

彰化縣立大城國民中學 115 學年度第一學期九年級健體(分科)領域課程（部定課程）

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	三年級	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。						
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】						
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	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	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。

		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 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	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	1. 第一節 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。 3. 介紹奧林匹克永續發展的精神。 4. 第二節 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。 6. 教師可自行上網	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。

		於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		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。 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。	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)。		
二	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. 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。	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。
二	第 4 單元運動生活	2c-IV-1	Cb-IV-3	1. 能理解奧林	1. 第一節	1. 課堂觀察	【環境教育】

	第1章五環運動力——奧林匹克教育	展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	奧林匹克運動會的精神。	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。	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)。 3. 第二節 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。	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 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。
三	第1單元身體密碼	1a-IV-2	Ea-IV-4	1. 藉由思考自	1. 眼見不為憑：透	1. 認知評量	【生命教育】

	面面觀 第 1 章鏡中自我大不同	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。	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。	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。	過解析不同情境中，媒體可能造成的迷思，進而在接收媒體資訊時，能夠自我提問與判斷。 2. 突破困境：透過情境讓學生以批判性思考來反思，並建立健康的看法，鼓勵學生接納自己、明辨媒體資訊，更健康的看待自己。		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 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 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部	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。	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、平板支撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，手腳並用	1. 第一節 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？ 3. 第二節 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？ 5. 教師複習上一堂課提過的肌肉適能。	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	【生涯規畫教育】 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。

		或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		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。	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。		
--	--	---	--	--	---	--	--

		4d-IV-3 執行提升 體適能的 身體活 動。					
四	第 1 單元身體密碼 面面觀 第 2 章身體數字大 解密	1a-IV-2 分析個人 與群體健 康的影響 因素。 1a-IV-3 評估內在 與外在的 行為對健 康造成的 衝擊與風 險。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 2a-IV-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。	Aa-IV-1 生長發育 的自我評 估與因應 策略。 Ea-IV-4 正向的身 體意象與 體重控制 計畫。	1. 分析與理解 BMI、腰臀 比、體脂肪等 資訊及意義， 以便自我檢視 有無過輕或過 重。 2. 理解過重或 過輕對健康造 成的衝擊與風 險，進一步思 考體重控制的 重要性。	1. 健康數據放大 鏡：藉由不同的年 齡情境，說明體重 在生理變化代表的 意義。 2. 健康數據 Part1 「BMI」：透過橋橋 五個學期的 BMI， 了解身體質量指數 (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。	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。
四	第 4 單元運動生活	1c-IV-1	Ab-IV-1	1. 透過體適能	1. 第一節	1. 課堂觀察	【生涯規畫教育】

	第2章打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行	了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與	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。	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。	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。 3. 第二節 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。 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。	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	涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。
--	---------------------------------	---	--	--	---	---	----------------------------

		運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		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。			
五	第 1 單元身體密碼面面觀 第 2 章身體數字大解密	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	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 分析與理解 BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 2. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思	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。 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	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。

		險。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 2a-IV-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。		考體重控制 的重要性。	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 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	Ab-IV-2 體適能運 動處方基 礎設計原 則。 Ib-IV-1 自由創作 舞蹈。	1. 了解基本的 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。 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。	1. 第一節 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 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	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和 諧人際關係。 品 J2 重視群體規範 與榮譽。

		和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科		5. 經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。	舞感，令人活力充沛，精神愉快。 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。 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。 5. 第二節 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。		
--	--	---	--	---------------------------------	--	--	--

		技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。					
六	第 1 單元身體密碼 面面觀 第 3 章成為更好的自己	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	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	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，	1. 「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。 2. 健康體控想清	1. 認知評量	【生涯規畫教育】 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。

		的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	的辨識策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。	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。		
六	第 4 單元運動生活 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	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作	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。 2. 學習運用資	1. 第一節 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	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

		發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現	舞蹈。	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。	說明這一堂課將體驗階梯有氧舞蹈。 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。) 4. 介紹階梯有氧。 5. 進行前踏步、V字步、K字步、前抬膝動作解析。 6. 第二節 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擊有氧影片，吸引學生觀賞和學習。 8. 介紹拳擊有氧和操作注意事項。 9. 進行直拳、側勾拳、上勾拳、前踢、側踢、後踢動	
--	--	---	------------	---	--	--

		個人運動 潛能。 3d-IV-3 應用思考 與分析能 力，解決 運動情境 的問題。 4c-IV-1 分析並善 用運動相 關之科 技、資 訊、媒 體、產 品與服 務。 4c-IV-2 分析並評 估個人的 體適能與 運動技 能，修正 個人的運 動計畫。 4d-IV-2 執行個人 運動計 畫，實際 參與身體 活動。 4d-IV-3 執行提升			作解析。		
--	--	--	--	--	------	--	--

