

110 學年度嘉義縣竹崎高級中學國中部九年級第一二學期健康與體育領域健康與體育科 教學計畫表 設計者：陳文啟、林幸生

一、教材版本：南一版第五、六冊

二、本領域每週學習節數：3 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

| 教學進度 | 單元名稱 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃（無則 免填） |
|------|-------------------------------|--|---|---|--|--|------------------------------|--|-----------------------|
| | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| 第一週 | 單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒 | 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。 | 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-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 | 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.能夠瞭解何謂健康體型。 2.對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 | 1.提醒學生體型的多樣本來就是自然的現象，不應該以此作為嘲弄或者開玩笑的內容。 2.說明體型的多樣本來就是自然的現象，不應該以此作為嘲弄或者開玩笑的內容。 3.說明脂肪細胞如何影響體型。引用「東施效顰」、「邯鄲學步」等成語警醒大家，一味地模仿可能會導致負面情況，甚至連原本的自己都失去了。 | 態度檢核 上課參與 小組討論 | 【法定】 性別教育 【課綱】 性J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 | |
| 第一週 | 單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤盤旋之際 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 1.認識飛盤運動的起源。 2.能遵守場上安全規則及遊 | 1.介紹飛盤的起源，使學生對此運動項目有基本了解。 2.可使用軟式飛盤或 | 上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗 | 【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|---|--|--|---|---|---------------------------------|--|--|
| | | 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。 | 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | 戲規則。 3.能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4.能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5.能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6.相互合作的班級氣氛。 | 以其他安全性替代飛盤取代。 3.示範與練習反手傳接盤的動作要領，引導學生分組練習並從旁指導、提示。 4.示範與練習正手傳盤，提醒初學者正手投擲飛盤時，常會太用力，造成手腕過度內翻的狀況，使飛盤產生左彎，甚至變成直立盤。要調整手腕及出盤角度，將飛盤外側放低，就可順利投擲出平穩直行的飛盤。 | | | |
| 第二週 | 單元一體型由我塑 第2章 體型方程式 | 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 | 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。 Fb-IV-3 保護性的健康行 | 1.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2.了解體型不 | 1.說明身體質量指數的意涵與標準。請學生覺察自己的日常行為。告知身體質量指數是一般常見的參考值，不適 | 實作評量 上課參與健康狀況自評表或檢核表 紙筆測驗 | 【課綱】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|--|--|---------------------|--|---|------------------------------|-----------------------------------|--|
| | | 的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 | 為。 | 良對健康造成的影響。 | 用於每個人。體脂肪在身體當中的比率，會隨著年齡而逐漸增加。並引導學生閱讀課文情境。講解如何測量腰圍與臀圍，說明腰圍身高比。 2.說明體型不良常被人以負面形容詞畫上等號，但有些體型不良是因為先天基因與內分泌甚至是疾病造成的。 3.說明不當的體型造成的飲食障礙。可補充有些國家已明令禁止使用過瘦的模特兒，因為「任何體型的人都應該被尊重」。 | | 弱勢。 | |
| 第二週 | 單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤盤旋之際 | 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 | 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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 1.認識飛盤運動的起源。 2.能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 | 1.介紹飛盤的起源，使學生對此運動項目有基本了解。 2.可使用軟式飛盤或以其他安全性替代飛盤取代。 3.示範與練習反手傳接盤的動作要領，引導學生分組練習並從旁指導、提 | 實作評量 上課參與 觀察記錄 技能測驗 | 【課綱】 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|--|---|--|--|---|----------------------|---|--|
| | | 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。 | 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | 4.能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5.能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6.相互合作的班級氣氛。 | 示。 4.示範與練習正手傳盤，提醒初學者正手投擲飛盤時，常會太用力，造成手腕過度內翻的狀況，使飛盤產生左彎，甚至變成直立盤。要調整手腕及出盤角度，將飛盤外側放低，就可順利投擲出平穩直行的飛盤。 | | | |
| 第三週 | 單元一體型由我塑 第2章 體型方程式 | 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。 | 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。 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 1.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2.了解體型不良對健康造成的影響。 | 1.說明身體質量指數的意涵與標準。請學生覺察自己的日常行為。告知身體質量指數是一般常見的參考值，不適用於每個人。體脂肪在身體當中的比率，會隨著年齡而逐漸增加。並引導學生閱讀課文情境。講解如何測量 | 上課參與 課堂問答 小組討論 | 【課綱】 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。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|---|--|--|---|--|--------------|--|--|
| | | | | | | 腰圍與臀圍，說明腰圍身高比。 2.說明體型不良常被人以負面形容詞畫上等號，但有些體型不良是因為先天基因與內分泌甚至是疾病造成的。 3.說明不當的體型造成的飲食障礙。可補充有些國家已明令禁止使用過瘦的模特兒，因為「任何體型的人都應該被尊重」。 | | | |
| 第三週 | 單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射 | 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。 | 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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美 | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | 1.認識啦啦隊運動的趨勢。 2.能夠評斷動作的正確與否。 3.能將課程的組合熟記並且跳得順暢。 4.培養欣賞動作美感的能力。 5.培養合作的團隊氣氛。 | 1.講解 ICU 是什麼組織，其重要性為何。引導學生對啦啦隊運動有初步認識。 2.簡介完整的彩球舞蹈比賽含有的動作元素，並引導學生分析 motion 展現所要注意的重點。 3.搭配音樂練習，試著請學生跟隨音樂的拍子一起大聲數出來。 4.利用數拍或背誦動作口訣，邊唸邊 | 上課參與觀察記錄態度檢核 | 【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------------|---|---|--------------------------------|---|---|-------------------------------------|--------------------------------|--|
| | | | <p>感。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | | | <p>跳。</p> <p>5.說明培養好的音樂節奏感很重要，也可以導引學生只先跟著音樂數拍，接著可以抽掉音樂讓學生空數，最後再數。</p> | | | |
| 第四週 | <p>單元一體型由我塑</p> <p>第3章 健康我最「型」</p> | <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> | <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> | <p>1.了解如何達到健康體型。</p> <p>2.能訂定出自己的健康體管理計畫。</p> | <p>1.引導學生思考對於體型控制的想法。</p> <p>2.請學生檢視自己的飲食情況是否符合飲食指南：試著將自己「應該」吃的分量均勻地分配在三餐當中。並檢核自己是否有達到，有無不足或過量的部分。</p> <p>3.說明可從簡單得走路開始，慢慢調整速度、時間。進行激烈運動時，也需考慮身體的承受程度。</p> <p>4.提醒學生養成一個習慣約需 21 天，因</p> | <p>上課參與</p> <p>課堂問答</p> <p>紙筆測驗</p> | <p>【法定】</p> <p>健康飲食</p> | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|---|--|--|---|--|------------------|--|--|
| | | | | | | 此每天記錄自己達成的狀態非常重要，才能知道哪裡需改進。 | | | |
| 第四週 | 單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射 | 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。 | 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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活 | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | 1.認識啦啦隊運動的趨勢。 2.能夠評斷動作的正確與否。 3.能將課程的組合熟記並且跳得順暢。 4.培養欣賞動作美感的能力。 5.培養合作的團隊氣氛。 | 1.講解 ICU 是什麼組織，其重要性為何。引導學生對啦啦隊運動有初步認識。 2.簡介完整的彩球舞蹈比賽含有的動作元素，並引導學生分析 motion 展現所要注意的重點。 3.搭配音樂練習，試著請學生跟隨音樂的拍子一起大聲數出來。 4.利用數拍或背誦動作口訣，邊唸邊跳。 5.說明培養好的音樂節奏感很重要，也可以導引學生只先跟著音樂數拍，接著可以抽掉音樂讓學生空數，最後再數。 | 上課參與技能測驗 態度檢核 | 【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|--|--|-------------------------|--|---|----------------------|----------------------------------|--|
| | | | 動。 | | | | | | |
| 第五週 | 單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」 | 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。 | 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 | Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 | 1.了解如何達到健康體型。 2.能訂定出自己的健康體管理計畫。 | 1.引導學生思考對於體型控制的想法。 2.請學生檢視自己的飲食情況是否符合飲食指南：試著將自己「應該」吃的分量均勻地分配在三餐當中。並檢核自己是否有達到，有無不足或過量的部分。 3.說明可從簡單得走路開始，慢慢調整速度、時間。進行激烈運動時，也需考慮身體的承受程度。 4.提醒學生養成一個習慣約需 21 天，因此每天記錄自己達成的狀態非常重要，才能知道哪裡需改進。 | 上課參與 態度檢核 紙筆測驗 | 【法定】 健康飲食 | |
| 第五週 | 單元五 舞林高手 第2章 街舞舞領風潮 | 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 | 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 | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 | 1.能了解嘻哈文化發展與起源。 2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3.能經由操作 | 1.講述嘻哈風格組成元素及臺灣選手優異表現。 2.說明 Bounce 不是一個動作，是街舞基礎律動，在日本稱為 UpDown。 | 上課參與 平時觀察 態度檢核 | 【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|--|---|----------------------------|---|--|----------------------|---------------------------------------|------|
| | | <p>用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> | <p>度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> | | <p>體驗來了解嘻哈動作之原理。</p> <p>4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。</p> <p>5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。</p> <p>6.能比較出較標準有美感的動作。</p> <p>7.能培養人際關係及與團隊合作精神。</p> | <p>3.試著將所有動作慢慢疊加起來，也可以拆開部位單獨練。</p> <p>4.說明嘻哈舞蹈的動作要大器，強弱軟硬分明，注意許多關節處細節展現勿含糊。</p> <p>5.引導學生以動作型態為該動作取個名稱，盡可能是較通俗好記憶的方式，也可以結合數拍，畢竟動作不一定好命名。</p> | | | |
| 第六週 | 單元二人際新觀點 第1章 青春情誼 | 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互 | 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技 | Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | <p>1.了解提升人際關係的策略。</p> <p>2.學習運用「我」訊息表</p> | 1.說明好的人際關係也是健康的一部分，不利的人際關係會對身心發展產生影響。 | 上課參與 小組討論 態度檢核 | 【法定】 性別教育 【課綱】 性 J11 去除性別刻板與 | 綜合輔導 |

| | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|---|--|-----------------|--|--|----------------------|---|--|
| | | 動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 | 能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 | | 達情緒。 3.認識衝突解決的原則。 4.運用不同方法處理人際問題。 | 2.說明增進人際關係的五項策略。並請學生反思每一項策略下方的問題。這些特點應相輔相成，不能偏重其中幾點，否則可能會矯枉過正。 3.說明「我訊息」可以幫助自己說明感受與想法，讓溝通更順利。 4.說明人際互動的過程難免會出現衝突。衝突當下雖然緊張，但應冷靜情緒，避免衝突擴大。 | | 性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 品 J8 理性溝通與問題解決。 | |
| 第六週 | 單元五 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮 | 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。 | 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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 | 1.能了解嘻哈文化發展與起源。 2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習 | 1.講述嘻哈風格組成元素及臺灣選手優異表現。 2.說明 Bounce 不是一個動作，是街舞基礎律動，在日本稱為 UpDown。 3.試著將所有動作慢慢疊加起來，也可以拆開部位單獨練。 4.說明嘻哈舞蹈的動作要大器，強弱軟 | 上課參與 平時觀察 態度檢核 | 【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|--|---|-----------------------------------|---|---|---------------------|---|-------------|
| | | <p>健體-J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> | <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> | | <p>嘻哈舞蹈動作。</p> <p>5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。</p> <p>6.能比較出較標準有美感的動作。</p> <p>7.能培養人際關係及與團隊合作精神。</p> | <p>硬分明，注意許多關節處細節展現勿含糊。</p> <p>5.引導學生以動作型態為該動作取個名稱，盡可能是較通俗好記憶的方式，也可以結合數拍，畢竟動作不一定好命名。</p> | | | |
| 第七週 | 第一次段考 | | | | | | | | |
| 第八週 | 單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼 | <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於</p> | <p>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。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際</p> | <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> | <p>1.了解提升人際關係的策略。</p> <p>2.學習運用「我」訊息表達情緒。</p> <p>3.認識衝突解決的原則。</p> <p>4.運用不同方</p> | <p>1.說明好的人際關係也是健康的一部分，不利的人際關係會對身心發展產生影響。</p> <p>2.說明增進人際關係的五項策略。並請學生反思每一項策略下方的問題。這</p> | <p>上課參與小組討論態度檢核</p> | <p>【法定】 性別教育 【課綱】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等</p> | <p>綜合輔導</p> |

| | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|---|--|--|--|--|----------------------|---------------------------|--|
| | | 日常生活中。 | 溝通互動技能。 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。 | | 法處理人際問題。 | 些特點應相輔相成，不能偏重其中幾點，否則可能會矯枉過正。 3.說明「我訊息」可以幫助自己說明感受與想法，讓溝通更順利。 4.說明人際互動的過程難免會出現衝突。衝突當下雖然緊張，但應冷靜情緒，避免衝突擴大。 | | 互動的能力。 品 J8 理性溝通與問題解決。 | |
| 第八週 | 單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹 | 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。 | 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析並善用運 | Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。 | 1.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2.能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 3.能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4.能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。 | 1.介紹扯鈴器材及其結構。 2.講解運鈴是扯鈴最基本的動作，主要目的是讓扯鈴在鈴繩上轉動起來，並且保持穩定，並示範動作要領。 3.拋鈴是扯鈴一個相當重要的基礎動作，並示範垂直拋鈴、圓形拋鈴動作要領。 4.扯鈴進階練習:金雞上架、抬頭望月、蜻蜓點水，引導學生分組練習並 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|---|--|---|--|---|------------------|--|------|
| | | | 動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | | 從旁指導，提示動作的穩定性比速度來得更重要。 | | | |
| 第九週 | 單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家 | 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。 | 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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 | Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1.了解家庭的不同功能。 2.認識促進家庭關係的方法。 3.參與增進家庭關係的活動。 4.了解發生衝突的解決方法。 5.認識家庭暴力及處理方式。 | 1.說明生活週遭可能會有許多不同的家庭型態。 2.透過情境比較選擇目前家中的氛圍與想要擁有的氣氛為何。由學生討論與分享不同氣氛下，會如何影響家庭的感情。並說明家庭成員間的互動就跟一般的人際關係互動相似，都需要互相尊重與體諒。 3.說明家庭中的衝突難免會發生，正確的衝突處理技巧相當重要。介紹解決衝突的五大步驟。遇到家庭暴力時，可以採取的方式。有哪些尋求協助的 | 上課參與小組討論 態度檢核 | 【法定】家庭教育 家庭暴力 【課綱】家 J3 家人的情感支持。 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J5 國中階段的家庭責任。 家 J6 參與家庭活動。 家 J12 家庭生活中的性別角色與分工。 | 綜合輔導 |

| | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|---|---|--|--|--|------------------------------|------------------------------|------|
| | | | | | | 管道。 | | | |
| 第九週 | 單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹 | 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。 | 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。 | 1.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2.能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 3.能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4.能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。 | 1.介紹扯鈴器材及其結構。 2.講解運鈴是扯鈴最基本的動作，主要目的是讓扯鈴在鈴繩上轉動起來，並且保持穩定，並示範動作要領。 3.拋鈴是扯鈴一個相當重要的基礎動作，並示範垂直拋鈴、圓形拋鈴動作要領。 4.扯鈴進階練習:金雞上架、抬頭望月、蜻蜓點水，引導學生分組練習並從旁指導，提示動作的穩定性比速度來得更重要。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | | |
| 第十週 | 單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家 | 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與 | 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解 | Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 | 1.了解家庭的不同功能。 2.認識促進家庭關係的方 | 1.說明生活週遭可能會有許多不同的家庭型態。 2.透過情境比較選擇 | 上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享 | 【法定】 家庭教育 家庭暴力 【課綱】 | 綜合輔導 |

| | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|---|---|----------------------------|--|--|----------------------|--|--|
| | | 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。 | 決的健康技能和生活技能。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 | Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 法。 3.參與增進家庭關係的活動。 4.了解發生衝突的解決方法。 5.認識家庭暴力及處理方式。 | 目前家中的氛圍與想要擁有的氣氛為何。由學生討論與分享不同氣氛下，會如何影響家庭的感情。並說明家庭成員間的互動就跟一般的人際關係互動相似，都需要互相尊重與體諒。 3.說明家庭中的衝突難免會發生，正確的衝突處理技巧相當重要。介紹解決衝突的五大步驟。遇到家庭暴力時，可以採取的方式。有哪些尋求協助的管道。 | | 家 J3 家人的情感支持。 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J5 國中階段的家庭責任。 家 J6 參與家庭活動。 家 J12 家庭生活中的性別角色與分工。 | |
| 第十週 | 單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人 | 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。 | 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控 | Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 | 1.明白跳繩對身體發展的重要性。 2.能知道跳繩的技巧。 3.能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4.能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 | 1.介紹跳繩的起源，示範如何選擇合適的繩子長度。 2.講解前迴旋跳繩時應雙腳併攏，利用腳掌前半部起跳及著地，盡量不使用腳跟著地，即能減緩對膝蓋的衝擊，並向學生示範。 3.加強個人跳繩能力，可講解並示範 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | | |

| | | | | | | | | | |
|------|------------------------|--|---|-------------------------------------|---|--|------------------------------|---|--------------|
| | | 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。 | 制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | 5.能感受跳繩的樂趣。 6.能克服困難，完成跳繩自我訓練。 | 雙手交叉跳、交叉腳跳。可以挑戰難度更高的遊戲，隨機指令動作。 5.練習時團體跳繩時提醒學生注意繩子的節奏，抓準時機進場與離場，要小心不要被絆倒。 | | | |
| 第十一週 | 單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽 | 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。 | 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 | 1.了解網路交友與一般交友的差異。 2.了解網路交友的安全注意事項。 3.認識網友見面的安全守則。 4.體認網友見面時自我保護的重要性。 | 1.說明網路交友須以安全為最高原則，並解釋網路交友的注意事項。 2.明網路交友會有現實中見面的可能性。透過「MOVE 四要訣」幫助提升安全，並依序加以說明。強調與網友見面務必先做好準備並保護好自己。若發生意外也應尋求協助。 | 上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享 | 【法定】 性別教育 性剝削防治 【課綱】 性 J7 解析 各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 品 J5 資訊 與媒體的公共性與社會責任。 | 綜合輔導 資訊科技 |
| 第十一週 | 單元六 民俗運動 第2章 跳繩繩力超人 | 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， | 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 | Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 | 1.明白跳繩對身體發展的重要性。 2.能知道跳繩的技巧。 3.能做到單、 | 1.介紹跳繩的起源，示範如何選擇合適的繩子長度。 2.講解前迴旋跳繩時應雙腳併攏，利用腳掌前半部起跳及 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | | |

| | | | | | | | | | |
|------|---------------------------|---|--|-------------------------------------|---|---|------------------------------|---|--------------|
| | | 探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 | 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | 雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4.能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5.能感受跳繩的樂趣。 6.能克服困難，完成跳繩自我訓練。 | 著地，盡量不使用腳跟著地，即能減緩對膝蓋的衝擊，並向學生示範。 3.加強個人跳繩能力，可講解並示範雙手交叉跳、交叉腳跳。可以挑戰難度更高的遊戲，隨機指令動作。 5.練習時團體跳繩時提醒學生注意繩子的節奏，抓準時機進場與離場，要小心不要被絆倒。 | | | |
| 第十二週 | 單元二人際新觀點 第3章 雲端 停看聽 | 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。 | 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 | 1.了解網路交友與一般交友的差異。 2.了解網路交友的安全注意事項。 3.認識網友見面的安全守則。 4.體認網友見面時自我保護的重要性。 | 1.說明網路交友須以安全為最高原則，並解釋網路交友的注意事項。 2.說明網路交友會有現實中見面的可能性。透過「MOVE 四要訣」幫助提升安全，並依序加以說明。強調與網友見面務必先做好準備並保護好自己。若發生意外也應尋求協助。 | 上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗 | 【法定】 性別教育 性剝削防治 【課綱】 性 J7 解析 各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 品 J5 資訊 與媒體的公共性與社會責任。 | 綜合輔導 資訊科技 |
| 第十二週 | 單元六 民 | 健體-J-C2 具 | 1c-IV-2 評 | Cb-IV-2 各項 | 1.認識拔河運 | 1.說明臺灣男、女隊 | 上課參與 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|---|--|---|---|--|-------------------------------|--|--|
| | <p>俗運動 第3章 拔河 力拔山河</p> | <p>備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> | <p>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-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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> | <p>運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> | <p>動個人基本握繩法。 2.明白拔河比賽如何進行。 3.學習個人進攻與防守技巧。 4.學習拔河運動之團隊技術。 5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6.在拔河比賽中應用團隊技術。</p> | <p>都是世界第一的強隊。介紹拔河運動及由來。 2.說明選手分成一般選手與最後一位選手(後位)。 3.講解正確的握繩方式。介紹歐式、日式的池繩法並請學生模擬操作。 4.說明拉繩方式依體軸大小分成高、標準、低姿勢3種。並提點各姿勢的重點。 5.介紹並示範後位背繩法。 6.說明拔河比賽的各種型態及拔河比賽的流程。 7.說明進攻防守的觀念與要領：拔河是全身性的運動，主要發力部位在於下肢，上肢與上身對初學者只是用來固定繩子，無須出太多力。 8.了解拔河裁判手勢：舉繩、拉緊、調整中心線、預備、</p> | <p>態度檢核 技能測驗 分組競賽</p> | | |
|--|--------------------------------|---|--|---|---|--|-------------------------------|--|--|

| | | | | | | | | | |
|------|------------------------|---|---|--|--|--|--------------------------|--|------|
| | | | | | | 開始。 | | | |
| 第十三週 | 單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋 | 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。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 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.評估與思考壓力帶來的健康問題。 2.認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。 | 1.搭配課本量表，請學生根據目前的狀態回答問題並計算回答「是」的數量。教師說明代表含意。 2.引導請學生想一想，壓力曾帶來哪些負面影響。說明壓力可能進一步的影響生活表現、人際等生活各方面。 3.說明每個人適合的紓壓方式有所不同，健康的紓壓方式務必注意課本中的四大原則。 4.將健康技能整併為調適壓力的生活技能。 5.說明與練習腹式呼吸。 | 上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗 | 【課綱】 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。 | 綜合輔導 |
| 第十三週 | 單元六 民俗運動 第3章 拔河 | 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規 | 1.認識拔河運動個人基本握繩法。 | 1.說明臺灣男、女隊都是世界第一的強隊。介紹拔河運動 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | | |

