 2 章防禦陣線聯盟——籃球】 3.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。 4.能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 5.在活動中了解個別能力的差異性，學習	2.主要活動：棒壘大賽。 3.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。 【第 2 章防禦陣線聯盟——籃球】 4.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。 5.主要活動：「愛體育：對錯選邊站」。 6.綜合活動：紅色警戒。	【第 2 章防禦陣線聯盟——籃球】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作	則，落實平等自由之保障。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
--	--	--	---	---	---	--	---

		2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比		積極溝通、包容和接納他人的想法。 6.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 7.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 8.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	7.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。 8.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。8.綜合		
--	--	--	--	--	--	--	--

		賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			活動：防禦陣線(半場三對三)。		
--	--	--	--	--	-----------------	--	--

十三	第 6 單元精益球精 第 3 章手腦並用—— 手球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解球星發展的心路歷程。 2.能了解不同射門技術的要領與方法。 3.學會防守基本技術及守門員的防守要領。 4.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。 5.學習欣賞他人優點及能體驗手球運動的力與美。 6.遵守規則規範、尊重他人及培養自我肯定和團隊合作之精神。	1.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。 2.主要活動：(1)左翼射門之動作解析與練習。(2)右翼射門之動作解析與練習。 3.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	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
----	---------------------------------	--	---	--	---	--	------------------------------

		群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演		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。 4.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，以呼應這堂課的主題——守門員防守技術。 5.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		
--	--	--	--	---	--	--

		的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			習。(3)守門員防守技術講解與練習。 6.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。 7.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。		
--	--	---	--	--	--	--	--

					8.主要活動：(1)複習射門和守門員的防守技術。(2)對人的相關規則解說。(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。 9.綜合活動：(1)愛體育：步法集訓。(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。		
十四	第 6 單元精益球精 第 3 章手腦並用——手球 第 4 章乒乓旋風——桌球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運	【第 3 章手腦並用——手球】 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。	【第 3 章手腦並用——手球】 1.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。	【第 3 章手腦並用——手球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於	動綜合應用。 Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	2.學習欣賞他人優點及能體驗手球運動的力與美。 3.遵守規則規範、尊重他人及培養自我肯定和團隊合作之精神。 【第 4 章乒乓球——桌球】 4.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。 5.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運	2.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。 3.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：自己作主。(3)課程總結。 【第 4 章乒乓球——桌球】 4.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。	【第 4 章乒乓球——桌球】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作	
--	--	--	--	---	--	---	--

		挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。	5.主要活動：(1)說明觸摸不同位置排球時的注意事項。(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。 6.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？ 7.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。		
--	--	--	--	---------------------------------------	---	--	--

		3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			8.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。 9.綜合活動：(1)一人反手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定為至對方反手位，兩人連續切球練習。 (2)一人正手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定送至對方正手位，兩人連續切球練習。		
--	--	---	--	--	--	--	--

十五	第 6 單元精益球精 第 4 章乒乓旋風——桌球 第 5 章東攔西阻——排球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 4 章乒乓旋風——桌球】 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。 【第 5 章東攔西阻——排球】 2.了解排球的攔網基本技術。 3.學會如何將排球攔網運用在比賽上。 4.增加運動欣賞的能力。	【第 4 章乒乓旋風——桌球】 1.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。 2.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	【第 4 章乒乓旋風——桌球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 5.我的個人戰術表 【第 5 章東攔西阻——排球】 6.課堂觀察 7.口語問答 8.技能實作	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
----	---	--	-------------------------------------	---	---	---	--

		群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比		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。 3.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？ 4.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		
--	--	--	--	--	--	--

		賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。		次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 5.主要活動：(1)裁判手勢介紹：下位發球員、得分、重發。(2)比賽方式、規則介紹。(3)單打比賽記錄表說明。 6.綜合活動：(1)我的個人戰術表說明。(2)單打比賽。 【第5章東攔西阻——排球】 7.主要活動：(1)進行「愛體育：你跑我抓——八人一組空中擊掌」活動。(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。(4)		
--	--	--	--	--	--	--

					兩人一組無球攔網 (原地起跳攔網)。		
十六	第 6 單元精益球精 第 5 章東攔西阻—— 排球 【5/22、5/23 會 考】	1c-IV-1 了 解各項運 動基礎原 理和規 則。 1d-IV-1 了 解各項運 動技能原 理。 2c-IV-2 表 現利他合 群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 2c-IV-3 表 現自信樂 觀、勇於 挑戰的學 習態度。	Ha-IV-1 網 / 牆性球 類運動動 作組合及 團隊戰 術。	1.了解排球的 攔網基本技 術。 2.學會如何將 排球攔網運用 在比賽上。 3.增加運動欣 賞的能力。	1.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。 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。 3.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 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和 諧人際關係。

		3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。					
十七	第 7 單元武體之美 第 1 章操之在我——體操 第 2 章形神兼備、內外兼修——武術 【畢業典禮】	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作	1a-IV-2 器械體操動作組合。 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	【第 1 章操之在我——體操】 1.能夠安全且流暢的完成槓上動作。 2.能夠享受完成單槓動作的樂趣及成就感。 3.透過練習槓上動作學會控制核心肌群並	【第 1 章操之在我——體操】 1.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	【第 1 章操之在我——體操】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單(運動行為計畫實踐表) 【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】 5.課堂觀察	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態		提升核心與上肢肌力。 4.發現自己動作技術上的問題，並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 5.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。 6.能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。 7.能夠欣賞體操比賽、關注體操運動員並	進行手臂肌肉伸展，並進行觀察與回饋。 2.主要活動：(1)正握橫移。(2)側向舉腿。 3.綜合活動：(1)愛體育：烤乳豬競賽。(2)綜合回饋。 4.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)。 5.主要活動：(1)懸垂舉腿。(2)引體向上。(3)分組練習「愛體育：立寶特瓶、夾球拋球及踢球射門」。 6.綜合活動：(1)分組計時比賽。(2)綜合回饋。	6.學生自評 7.技能實作 8.同儕互評	
--	--	--	--	--	--	---	--

		度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制		分析比較其動作表現。 【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】 8.能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵。 9.能說明「八大式」技擊動作之使用時機。 10.能正確操作不同攻防、位移動作。 11.能展現「武德」精神。 12.能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。 13.能相互協助指導、重組習	7.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。 8.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。 9.綜合活動：(1)「超級變變變」發表與欣賞。(2)介紹體操比賽評分方式與欣賞重點。(3)綜合回饋。 【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】 10.主要活動：(1)防禦八大式——馬步架掌。(2)防禦八大式	
--	--	---	--	--	---	--

		能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、		得動作並進行不同套路編排，發揮創意。 14.有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。 15.培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。	——弓步架衝掌。 (3)防禦八大式——獨立彈踢。 11.綜合活動：(1)說明武術練習訣竅。(2)分組練習。(3)回饋時間。 12.主要活動：(1)防禦八大式——馬步推掌。(2)防禦八大式——弓步穿掌。(3)防禦八大式——弓步蓋掌衝拳。 13.綜合活動：(1)分組練習。(2)回饋時間。 14.主要活動：(1)暖身。(2)防禦八大式——弓步頂肘撐掌彈踢。(3)防禦八大式——馬步雙砸拳。 15.綜合活動：(1)分組練習。(2)回饋時間。		
--	--	--	--	---	--	--	--

		資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。					
--	--	---	--	--	--	--	--

備註：

1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】