		體適能的 身體活 動。					
七	第1單元身體密碼 面面觀 第3章成為更好的自己 【第一次評量週】	1a-IV-4 理解促進 健康生活的 策略、 資源與規範。 1b-IV-4 提出健康 自主管理的 行動策略。 2a-IV-3 深切體會 健康行動的 自覺利益與障 礙。 2b-IV-2 樂於實踐 健康促進的 生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種 自我調適 技能。 4a-IV-1 運用適切的 健康資	Ea-IV-4 正向的身 體意象與 體重控制 計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣 告中健康 消費資訊 的辨識策 略。 Fa-IV-1 自我認同 與自我實 現。 Fb-IV-1 全人健康 概念與健 康生活型 態。	1. 能於認同自 我形象後，理 性分析體重控 制行動意圖。 2. 能運用適切 的健康資訊、 調整生活作 息、健康飲食 和規律運動， 在健康生活型 態的範疇中擬 定體重控制行 動策略。 3. 能提出適合 自己自主健康 管理的體重控 制行動策略， 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】 涯 J13 培養生涯規 畫及執行的能力。

		訊、產品與服務，擬定健康行動策略。					
七	第 5 單元神來之手 第 1 章一擲定江山——投擲 【第一次評量週】	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。 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 了解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，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。	1. 第一節 2. 教師講述標槍簡史與安全觀念。 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）。 4. 第二節 5. 標槍握法（美式、芬蘭式、叉子式握槍法）講解。 6. 標槍投擲注意事項。	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。

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

		4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。					
八	第 1 單元身體密碼 面觀 第 3 章成為更好的自己	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	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	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	1. 打造健康生活型態：透過理解建立健康生活型態的策略，嘗試規畫自己的健康自主管理行動。 2. 珍愛自己，做身體的主人：透過前	1. 認知評量	【生涯規畫教育】 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。

		自主管理的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。	面三個不同個案，讓學生利用之前自評的健康狀態，進行規畫與實行促進健康的策略。 3. 健康點燈：認識厭食症與暴食症對健康的危害。		
八	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2	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. 第一節 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？ 3. 鉛球握法講解(三	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。

		評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部	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。	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。	指、四指、五指握球法)。 4. 站姿推鉛球(正向、側身、轉身推球)動作講解。 5. 第二節 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。		
--	--	---	---	--	---	--	--

		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 規劃提升體適能與					
--	--	--	--	--	--	--	--

		運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。					
九	第 2 單元飲食消費新趨勢 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2. 分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。	1. 「食」代的變遷：藉由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。 2. 健康外食我最行：面對方便的外食飲食趨勢，漸進式引導學生思考外食可能會遇到的問題，並思考因應的方法。	1. 技能評量 2. 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。
九	第 5 單元神來之手 第 2 章滾球趣——	1c-IV-1 了解各項	Hc-IV-1 標的性球	1. 能了解保齡球運動的基礎	1. 第一節 2. 保齡球運動簡	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝

	保齡球	運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，	類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。 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。	史。 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)。 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)。 5. 第二節 6. 說明與講解持握球體的方式。 7. 助跑擺臂滑步(四步助跑)動作講解與示範。	3. 認知測驗 4. 技能實作 5. 運動行為計畫實踐表 6. 任務單	通互動及相互支持的適切方式。
--	-----	---	----------------------	--	---	---	-----------------------

		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。		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。			
十	第 2 單元飲食消費新趨勢 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2. 分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。	1. 傳統食補新面貌：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健康食品的定義及其效能，並建立正確食用健康食品的	1. 技能評量 2. 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。

					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。		
十	第 5 單元神來之手 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。 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	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。 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	1. 第一節 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，以徒手方式練習與體驗保齡球四步助跑的步法。 3. 進行本章之替代活動「走跳人生」。 4. 第二節 5. 說明與講解瞄準投擲的方法(球瓶目標法、瞄準點目標法)。 6. 滾動球路之介紹	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	【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。

		互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現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。		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，發揮團隊合作的學習精神。	(直球、曲球、勾球、飛碟球)。 7. 保齡球禮儀說明。 8. 進行「愛體育：保齡球體驗」活動。 9. 進行「愛體育：滾滾保齡球」活動。 10. 進行「愛體育：滾球大作戰」活動。		
十一	第 2 單元飲食消費新趨勢 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	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。	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。	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	1. 技能評量 2. 認知評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人

		衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部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-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的決策策略與社會關懷。 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。	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。	的面向。		我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
十一	第 6 單元球之有道 第 1 章疾風勁壘——棒壘球	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。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解棒壘球運動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。 2. 能做出跑壘的各項動作技	1. 第一節 2. 說明跑壘基本觀念：強迫進壘、擠壘、強迫回壘。 3. 一壘直線衝刺動作說明(起步、加速、踩壘、減速後回壘)。 4. 弧線繞壘動作說明。 5. 第二節	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	【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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學		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，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。	6. 提醒學生跑壘活動的安全注意事項。 7. 棒球、快速壘球離壘動作說明。 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。		
--	--	---	--	---	--	--	--

		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。					
十二	第2單元飲食消費新趨勢 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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素	1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。	1. 健康消費情報站：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。	1. 技能評量 2. 認知評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【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。

		的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。				
十二	第 6 單元球之有道 第 1 章疾風勁壘——棒壘球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解棒壘球運動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。 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	1. 第一節 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。 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。 4. 第二節 5. 介紹壘指導員。 6. 三壘指導員的指揮技巧說明。 7. 愛體育：擊跑對抗賽。	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	【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。

		2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		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。			
十三	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 2 章「食」事求	1a-IV-3 評估內在與外在的	Aa-IV-1 生長發育的自我評	1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健	1. 消費權益一把罩：藉由社會上發生的新聞或事例，	1. 技能評量 2. 認知評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作

	「識」	行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部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。	估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	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。	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、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。		息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
十三	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。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的	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	1. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能了解課本介紹之進攻策略的發展與成	1. 第一節 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	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

		運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美	合及團隊戰術。	因。 3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	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。 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或最後一隻小雞運球失控，則老鷹成功，之後再互換。 4. 第二節 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。 6. 進行「愛體育：貓捉老鼠——擺脫、空手跑未與擋		
--	--	---	----------------	--	--	--	--

		感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升			人練習」活動。 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。		
--	--	---	--	--	--	--	--

		體適能的 身體活 動。					
十四	第 3 單元快樂人生 開步走 第 1 章與情緒過招 【第二次評量週】	1a-IV-2 分析個人 與群體健 康的影響 因素。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種 自我調適 技能。 4a-IV-2 自我監 督、增強 個人促進 健康的行 動，並反 省修正。	Fa-IV-1 自我認同 與自我實 現。 Fa-IV-4 情緒與壓 力因應與 調適的方 案。	1. 能分析不同 情境下，情緒 的產生與變 化。 2. 能意識到情 緒可能影響行 為表現。 3. 熟悉情緒調 適技能，並能 運用其調適個 人身心。 4. 面對不同的 情緒，能善用 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。 2. 情緒怎麼來：利 用校園生活事件， 分析影響情緒產生 的因素，探討可能 會因為個人認知想 法的差異或是生理 狀態的不同，而有 不同的情緒反應。	1. 技能評量 2. 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。
十四	第 6 單元球之有道 第 2 章鬥陣特攻 ——籃球 【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	Bc-IV-1 簡易運動 傷害的處 理與風 險。 Hb-IV-1 陣地攻守	1. 能學會籃球 三對三的進攻 技術與策略， 並實際應用於 比賽或活動 中。 2. 能了解課本	1. 第一節 2. 介紹擋拆進攻策 略，並說明進攻戰 術、使用時機、動 作要領。 3. 進行半場三對三 擋拆進攻策略模擬	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計 畫實踐表 5. 學習活動單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益 可能發生的衝突，並 了解如何運用民主審 議方式及正當的程 序，以形成公共規 則，落實平等自由之

		風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技	性球類運動動作組合及團隊戰術。	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、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	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。 4. 第二節 5. 介紹掩護進攻策略，並說明進攻戰術、使用時機、動作要領。 6. 進行「愛體育：攻城掠地——空間跑位與擋人練習」。 7. 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。		保障。
--	--	---	------------------------	--	---	--	-----

		巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃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。					
十五	第 3 單元快樂人生 開步走 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。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種 自我調適 技能。 4a-IV-2 自我監 督、增強 個人促進 健康的行 動，並反 省修正。	Fa-IV-1 自我認同 與自我實 現。 Fa-IV-4 情緒與壓 力因應與 調適的方 案。	1. 能分析不同 情境下，情緒 的產生與變 化。 2. 能意識到情 緒可能影響行 為表現。 3. 熟悉情緒調 適技能，並能 運用其調適個 人身心。 4. 面對不同的 情緒，能善用 調適情緒的方 法，以做出適 宜的反應。	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。 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 的重要性，並搭配 說明管理情緒的方 法。最後透過校園 衝突情境，選擇自 己在當下可以使用 的情緒管理方法， 並分析透過情緒管 理，事件可能產生 的變化。	1. 技能評量 2. 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。
十五	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	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動	1. 了解排球的基本 防守技術，並實際應	1. 第一節 2. 防守基本動作說 明。	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。