| | | | | | | | | | |
|------|-------|----------------------------------|---|---------------------------|--|---|------|--|--|
| | 力拔山河 | 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。 | 全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | 定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | 2.明白拔河比賽如何進行。 3.學習個人進攻與防守技巧。 4.學習拔河運動之團隊技術。 5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6.在拔河比賽中應用團隊技術。 | 及由來。 2.說明選手分成一般選手與最後一位選手(後位)。 3.講解正確的握繩方式。介紹歐式、日式的池繩法並請學生模擬操作。 4.說明拉繩方式依體軸大小分成高、標準、低姿勢3種。並提點各姿勢的重點。 5.介紹並示範後位背繩法。 6.說明拔河比賽的各種型態及拔河比賽的流程。 7.說明進攻防守的觀念與要領：拔河是全身性的運動，主要發力部位在於下肢，上肢與上身對初學者只是用來固定繩子，無須出太多力。 8.了解拔河裁判手勢：舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始。 | 分組競賽 | | |
| 第十四週 | 第二次段考 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------|----------------------------|---|---|--|--|--|--------------------------|--|------|
| 第十五週 | 單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋 | 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。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 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.評估與思考壓力帶來的健康問題。 2.認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。 | 1.搭配課本量表，請學生根據目前的狀態回答問題並計算回答「是」的數量。教師說明代表含意。 2.引導請學生想一想，壓力曾帶來哪些負面影響。說明壓力可能進一步的影響生活表現、人際等生活各方面。 3.說明每個人適合的紓壓方式有所不同，健康的紓壓方式務必注意課本中的四大原則。 4.將健康技能整併為調適壓力的生活技能。 5.說明與練習腹式呼吸。 | 上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗 | 【課綱】 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。 | 綜合輔導 |
| 第十五週 | 單元七 球類進階 第1章 網球 網前悍將 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現 | 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.認識臺灣網球運動名人。 2.了解各種握拍方式與應 | 1.步伐訓練：利用網球場單、雙打線進行揮拍熱身，可加側併步、交叉步及 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |

| | | | | | | | | | |
|------|------------------------------|--|--|---|--|---|----------------------|-------------------------------------|------|
| | | 自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | 用。 3.經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4.了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。 5.了解正手著地球抽擊所站的位置區域與觀念。 6.了解與學會正手拍移位著地球抽擊動作要領與步法應用。 7.學會參與與欣賞網球運動比賽、遊戲。 | 前、後、左、右折返跑等輔助動作。 2.臺灣網球運動起源及發展沿革，介紹臺灣選手謝淑薇。 3.講解及示範東方式、半西方式與西方式握拍方式。可適時提醒手臂力量不足者可以嘗試體驗運用雙手握拍。 4.以口訣講解動作：準備>轉拉>跨>打>收，示範正手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用。示範正手拍移位抽球動作要領。 | | | |
| 第十六週 | 單元三 心情點播站 第2章 EQ 「心」世界 | 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， | 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 心理健康的促進 | 1.評估與思考情緒的影響與相關問題。 2.認識與善用情緒調適技能，以解決與 | 1.說明情緒無對錯，但表達與管理的方式要注意是否恰當。情緒可能受到內外因素影響。 2.說明 EQ 包含覺 | 上課參與 平時觀察 小組討論 | 【課綱】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性 | 綜合輔導 |

| | | | | | | | | | |
|------|----------------------------|--|---|----------------------------|--|---|----------------------|-------------------------------------|--|
| | | 探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 | 方法與異常行為的預防方法。 | 預防生活中健康問題。 3.持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。 | 察、表達及管理能力。讓學生了解統整運用這幾項能力在生活中妥善運用。 3.說明想預防失控的情緒，根本的方式就是培養好的EQ，並說明各項提升EQ的方式。 4.讓學生了解情緒失控除了影響自己，也可能影響到周圍的親友與社會。 5.介紹心理健康專業資源。 | | 與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能动性，培養適切的自我觀。 | |
| 第十六週 | 單元七 球類進階 第1章 網球 網前悍將 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與 | 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 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.認識臺灣網球運動名人。 2.了解各種握拍方式與應用。 3.經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4.了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。 5.了解正手著 | 1.步伐訓練：利用網球場單、雙打線進行揮拍熱身，可加側併步、交叉步及前、後、左、右折返跑等輔助動作。 2.臺灣網球運動起源及發展沿革，介紹臺灣選手謝淑薇。 3.講解及示範東方式、半西方式與西方式握拍方式。可適時提醒手臂力量不足者可以嘗試體驗運用雙手握拍。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |

| | | | | | | | | | |
|------|------------------------------|---|---|--|--|---|----------------------|--|------|
| | | 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。 | 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | 地球抽擊所站的位置區域與觀念。 6.了解與學會正手拍移位著地球抽擊動作要領與步法應用。 7.學會參與與欣賞網球運動比賽、遊戲。 | 4.以口訣講解動作：準備>轉拉>跨>打>收，示範正手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用。示範正手拍移位抽球動作要領。 | | | |
| 第十七週 | 單元三 心情點播站 第2章 EQ 「心」世界 | 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。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 | 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.評估與思考情緒的影響與相關問題。 2.認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。 | 1.說明情緒無對錯，但表達與管理的方式要注意是否恰當。情緒可能受到內外因素影響。 2.說明 EQ 包含覺察、表達及管理能力。讓學生了解統整運用這幾項能力在生活中妥善運用。 3.說明想預防失控的情緒，根本的方式就是培養好的 EQ，並說明各項提升 EQ 的方式。 4.讓學生了解情緒失 | 上課參與 平時觀察 小組討論 | 【課綱】 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。 | 綜合輔導 |

| | | | | | | | | | |
|------|----------------------------|---|--|------------------------------|---|---|----------------------|--|--|
| | | | | | | 控除了影響自己，也可能影響到周圍的親友與社會。 5.介紹心理健康專業資源。 | | | |
| 第十七週 | 單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際 | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1 認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。 | 1.約略介紹棒球來源，使學生對此運動項目有基本了解。更重要的是讓學生也了解此運動的風險，並約束學生必須聽從老師指示，以將風險降到最低。 2.講解並示範傳接球。傳接練習的距離可根據狀況進行調整。提醒利用跨步之力量增加傳球力量。可使用軟式棒球或以其他安全性替代球類取代。 3.接滾地球:提醒接滾地球後要傳球時，身體可先向側邊移動，再切入球的來向進行捕球，如此可更加清楚看見滾地球的彈跳，增加接球後傳球的順暢度。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | | |

| | | | | | | | | | |
|------|-------------------------|---|--|------------------------------|---|--|----------------------|--|------|
| | | | 參與身體活動。 | | | 4.接高飛球:接高飛球後若要傳球，可將身體稍微側著接球，即跑到預判的落點後，在接球時將左腳向來球的方向踩跨一步，如此身體就已經完成傳球前的身體拉弓動作，也能夠更快將球傳出。 | | | |
| 第十八週 | 單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命 | 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。 | 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 | Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 | 1.講解心情溫度計為一份量表，可藉由量表結果，有初步的參考。引導學生完成心情溫度計。提醒學生現今親友、師長、輔導室或醫療資源充足，有需要皆可以請求協助。 2.引導學生想一想有聽過哪些警訊？有哪些警訊值得我們留意？並介紹課本六項警訊。說明覺察警訊後，務必伸出援手，並說明「五要五不」。 3.說明生命守門人的 | 上課參與 平時觀察 分組討論 | 【課綱】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 | 綜合輔導 |

| | | | | | | | | | |
|------|----------------------------|--|---|------------------------------|---|---|----------------------|--|--|
| | | | | | | 步驟「一問、二應、三轉介」。這些技能除了幫助他人，同時能幫助情緒低落或有負面企圖的自己。 | | | |
| 第十八週 | 單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 | 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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動 | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1 認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。 | 1.約略介紹棒球來源，使學生對此運動項目有基本了解。更重要的是讓學生也了解此運動的風險，並約束學生必須聽從老師指示，以將風險降到最低。 2.講解並示範傳接球。傳接練習的距離可根據狀況進行調整。提醒利用跨步之力量增加傳球力量。可使用軟式棒球或以其他安全性替代球類取代。 3.接滾地球:提醒接滾地球後要傳球時，身體可先向側邊移動，再切入球的來向進行捕球，如此可更加清楚看見滾地球的彈跳，增加接球後傳球的 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | | |

| | | | | | | | | | |
|------|-------------------------|---|--|------------------------------|---|--|----------------------|--|------|
| | | | 計畫，實際參與身體活動。 | | | 順暢度。 4.接高飛球:接高飛球後若要傳球，可將身體稍微側著接球，即跑到預判的落點後，在接球時將左腳向來球的方向踩跨一步，如此身體就已經完成傳球前的身體拉弓動作，也能夠更快將球傳出。 | | | |
| 第十九週 | 單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命 | 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。 | 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 | Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 | 1.講解心情溫度計為一份量表，可藉由量表結果，有初步的參考。引導學生完成心情溫度計。提醒學生現今親友、師長、輔導室或醫療資源充足，有需要皆可以請求協助。 2.引導學生想一想有聽過哪些警訊？有哪些警訊值得我們留意？並介紹課本六項警訊。說明覺察警訊後，務必伸出援手，並說明「五要五不」。 | 上課參與 平時觀察 分組討論 | 【課綱】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 | 綜合輔導 |

| | | | | | | | | | |
|------|---------------------------|--|--|---------------------------|---|--|------------------------------|--|--|
| | | | | | | 3.說明生命守門人的步驟「一問、二應、三轉介」。這些技能除了幫助他人，同時能幫助情緒低落或有負面企圖的自己。 | | | |
| 第十九週 | 單元七 球類進階 第3章 高爾夫球 一桿進洞 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 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 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.認識臺灣高爾夫球運動名人與賽事。 2.了解基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。 3.經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4.了解與學會揮桿擊球動作要領與應用。 5.了解與學會推桿動作要領與應用。 6.了解與學會揮桿、推桿擊球所站的位置區域與觀念。 7.學會參與與欣賞高爾夫球 | 1.講述臺灣高爾夫球運動起源及發展沿革，介紹臺灣好手曾雅妮。 2.講解及示範重疊式、交叉互鎖式、棒球式握桿方式。 3.在資源不足之下，老師可帶領學生一同製作替代器材，以學校淘汰的廢棄掃把柄或拖把柄製成練習棒。 4.講解與示範揮桿擊球動作要領與揮桿軌跡及應用。分組揮桿練習時，互相提醒組員是否握桿正確，預防運動傷害發生。 5.揮桿擊球練習可提醒上桿時雙手應如何挺直後帶至左肩須碰觸下巴，才能 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|--|---|------------------------------|--|---|----------------------|--|------|
| | | | | | 比賽、遊戲。 | 將上桿動作準備完整。 6.揮桿、推桿標的挑戰為進階學習，建議改為標準球桿練習，練習方式以海綿球、空洞球為主，因球桿的重量、桿面角度與練習桿相差甚遠，可體驗完全不同的感受。 7.講解與示範推桿握桿方式、動作要領與推桿距離及應用。 | | | |
| 第廿週 | 單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活 | 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。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 | Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1.認識休閒活動的意涵與方法。 2.學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 | 1.找出適合自己的休閒活動需要花些時間與心思探索。介紹課本的五種休閒分類。 2.說明沒有規畫好休閒活動可能適得其反，不只浪費時間還勞心傷神。 3.規畫休閒，可分為事前評估、計畫並在執行後進行事後檢核，以提升下次休閒生活的品質。 | 上課參與 平時觀察 分組討論 | 【法定】 生涯發展 【課綱】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | 綜合領域 |

| | | | | | | | | | |
|------|---------------------------|--|--|---------------------------|---|--|--------------------------|--|--|
| 第二廿週 | 單元七 球類進階 第3章 高爾夫球 一桿進洞 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 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 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.認識臺灣高爾夫球運動名人與賽事。 2.了解基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。 3.經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4.了解與學會揮桿擊球動作要領與應用。 5.了解與學會推桿動作要領與應用。 6.了解與學會揮桿、推桿擊球所站的位置區域與觀念。 7.學會參與與欣賞高爾夫球比賽、遊戲。 | 1.講述臺灣高爾夫球運動起源及發展沿革，介紹臺灣好手曾雅妮。 2.講解及示範重疊式、交叉互鎖式、棒球式握桿方式。 3.在資源不足之下，老師可帶領學生一同製作替代器材，以學校淘汰的廢棄掃把柄或拖把柄製作成練習棒。 4.講解與示範揮桿擊球動作要領與揮桿軌跡及應用。分組揮桿練習時，互相提醒組員是否握桿正確，預防運動傷害發生。 5.揮桿擊球練習可提醒上桿時雙手應如何挺直後帶至左肩須碰觸下巴，才能將上桿動作準備完整。 6.揮桿、推桿標的挑戰為進階學習，建議改為標準球桿練習，練習方式以海綿球、空洞球為 | 上課參與態度檢核 技能測驗 分組競賽 | | |
|------|---------------------------|--|--|---------------------------|---|--|--------------------------|--|--|

| | | | | | | | | | |
|------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | 主，因球桿的重量、桿面角度與練習桿相差甚遠，可體驗完全不同的感受。 7.講解與示範推桿握桿方式、動作要領與推桿距離及應用。 | | | |
| 第廿一週 | 第三次段考 結業式 | | | | | | | | |

第二學期：

| 教學進度 | 單元名稱 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃（無則 免填） |
|------|--------------------------------|---|--|---|--|---|----------------------|--|-----------------------|
| | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| 第一週 | 單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區 放大鏡 | 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。 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 | 1.學習評估社區安全潛在危機的方法。 2.理解社區安全相關守則與法令。 3.運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 | 1.引導學生了解，社區的健康與個人的健康相互影響，也是共同的責任。 2.介紹各項社區診斷重點，並請學生思考健康的影響與危害。 3.說明最基本有力的行動可結合法規與人力資源、介紹與社區診斷項目相呼應的法規與人力資源。 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 【課綱】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 | 社會公民 |
| 第一週 | 單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳 | 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、 | 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 | Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | 1.學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。 2.能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 | 1.說明為何近年來瑜珈盛行，是由於許多人好用瑜珈來調整因 3C 使用過度而造成的姿勢不端正。 2.講解瑜珈動作及示 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 【課綱】 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、 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|---|---|--|--|---|----------------------|--|------|
| | | 自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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。 | 運動情境。 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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | | 3.學會運動後自我放鬆的重要性。 4.透過自我練習計畫提升身心素質。 | 範，可讓同學兩人一組練習，彼此可以互相調整動作。再三提醒安全要領，勿過度勉強自己。 3.講解瑜珈柱的材質與用途。說明運動前後皆適用，運動前來放鬆軟組織，可有效率的達到熱身，降低受傷風險。 | | 休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 | |
| 第二週 | 單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡 | 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。 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的 | 1.學習評估社區安全潛在危機的方法。 2.理解社區安全相關守則與法令。 3.運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 | 1.引導學生了解，社區的健康與個人的健康相互影響，也是共同的責任。 2.介紹各項社區診斷重點，並請學生思考健康的影響與危害。 3.說明最基本有力的行動可結合法規與人力資源、介紹與社區診斷項目相呼 | 上課參與 平時觀察 紙筆測驗 | 【課綱】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 | 社會公民 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|---|---|----------------------|---|--|----------|---------------------------|--|
| | | | 資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 行動策略。 | | 應的法規與人力資源。 | | | |
| 第二週 | 單元五 武林高手 第1章 防身術 惡狼止步 | 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。 | 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。 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-3 執行提升體適 | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1.了解防身術的原意。 2.知道有效攻擊及防守位置為何處。 3.了解不同危險情境中的自我保護方法。 4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。 | 1.以防身術為保護自己為前題，並不是和別人起衝突，防身術主要是以徒手方式自我防衛，基本上不會帶著武器，故多為肉搏戰。 2.引導學生思考人體要害部位及方式有哪些? 3.護身倒法可減少身體所受到的衝擊並降低受傷風險，保護身體安全，說明注意頭部不著地、縮下顎。翻滾時的三大原則為降低身體重心、分散受力、拍擊地板反震。 4.講解所謂直拳顧名思義是走直線的拳法，不分前手後手都可做打擊。 5.練習防衛性攻擊：直拳、勾拳、位 | 上課參與技能測驗 | 【課綱】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------|--|---|---------------------------|---|---|----------------------|--|------|
| | | | 能的身體活動。 | | | 移。 | | | |
| 第三週 | 單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力 | 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。 | 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 | 1.理解社區健康營造定義與流程。 2.運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。 | 1.引導學生了解社區健康與個人健康的關聯。說明社區健康營造的定義。 2.介紹「文化部臺灣社區通」網站，讓學生認識各社區營造的故事。 3.介紹社區健康營造流程。以學校的健康促進策略舉例，讓學生更了解社區健康營造的推動策略。 4.介紹如何搭配各項資源與生活技能為社區健康營造步驟加分。 | 上課參與小組討論 分組報告 | 【法定】 環境教育 【課綱】 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。 | 社會公民 |
| 第三週 | 單元五 武林高手 第1章 防身術 惡狼止步 | 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 | 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。 | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1.了解防身術的原意。 2.知道有效攻擊及防守位置為何處。 3.了解不同危險情境中的自我保護方法。 4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動 | 1.以防身術為保護自己為前題，並不是和別人起衝突，防身術主要是以徒手方式自我防衛，基本上不會帶著武器，故多為肉搏戰。 2.引導學生思考人體要害部位及方式有哪些？ | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【課綱】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------|--|--|---------------------------|--|---|------------------|--|------|
| | | 放棄。 | 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-3 執行提升體適能的身體活動。 | | 作。 | 3.護身倒法可減少身體所受到的衝擊並降低受傷風險，保護身體安全，說明注意頭部不著地、縮下顎。翻滾時的三大原則為降低身體重心、分散受力、拍擊地板反震。 4.講解所謂直拳顧名思義是走直線的拳法，不分前手後手都可做打擊。 5.練習防衛性攻擊：直拳、勾拳、位移。 | | | |
| 第四週 | 單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力 | 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。 | 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 4b-IV-1 主動並公開表 | Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 | 1.理解社區健康營造定義與流程。 2.運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。 | 1.引導學生了解社區健康與個人健康的關聯。說明社區健康營造的定義。 2.介紹「文化部臺灣社區通」網站，讓學生認識各社區營造的故事。 3.介紹社區健康營造流程。以學校的健康促進策略舉例，讓學生更了解社區健康營造的推動策 | 上課參與小組討論 分組報告 | 【法定】 環境教育 【課綱】 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。 | 社會公民 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|--|---|----------------------|---|---|------------------|--|--|
| | | | 明個人對促進健康的觀點與立場。 | | | 略。 4.介紹如何搭配各項資源與生活技能為社區健康營造步驟加分。 | | | |
| 第四週 | 單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方 | 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-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-C2 具備利他及合群的知能與 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣氛。 | 1.介紹國內跆拳道發展史、禮儀、規則及代表人物。 2.示範基礎踢擊：前抬腳、前踢及旋踢。提醒踢擊時與踢擊腳同側的手順勢向後擺臂，不要放置在踢擊腳內側位置以免影響踢擊動作的正確性。多加提醒練習旋踢轉腰時記得支撐腳也要旋轉。 3.示範進階踢擊一轉身下壓:提醒轉身時注意支撐腳旋轉方向避免膝蓋及腳踝受傷，兩個動作皆朝背後旋轉並非朝正面向前旋轉。 | 上課參與態度檢核 技能測驗 | 【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|---|--|---------------------------|---|---|--------------|---|------|
| | | 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。 | | | | | | | |
| 第五週 | 單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰 | 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-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。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進 | Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。 | 1.說明人類開發和利用自然資源時，常忽略環境保護，最後反過來威脅人類。 2.說明臺灣水汙染的嚴重性，說明地球水源會因汙染物未經妥善處理排入而汙染。人類若長期飲用汙水將危害健康，汙水也會威脅水中動植物生存，最後影響到人類。 3.引導思考垃圾的來源，說明每人每天製造的垃圾量非常嚇人，影響環境衛生、傳播疾病，對生態系統和人們的健康造成危害。 4.說明「垃圾減量5R」原則。 5.說明噪音對健康的 | 上課參與小組討論心得分享 | 【法定】環境教育海洋教育低碳環境 【課綱】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。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題， | 自然領域 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|--|---|----------------------|---|--|--------------|--|--|
| | | | 的立場。 | | | 危害及「保護聽力5口訣」的執行方式。 6.說明台灣人為的空汙來源。空氣污染物中漂浮在空氣中類似灰塵的粒狀物稱為懸浮微粒，可穿透肺部氣泡，直接進入血管影響全身。 | | 並積極參與海洋保護行動。 | |
| 第五週 | 單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方 | 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-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 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 4d-IV-2 執行個人運動 | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣氛。 | 1.介紹國內跆拳道發展史、禮儀、規則及代表人物。 2.示範基礎踢擊：前抬腳、前踢及旋踢。提醒踢擊時與踢擊腳同側的手順勢向後擺臂，不要放置在踢擊腳內側位置以免影響踢擊動作的正確性。多加提醒練習旋踢轉腰時記得支撐腳也要旋轉。 3.示範進階踢擊—轉身下壓:提醒轉身時注意支撐腳旋轉方向避免膝蓋及腳踝受傷，兩個動作皆朝背後旋轉並非朝 | 上課參與分組檢測技能測驗 | 【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|--|--|---------------------------|---|---|--------------------------|--|------|
| | | 中的豐富性與美感體驗。 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。 | 計畫, 實際參與身體活動。 | | | 正面向前旋轉。 | | | |
| 第六週 | 單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰 | 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-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 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促 | Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.能學習蒐集 | 1.說明人類開發和利用自然資源時，常忽略環境保護，最後反過來威脅人類。 2.說明臺灣水汙染的嚴重性，說明地球水源會因汙染物未經妥善處理排入而汙染。人類若長期飲用汙水將危害健康，汙水也會威脅水中動植物生存，最後影響到人類。 3.引導思考垃圾的來源，說明每人每天製造的垃圾量非常嚇人，影響環境衛 | 上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗 | 【法定】 環境教育 海洋教育 低碳環境 【課綱】 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。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之 | 自然領域 |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|---|---|----------------------|---|--|--------------|---|--|
| | | 培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 進健康的觀點與立場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | | 資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。 | 生、傳播疾病，對生態系統和人們的健康造成危害。 4.說明「垃圾減量5R」原則。 5.說明噪音對健康的危害及「保護聽力5口訣」的執行方式。 6.說明台灣人為的空汙來源。空氣污染物中漂浮在空氣中類似灰塵的粒狀物稱為懸浮微粒，可穿透肺部氣泡，直接進入血管影響全身。 | | 有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 | |
| 第六週 | 單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功 | 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 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-3 表現自信樂觀、 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 | 1.學習武術的基本禮儀及精神。 2.認識武術的基本步法。 3.能確實執行武術基本套路：五步拳。 4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5.能設法應用在基礎實戰 | 1.示範武術基本禮儀「抱拳禮」，並講解其含義，提醒學生習武須保持虛心之態度。 2.認識基本步法:並步抱拳、弓步沖拳、馬步架打、歇步沖拳、仆步穿掌、虛步挑掌。 3.武術基本套路——五步拳:老師先示範一次完整的套路之後，再將所有動作 | 上課參與分組檢測技能測驗 | 【課綱】 品 EJU5 謙遜包容。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|---|--|---------------------------|--|---|------------------|---|------|
| | | 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-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。 | 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，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | 中。 | 逐一拆分講解。教學過程中要強調以上動作都具有實戰價值。強調在實戰體驗過程，千萬不可真的攻擊同學，更不能在課餘時間從事打架、霸凌等危險行為。 | | | |
| 第七週 | 第一次段考週 | | | | | | | | |
| 第八週 | 單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰 | 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 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解 | Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環 | 1.說明人類開發和利用自然資源時，常忽略環境保護，最後反過來威脅人類。 2.說明臺灣水汙染的嚴重性，說明地球水源會因汙染物未 | 上課參與經驗分享 紙筆測驗 | 【法定】 環境教育 海洋教育 低碳環境 【課綱】 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發 | 自然領域 |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|---|--|----------------------|---|---|----------|--|--|
| | | 略，處理與解決體育與健康的問題。 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。 | 決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | | 境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。 | 經妥善處理排入而汙染。人類若長期飲用汙水將危害健康，汙水也會威脅水中動植物生存，最後影響到人類。 3.引導思考垃圾的來源，說明每人每天製造的垃圾量非常嚇人，影響環境衛生、傳播疾病，對生態系統和人們的健康造成危害。 4.說明「垃圾減量5R」原則。 5.說明噪音對健康的危害及「保護聽力5口訣」的執行方式。 6.說明台灣人為的空汙來源。空氣污染中漂浮在空氣中類似灰塵的粒狀物稱為懸浮微粒，可穿透肺部氣泡，直接進入血管影響全身。 | | 展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 | |
| 第八週 | 單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 | 1.學習武術的基本禮儀及精神。 2.認識武術的 | 1.示範武術基本禮儀「抱拳禮」，並講解其含義，提醒學生習武須保持虛心之 | 上課參與技能測驗 | 【課綱】 品 EJU5 謙遜包容。 | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|
| | | <p>自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> | <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | | <p>基本步法。</p> <p>3.能確實執行武術基本套路：五步拳。</p> <p>4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。</p> <p>5.能設法應用在基礎實戰中。</p> | <p>態度。</p> <p>2.認識基本步法:並步抱拳、弓步冲拳、馬步架打、歇步冲拳、仆步穿掌、虛步挑掌。</p> <p>3.武術基本套路——五步拳:老師先示範一次完整的套路之後，再將所有動作逐一拆分講解。教學過程中要強調以上動作都具有實戰價值。強調在實戰體驗過程，千萬不可真的攻擊同學，更不能在課餘時間從事打架、霸凌等危險行為。</p> | | | |
|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|---|--|---------------------------|---|---|------------------|---|------|
| 第九週 | 單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰 | 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-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。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。 | 1.說明人類開發和利用自然資源時，常忽略環境保護，最後反過來威脅人類。 2.說明臺灣水汙染的嚴重性，說明地球水源會因汙染物未經妥善處理排入而汙染。人類若長期飲用汙水將危害健康，汙水也會威脅水中動植物生存，最後影響到人類。 3.引導思考垃圾的來源，說明每人每天製造的垃圾量非常嚇人，影響環境衛生、傳播疾病，對生態系統和人們的健康造成危害。 4.說明「垃圾減量5R」原則。 5.說明噪音對健康的危害及「保護聽力5口訣」的執行方式。 6.說明台灣人為的空汙來源。空氣汙染物中漂浮在空氣中類似灰塵的粒狀物 | 上課參與經驗分享 紙筆測驗 | 【法定】 環境教育 海洋教育 低碳環境 【課綱】 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。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 | 自然領域 |
|-----|------------------------|---|--|---------------------------|---|---|------------------|---|------|

| | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|--|---|---------------------|--|---|----------|---|--|
| | | | | | | 稱為懸浮微粒，可穿透肺部氣泡，直接進入血管影響全身。 | | | |
| 第九週 | 單元六 翻轉人生 第1章 飛盤劃破天際 | 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-C2 具備利他及合群的知能與 | 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。 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。 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 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。 | 1.介紹飛盤擲準賽及規則。 2.投擲方式為：反手投擲、正手投擲。 3.讓學生可以使用任何投擲技巧，使飛盤飛到最遠的落點。投擲瞬間身體任何部位不可超線，投擲後則無限制。 | 上課參與技能測驗 | 【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 | |

| | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|---|---|-------------------------|--|--|----------------------|--|------|
| | | 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。 | 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。 | | | | | | |
| 第十週 | 單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家 | 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-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。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進 | Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 | 1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。 | 1.強調環境賀爾蒙的危害。說明現代人無法避免環境賀爾蒙的危害，因此要從生活中落實環保有關的行為或習慣，即可稱為「綠色生活」，簡稱「綠活」。 2.強調飲食行動也能愛地球的概念。 3.說明每天要穿的衣物也能融入綠色行動，從衣物的選購、清洗和丟棄等行為都可運用環保概念來執行。 4.強調「住」的好節能可先看懂水、電費帳單開始。 5.選擇低碳排放量的交通工具，可減少能源使用降低環境污染。 | 上課參與 平時觀察 紙筆測驗 | 【法定】 環境教育 健康飲食 低碳環境 【課綱】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 | 自然領域 |

| | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|---|--|---------------------|--|---|----------|---|--|
| | | | 健康的信念或行為的影響力。 | | | 6.說明「世界地球日」的由來。 | | | |
| 第十週 | 單元六 翻轉人生 第1章 飛盤劃破天際 | 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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在 | 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。 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。 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 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。 | 1.介紹飛盤擲準賽及規則。 2.投擲方式為：反手投擲、正手投擲。 3.讓學生可以使用任何投擲技巧，使飛盤飛到最遠的落點。投擲瞬間身體任何部位不可超線，投擲後則無限制。 | 上課參與技能測驗 | 【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 | |

| | | | | | | | | | |
|------|------------------------|---|--|-------------------------|--|---|----------------------|--|------|
| | | 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。 | 的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | | | | | | |
| 第十一週 | 單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家 | 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-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。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念 | Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 | 1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。 | 1.強調環境賀爾蒙的危害。說明現代人無法避免環境賀爾蒙的危害，因此要從生活中落實環保有關的行為或習慣，即可稱為「綠色生活」，簡稱「綠活」。 2.強調飲食行動也能愛地球的概念。 3.說明每天要穿的衣物也能融入綠色行動，從衣物的選購、清洗和丟棄等行為都可運用環保概念來執行。 4.強調「住」的好節能可先看懂水、電費帳單開始。 5.選擇低碳排放量的交通工具，可減少能源使用降低環境污染。 6.說明「世界地球 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 | 【法定】 環境教育 健康飲食 低碳環境 【課綱】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 | 自然領域 |

| | | | | | | | | | |
|------|--------------------------|--|---|---|---|--|----------------------|--|--|
| | | | 或行為的影響力。 | | | 日」的由來。 | | | |
| 第十一週 | 單元六 翻轉人生 第1章 自行車 轉動騎跡 | 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。 | 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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際 | 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.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。 | 1.介紹臺灣自行車的發展。 2.說明騎乘時的穿著搭配:著重在安全性上的提醒，建議可以準備一套專業騎乘器材供學生參考。 3.準備自行車以及維修器材，並說明使用方式。讓學生在進行騎乘前，車輛安全性及設定皆達到正確狀態。 4.上下車訓練:觀察學生是否有錯誤動作，予以提醒及糾正動作。 5.急停煞車練習:學生每練習一次急停煞車，教師重新提醒一次注意煞車力道及練習速度。 6.控車穩定訓練:準備小角錐、跳繩設定課程障礙。讓學生可以多嘗試拉長停留在方框中的騎 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【課綱】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 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。 | |