		原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	動作組合及團隊戰術。	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，培養合作與互動的素養。	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。 4. 第二節 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	4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	品 J2 重視群體規範與榮譽。
--	--	--	-------------------	--	--	---	------------------------

					守)練習。 6. 愛體育——轉向訓練(左右逢源)：原地左右轉向防守。		
十六	第3單元快樂人生 開步走 第2章與壓力同行	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 分析生活中造成壓力來源的因素。 2. 能自主思考壓力對健康造成的影響。 3. 能運用抗壓能力技能，自我調適抒解壓力。 4. 能根據不同的壓力來源，調整修正個人的抗壓方法。	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。 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。	1. 技能評量 2. 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。
十六	第6單元球之有道 第3章防城如意	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網／牆性	1. 了解排球的基本防守技	1. 第一節 2. 愛體育——轉向	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和

	——排球	運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策	球類運動動作組合及團隊戰術。	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，培養合作與互動的素養。	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。 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	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	諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
--	------	--	-----------------------	--	---	--	--------------------------------------

		略。			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。 5. 第二節 6. 愛體育——進退有據(進退防守)：一人丟球、一人防守。 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。		
十七	第 3 單元快樂人生開步走 第 2 章與壓力同行	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 分析生活中造成壓力來源的因素。 2. 能自主思考壓力對健康造成的影響。 3. 能運用抗壓能力技能，自我調適抒解壓力。 4. 能根據不同的壓力來源，調整修正個人的抗壓方法。	1. 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。 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。	1. 技能評量 2. 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。

		4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。					
十七	第 6 單元球之有道 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，具備運動的道德思辨和實踐能	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 認識手球及發展現況。 2. 能了解傳接球及射門的要領與方法。 3. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 4. 學習欣賞他人優點並能欣賞手球運動。 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。	1. 第一節 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。 3. 接球、肩上傳球動作解析。 4. 第二節 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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【法治教育】 法 J1 探討平等。

		力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項			6. 三步傳球步法解析、傳球的要點。		
--	--	--	--	--	---------------------------	--	--

		運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
十八	第 3 單元快樂人生 開步走 第 3 章身心健康不迷惘	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康	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	1. 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。 2. 「憂」心忡忡：	1. 認知評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

		2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	的促進方法與異常行為的預防方法。	個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。 3. 針對異常行為，對他人能有同理心。 4. 針對異常行為能尋求醫療協助。	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。		
十八	第 6 單元球之有道 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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1	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	1. 第一節 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	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【法治教育】 法 J1 探討平等。

		評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態	戶外休閒運動綜合應用。	球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 4. 學習欣賞他人優點並能欣賞手球運動。 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。	再次提醒學生傳接球的要領，以及三步傳球的注意事項。 3. 跨步射門、跳躍射門動作解析。 4. 第二節 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。 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，亦即以「愛體育：射門挑戰」練習即可。		
--	--	---	--------------------	--	--	--	--

		度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運					
--	--	--	--	--	--	--	--

		動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
十九	第3單元快樂人生開步走 第3章身心健康不迷惘	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 2. 能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。 3. 針對異常行為，對他人能有同理心。 4. 針對異常行為能尋求醫療協助。	1. 「思」裂的我：認識思覺失調症的成因與症狀，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。	1. 認知評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

		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。					
十九	第 6 單元球之有道 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。 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。	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。	1. 第一節 2. 教師講解與示範正／反手平抽球動作。 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。 4. 學生兩人一組，分別進行正／反手平抽球練習。 5. 愛體育：定點練習(正、反手平抽	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。

		2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		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。	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。 6. 第二節 7. 教師講解與示範正／反手網前撲球動作。 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。 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。		
廿	第 3 單元快樂人生	1a-IV-3	Fa-IV-4	1. 認識青少年	1. 網路成癮：說明	1. 認知評量	【人權教育】

	開步走 第3章身心健康不迷惘 【第三次評量週】	評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。	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。 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。	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。 2. 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。 3. 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。	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。
--	--	--	--	---	---	---------------------------------------

廿	第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約——羽球 【第三次評量週】	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-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. 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，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	1. 第一節 2. 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。 3. 第二節 4. 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	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。
---	--	--	---------------------------------------	--	--	---	--------------------------------------

		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。			上場或中途交換棒次。		
					1. 第一節 2. 引起動機：教師分享歷年奧運會標語、海報，並介紹古代奧運的起源，以及奧林匹克永續發展的精神。 3. 引起動機：請學生分享平常的生活習慣，說明調整哪些習慣能讓身體更健康，熟悉課本中關於心肺耐力適能及柔軟度的示範動	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 7. 互評表 8. 任務單 9. 分組討論	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 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

				作，擬定屬於自己的運動計畫。 4. 引起動機：介紹不同風格的有氧舞蹈，有氧舞蹈能提升健康體適能。體驗有氧舞蹈、階梯有氧舞蹈、拳擊有氧。 5. 引起動機：介紹鄭兆村選手、標槍比賽如何進行，了解鉛球與標槍投擲方式的不同、比賽方式。 6. 引起動機：介紹保齡球相關設施與規則，並了解持球與助跑步法的重要性、以及其對投擲準度與力量的功用、瞄準原理。 7. 第二節 8. 引起動機：介紹棒壘球場地、跑壘技術、滑壘、跑壘路線、踩壘規則與三尺線觀念。 9. 引起動機：介紹籃球運動賽事、兩人擋拆、傳切、運球掩護、進攻策	與榮譽。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【法治教育】 法 J1 探討平等。
--	--	--	--	---	--

					略。 10. 引起動機：介紹排球賽的防守方式與動作，說明接球與防守差異，並進行防守練習活動。 11. 引起動機：簡述手球運動簡史、方式、比賽型態、射門要領。 12. 引起動機：介紹羽球比賽、正/反手平抽球動作、撲球技術、網前擊球問題討論。		
--	--	--	--	--	---	--	--

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】

彰化縣立大城國民中學 115 學年度第二學期九年級健體(分科)領域課程 (部定課程)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(1)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】						
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	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	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	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。 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	1. 認知評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。

		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。	生理、優生保健。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。		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 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。 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	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。 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。 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。	1. 第一節 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。 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、裝備安全及活動規範	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。 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。

		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。			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。 4. 第二節 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。 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，以及兩人合作的默契	
--	--	--	--	--	---	--

二	第 1 單元永續經營 健康路 第 1 章美妙的生命	1a-IV-3 評估內在 與外在的 行為對健 康造成的 衝擊與風 險。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 2a-IV-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。	Aa-IV-2 人生各階 段的身心 發展任務 與個別差 異。 Db-IV-1 生殖器官 的構造、 功能與保 健及懷孕 生理、優 生保健。 Fb-IV-5 全民健保 與醫療制 度、醫療 服務與資 源。	1. 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。 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。	等。 1. 迎接好孕：清楚 優生保健的內涵及 目的，並探究婚前 健康檢查的實施考 量因素與介紹孕期 產檢之相關內容。 了解將為人父母親 的心理變化，可透 過向醫生諮詢得到 幫助，而親友平時 也可適時協助與關 心。 2. 一同護孕：理解 國家社會為保障孕 婦權利和提升便利 性所增設的資源， 並鼓勵搜尋和發想 更多的相關資源。 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】 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。
二	第 4 單元親水之旅 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	Bc-IV-1 簡易運動 傷害的處 理與風險	1. 認識水域休 閒活動的種 類。 2. 了解參與水	1. 第一節 2. 主要活動：(1)教 師介紹防寒衣的功 能。(2)教師介紹救	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【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

		運動情境。 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。	規避。 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。	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。	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	5. 討論分享	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。
--	--	---	---	---	--	----------------	--

					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。 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。 4. 第二節 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)複習上一堂課教授的面鏡排		
--	--	--	--	--	---	--	--

					水及呼吸管排水技能。 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。 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)，以建立學生正確的		
--	--	--	--	--	--	--	--

					潛水知識。		
三	第 1 單元永續經營 健康路 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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 3. 尊重每個人不同的發展差異。 4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。	1. 成長的旅程 (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】 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 第 2 章徜徉水面	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-3 奧林匹克	1. 認識仰式動作特色，並了	1. 第一節 2. 暖身活動：(1)依	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能

	——游泳	運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	解國內外選手仰式競賽成績紀錄。 2. 認識仰式新版出發及轉身競賽規則。 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。 (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穩定前進再練習單邊划手，	學生游泳程度分組。(2)請學生先下水進行韻律呼吸三次循環，每次 10 下。(3)請學生試著坐在岸邊進行仰式打水動作 20 下(此時教師須確認學生打水基礎)。 3. 主要活動：(1)打水練習。(2)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。 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度，也最想要學習仰式打水的方式進	3. 技能實作	力與興趣。
--	------	--	--	---	---	---------	-------

				確認兩邊划手都能穩定前進再進行兩手交替划手。	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。 5. 第二節 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。 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，接著請學生試做。(3)仰式划手動作練習。	
--	--	--	--	-------------------------------	--	--

					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。		
四	第 1 單元永續經營健康路 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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 3. 尊重每個人不同的發展差異。 4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。	1. 成長的旅程 (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。	1. 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。

		3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。					
四	第 4 單元親水之旅 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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 認識單臂划手及一手六腳等仰式練習方法。 2. 認識仰式新版出發及轉身競賽規則。 3. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	1. 第一節 2. 暖身活動：請學生進行水中打水練習、岸上仰式划手動作步驟(建議教師先示範動作，再讓學生練習)。 3. 主要活動：(1)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)。 4. 綜合活動：請學生分享划手練習的收穫。 5. 第二節	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

					6. 暖身活動：請學生分別複習仰漂打水與划手動作。 7. 主要活動：(1)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，另一手也出水做空中移臂回復動作，當回復動作的手臂準備入水抓水時，另一手臂也剛好推水結束準備出水面做回復動作。(3)教師示範一手六腳動作，請學生練習。 8. 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：水中遊戲——神龍擺	
--	--	--	--	--	---	--

					尾」活動。		
五	第 1 單元永續經營 健康路 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的影響因素。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 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。 2. 分析影響老化健康狀態的因素。 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。 2. 健康生活型態：介紹影響老化的因素，並漸進式引導學生思考預備健康老化可以建立的生活型態，並從日常生活中列舉相關改善方法的例子。 3. 健康護老：因應老化現象，適時調整生活型態，使老年生活更自主。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。

		健康風險的行動。					
五	第 5 單元瞄準目標 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。 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，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決	Hc-IV-1 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。 2. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 3. 能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力	1. 第一節 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。 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。 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」	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	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		運動情境的問題。		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。	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。 5. 第二節 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。 7. 主要活動：(1)高爾夫運動欣賞要點。(2)觀賞禮儀。(3)校園十八洞賽規則說明。(4)進行校園十八洞賽。 8. 綜合活動：(1)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 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的影響因素。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。 2. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 3. 分析影響老化健康狀態的因素。 4. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。	1. 樂活銀髮族：正向看待老化的生命歷程，保持充足的學習力，建立有價值、有夢想的生活。 2. 面對失落：探討死亡的意涵和可能造成的失落情緒，並透過自我覺察技能的教學，引導學生感受失落，進一步解說調適失落的可能方法。 3. 攜手伴老，健康不老：從邁入高齡社會的數據，引導學生思考學習老化與死亡議題的意義。 4. 悅納老化，友善生活：藉由不同的高齡友善社會的措施，探討與老化和平共處的態度和積極作為。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。

		4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。					
六	第 5 單元瞄準目標 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。 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。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。	1. 能理解撞球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善處理與解決運動情境中的問題。 2. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗撞球運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 3. 能在撞球相關活動中展現自信樂觀、勇	1. 第一節 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。 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。 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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知習題 5. 踏查探究作業記錄表	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				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。	5. 第二節 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。 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。 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)請學生完成課本自我檢核與探究踏查記錄表，並於下一堂課繳交。		
七	第 2 單元綠色生活 愛地球	1a-IV-3 評估內在	Ca-IV-1 健康社區	1. 了解及關心 全球及臺灣目	1. 引起動機、地球的 呼救：以全球各	1. 認知評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展

	第 1 章全民總動員 【第一次評量週】	與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3 熟悉大部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。	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。	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。	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。	3. 技能評量	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 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。
七	第 6 單元精益球精 第 1 章比手畫腳——棒壘球 【第一次評量週】	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	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解棒壘球運動的規則，以及進階打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動	1. 第一節 2. 暖身活動：做操，加強伸展。 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	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。

		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。 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，		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。	練習。(4)突襲短打分解動作講解並練習。 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。 5. 第二節 6. 暖身活動：(1)背對背手拉手。(2)雙人拱背。 7. 主要活動：(1)打帶跑戰術說明。(2)打帶跑動作教學。 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	
--	--	---	--	--	--	--

		發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			視與討論。		
八	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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	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。	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。 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。	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。 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。	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。 【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。

		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。					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。
八	第 6 單元精益球精 第 1 章比手畫腳——棒壘球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能學會棒壘球攻擊暗號手勢，依賽況運用戰術，並能夠於活動中保護個人及他人的人身安全。 2. 能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。	1. 第一節 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。 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	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。

		應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能			「愛體育：組合式手勢——超級比一比(活動一)」活動。 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)。 5. 第二節 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。 7. 主要活動：棒壘大賽。 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。		
--	--	---	--	--	---	--	--

		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。					
九	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。 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	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。	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。 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。	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。 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。	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。 【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。

		行動策略。					
九	第 6 單元精益球精 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。 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。	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及團隊戰術。	1. 能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 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	1. 第一節 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。 3. 主要活動：「愛體育：對錯選邊站」。 4. 綜合活動：紅色警戒。 5. 第二節 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	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

		2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇 於挑戰的 學習態 度。 2d-IV-2 展現運動 欣賞的技 巧，體驗 生活的美 感。 3c-IV-1 表現局部 或全身性 的身體控 制能力， 發展專項 運動技 能。 3d-IV-1 運用運動 技術的學 習策略。 3d-IV-2 運用運動 比賽中的 各種策 略。 3d-IV-3 應用思考 與分析能		享的態度與能 力，進而有效 精進個人學習 與挑戰個人極 限。	身活動：你跑我 追。 7. 主要活動：(1)半 場三對三團隊防守 觀念與站位模擬練 習。(2)愛體育：猜 猜猜活動——防守 觀念與站位。 8. 綜合活動：防禦 陣線(半場三對 三)。		
--	--	--	--	---	--	--	--

		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	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。 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。	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。	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。	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。	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。 【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

		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。					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。
十	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	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。	1. 第一節 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。 3. 主要活動：(1)左 翼射門之動作解析 與練習。(2)右翼射 門之動作解析與練 習。 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	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。

		表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-2		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。 5. 第二節 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，以呼應這堂課的主題——守門員防守技術。 7. 主要活動：(1)複習左翼和右翼射門。(2)7 公尺射門之動作解析與練習。(3)守門員防守技術講解與練習。 8. 綜合活動：(1)愛體育：金牌守門員。(2)亦可以擲罰7 公尺球的方式，	
--	--	---	--	---	--

		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。			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 愛地球 第 2 章做個有型的地球人 【第二次評量週】	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 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。 2. 分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。	1. 引起動機：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。 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 2. 技能評量 3. 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 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。

		健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。					
十一	第 6 單元精益球精 第 3 章手腦並用——手球 【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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他	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. 從小組攻守中透過溝通及反思，以加強團隊攻守默契及技能。 2. 學習欣賞他人優點及能體驗手球運動的力與美。 3. 遵守規則規範、尊重他人及培養自我肯定和團隊合作之精神。	1. 第一節 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。 3. 主要活動：(1)複習射門和守門員的防守技術。(2)對人的相關規則解說。(3)普通球員防守基本姿勢要領與練習。(4)防守步法講說與練習。 4. 綜合活動：(1)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	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。

		合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-2 運用運動		部分，於下一堂課繳交。 5. 第二節 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。 7. 主要活動：(1)複習射門和守門員的防守技術。(2)講解攻守陣型。(3)講解防守陣型。 8. 綜合活動：(1)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。		
--	--	--	--	---	--	--

		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。					
十二	第 2 單元綠色生活 愛地球 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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 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 2. 技能評量 3. 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 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。

		導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。					
十二	第 6 單元精益球精 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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。	1. 第一節 2. 暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 3. 主要活動：(1)說明觸摸不同位置排球時的注意事項。(2)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。 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？ 5. 第二節 6. 暖身活動：(1)以	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。			三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 7. 主要活動：(1)正手切球動作示範。(2)個人單次擊球練習。(3)進行「愛體育：切磋不停歇」活動。 8. 綜合活動：(1)一人反手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定為至對方反手位，兩人連續切球練習。(2)一人正手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定送至對方正手位，兩人連續切球練習。		
十三	第 2 單元綠色生活	1a-IV-4	Ca-IV-3	1. 因應不同生	1. 掌握標章・自在	1. 認知評量	【國際教育】

	愛地球 第 2 章做個有型的 地球人	理解促進 健康生活的 策略、 資源與規 範。 2a-IV-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。 3b-IV-4 因應不同 的生活情 境，善用 各種生活 技能，解 決健康問 題。 4b-IV-3 公開進行 健康倡 導，展現 對他人促 進健康的 信念或行 為的影響 力。	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。	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。	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. 技能評量 3. 情意評量	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。 環 J15 認識產品的 生命週期，探討其生 態足跡、水足跡及碳 足跡。
十三	第 6 單元精益球精 第 4 章乒乓旋風 ——桌球	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規	Ha-IV-1 網／牆性 球類運動 動作組合	1. 透過持續學 習，感受桌球 運動的樂趣， 同時技能與體	1. 第一節 2. 暖身活動：(1)以 三張桌球桌為範 圍，慢跑兩圈，不	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。

		則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動	及團隊戰術。	適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各30次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 3. 主要活動：(1)於球桌旁說明並示範正手發下旋球的要領與完整動作。(2)於空曠處示範正手發平擊球、正手發下旋球，可藉由兩種不同的發球在地板上前進的軌跡，讓學生比較兩種旋轉的差異。(3)請學生各自找空曠處練習，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。 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	5. 我的個人戰術表	
--	--	--	--------	-------------------------	--	------------	--

		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。			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？ 5. 第二節 6. 暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 7. 主要活動：(1)裁判手勢介紹：下位發球員、得分、重發。(2)比賽方式、規則介紹。(3)單打比賽記錄表說明。 8. 綜合活動：(1)我的個人戰術表說明。(2)單打比賽。		
十四	第 2 單元綠色生活愛地球 第 2 章做個有型的地球人 【第二次評量週】	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會	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	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 2. 技能評量 3. 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。

		健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	健觀點看飲食趨勢。				【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。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
十四	第 6 單元精益球精 第 5 章東攔西阻——排球 【第二次評量週】	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	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. 第一節 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。(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	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。

		合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			網(原地起跳攔網)。 3. 第二節 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。		
十五	第3單元健康生活實踐家 第1章健康我最型	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。	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-3	1. 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。 2. 熟悉生活技能概念，並能	1. 引起動機、健康自造計畫：透過調查引發學生對自身健康生活習慣之覺察，解釋健康生活指標意義，說明在日常生活中保持好習慣對於維護健康	1. 情意評量 2. 技能評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

		2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	保護性的健康行為。	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。	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。 2. 健康行不行：透過問題引導認識建立健康行為的歷程，並能思考自身在進行健康行為的樣態，擬定適合自己的健康習慣目標。		
十五	第6單元精益求精 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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2	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. 第一節 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。	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。

		表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			3. 第二節 4. 主要活動：(1)愛體育：四人一組攔網。(2)實戰應用與評量。		
十六	第 3 單元健康生活實踐家 第 1 章健康我最型【5/22、5/23 會考】	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	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	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	1. 認知評量 2. 行為評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決

		技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。		國中階段學過的生活技能，了解如何靈活運用生活技能解決健康行動遇到的問題。 2. 校園健康寫真：回顧自我在國中階段所建立的健康習慣，省思自己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。		之道。
十六	第7單元武體之美 第1章操之在我——體操 【5/22、5/23 會考】	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。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	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	1. 第一節 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	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)	【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。

		1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美		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。	成練習的同學立即進行手臂肌肉伸展，並進行觀察與回饋。 3. 主要活動：(1)正握橫移。(2)側向舉腿。 4. 綜合活動：(1)愛體育：烤乳豬競賽。(2)綜合回饋。 5. 第二節 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)。 7. 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」。 8. 綜合活動：(1)分組計時比賽。(2)綜合回饋。		
--	--	---	--	---	---	--	--

		感。 3c-IV-1 表現局部 或全身性 的身體控 制能力， 發展專項 運動技 能。 3c-IV-2 發展動作 創作和展 演的技 巧，展現 個人運動 潛能。 3d-IV-1 運用運動 技術的學 習策略。 4c-IV-2 分析並評 估個人的 體適能與 運動技 能，修正 個人的運 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。					
十七	第 3 單元健康生活 實踐家 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。 2b-IV-2 樂於實踐 健康促進 的生活型 態。 3a-IV-2 因應不同 的生活情 境進行調 適並修 正，持續 表現健康 技能。 4a-IV-3 持續的執 行促進健 康及減少 健康風險 的行動。	Aa-IV-2 人生各階 段的身心 發展任務 與個別差 異。 Fb-IV-1 全人健康 概念與健 康生活型 態。	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。	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。 2. 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。	1. 認知評量	【生涯規畫教育】 涯 J6 建立對於未來 生涯的願景。
十七	第 7 單元武體之美	1c-IV-1	1a-IV-2	【第 1 章操之	【第 1 章操之在	【第 1 章操之	【安全教育】

	第 1 章操之在我——體操 第 2 章形神兼備、內外兼修——武術	了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨	器械體操動作組合。 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	在我——體操】 1. 發現自己動作技術上的問題，並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習，並認同每個人有不同的課題與挑戰。 3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。 4. 能夠欣賞體操比賽、關注體操運動員並分析比較其動作表現。 【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】 5. 能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特	我——體操】 1. 第一節 2. 暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)教師給予口令，學生躺在地板上做出動作。 3. 主要活動：(1)「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。 4. 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】 5. 第二節 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。 7. 綜合活動：(1)說明武術練習訣竅。	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 6. 學生自評 7. 技能實作	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。
--	--	--	--	--	---	---	---

		和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，		徵。 6. 能說明「八大式」技擊動作之使用時機。 7. 能正確操作不同攻防、位移動作。 8. 能展現「武德」精神。	(2)分組練習。(3)回饋時間。		
--	--	--	--	---	-------------------------	--	--

		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、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】