| | | | | | | | | | |
|------|--------------------------|--|---|----------------------------------|---|---|----------------------|--|--|
| | | | 參與身體活動。 | | | 乘時間。 7.介紹自行車騎乘中的手勢，並且說明手勢在騎乘時起到非常重要的溝通作用。 8.提醒學生在道路騎乘時，要特別注意不要占用到其他用路車道，甚至因為過彎而切到對向車道，以免造成危險。 9.說明過彎時的要領及注意事項，提醒學生在變換方向時注意內外側的高低腳轉換。 | | | |
| 第十二週 | 單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命 | 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。 | 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。 2a-IV-2 自主思考健康 | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 | 1.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 | 1.說明成功受孕的條件，並解說驗孕的原理。 2.說明生命列車相關內容及懷孕期間的不適症狀。引導學生思考，這些症狀會為生活帶來哪些影響？介紹懷孕期間的健康照護要點。 3.說明優生保健服務意涵及內容及不同 | 上課參與 平時觀察 紙筆測驗 | | |

| | | | | | | | | | |
|------|-------------------------|--|--|---|---|---|----------------------|--|--|
| | | | 問題所造成的威脅感與嚴重性。 | | | 的檢查項目的細項介紹。 4.講解不同分娩方式的內容以及優缺點。不論選擇何種分娩方式，要優先考量孕婦跟胎兒的健康與安全。 | | | |
| 第十二週 | 單元六 翻轉人生 第2章 自行車轉動騎跡 | 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。 | 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。 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 | 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.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。 | 1.介紹臺灣自行車的發展。 2.說明騎乘時的穿著搭配:著重在安全性上的提醒，建議可以準備一套專業騎乘器材供學生參考。 3.準備自行車以及維修器材，並說明使用方式。讓學生在進行騎乘前，車輛安全性及設定皆達到正確狀態。 4.上下車訓練:觀察學生是否有錯誤動作，予以提醒及糾正動作。 5.急停煞車練習:學生每練習一次急停煞車，教師重新提醒一次注意煞車力 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【課綱】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 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。 | |

| | | | | | | | | | |
|------|--------------------------|---|---|----------------------------------|--|--|----------------------|--|--|
| | | | 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。 | | | 道及練習速度。 6.控車穩定訓練:準備小角錐、跳繩設定課程障礙。讓學生可以多嘗試拉長停留在方框中的騎乘時間。 7.介紹自行車騎乘中的手勢，並且說明手勢在騎乘時起到非常重要的溝通作用。 8.提醒學生在道路騎乘時，要特別注意不要占用到其他用路車道，甚至因為過彎而切到對向車道，以免造成危險。 9.說明過彎時的要領及注意事項，提醒學生在變換方向時注意內外側的高低腳轉換。 | | | |
| 第十三週 | 單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命 | 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 | 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 | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 | 1.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2.了解孕期相 | 1.說明成功受孕的條件，並解說驗孕的原理。 2.說明生命列車相關內容及懷孕期間的不適症狀。引導學生思考，這些症狀 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 | | |

| | | | | | | | | | |
|------|----------------------------|---|--|----------------------------|---|--|--------------|---------------------------|--|
| | | 主動學習與創新求變的能力。 | 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。 | | 關保健知識並養成同理與關懷的態度。 | 會為生活帶來哪些影響？介紹懷孕期間的健康照護要點。 3.說明優生保健服務意涵及內容及不同的檢查項目的細項介紹。 4.講解不同分娩方式的內容以及優缺點。不論選擇何種分娩方式，要優先考量孕婦跟胎兒的健康與安全。 | | | |
| 第十三週 | 單元七 球類進階 第1章 網球 一網打盡 | 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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和 | 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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2.了解反手拍握拍方式與應用。 3.經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4.了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站 | 1.講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。 2.球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。 3.講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣： | 上課參與態度檢核技能測驗 | 【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 | |

| | | | | | | | | | |
|------|--------------------------|--|---|----------------------------|---|--|----------------------|---|--|
| | | 健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | | 的位置區域與觀念。 5.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。 | 準備>轉拉>跨>打>收。 4.講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跑>打>收。 | | | |
| 第十四週 | 第二次段考週 | | | | | | | | |
| 第十五週 | 單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程 | 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。 | 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 | Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | 1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。 | 1.說明環境污染會產生許多毒素，形成「環境荷爾蒙」使神經、生殖、免疫和內分泌系統產生危害，甚至影響生長發育或引發癌症。 2.說明抽菸的人不只讓自己健康受害，也會使其他人受二手菸與三手菸的影響。 3.嬰幼兒時期的照顧要點。 4.複習疾病預防或健康促進的概念。引導學生了解，有些習慣會影響自己一 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 | 【法定】 生涯發展 【課綱】 生J2 進行思考時的適當情意與態度 | |

| | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------------|--|--|-----------------------------------|---|---|-------------------------------------|--------------------------------------|--|
| | | | | | | <p>輩子。</p> <p>5.說明職業傷害與職業病定義，不論是職業傷害或是職業病，都可以向保險申請相關的理賠。就職前一定要確認雇主有協助投保勞保。</p> <p>6.講解平均餘命概念及健康老化的方法。</p> | | | |
| 第十五週 | <p>單元七 球類進階</p> <p>第1章 網球一網打盡</p> | <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-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</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身</p> | <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1.認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</p> <p>2.了解反手拍握拍方式與應用。</p> <p>3.經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</p> <p>4.了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> | <p>1.講述網球運動起源及現代網球發展沿革及示範握拍方式。</p> <p>2.球感練習：讓學生接觸網球運動的入門基礎練習，如：拋、傳、接、擲、擊等動作，訓練能對移動的球起到手眼協調配合的自然反應能力。</p> <p>3.講解與示範反手拍抽球動作要領與揮拍軌跡、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跨>打>收。</p> | <p>上課參與</p> <p>態度檢核</p> <p>技能測驗</p> | <p>【課綱】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> | |

| | | | | | | | | | |
|------|--------------------------|--|---|----------------------------|---|---|------------------------------|--|--|
| | | 作及與人和諧互動的素養。 | 性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | | 5.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。 | 4.講解與示範反手拍移位抽球動作要領與揮拍距離、擊球時機應用，動作口訣：準備>轉拉>跑>打>收。 | | | |
| 第十六週 | 單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程 | 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。 | 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 | Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | 1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。 | 1.說明環境污染會產生許多毒素，形成「環境荷爾蒙」使神經、生殖、免疫和內分泌系統產生危害，甚至影響生長發育或引發癌症。 2.說明抽菸的人不只讓自己健康受害，也會使其他人受二手菸與三手菸的影響。 3.嬰幼兒時期的照顧要點。 4.複習疾病預防或健康促進的概念。引導學生了解，有些習慣會影響自己一輩子。 5.說明職業傷害與職業病定義，不論是職業傷害或是職業 | 上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享 | 【法定】 生涯發展 【課綱】 生J2 進行思考時的適當情意與態度。 | |

| | | | | | | | | | |
|------|----------------------------|---|---|------------------------------|---|---|--------------|--|--|
| | | | | | | 病，都可以向保險申請相關的理賠。就職前一定要確認雇主有協助投保勞保。 6.講解平均餘命概念及健康老化的方法。 | | | |
| 第十六週 | 單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力 | 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關 | 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。 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。 | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6.培養相互合作的班級氣氛。 | 1.介紹各種不同打擊姿勢。介紹不同打擊時也必須讓學生明白沒有一種打姿是所謂最好的打姿，端看個人的能力以及習慣選擇適合自己的方式打擊。 2.提醒打擊時，切記揮棒結束時千萬不可甩棒，對初學者而言這是一個危險動作。 3.可引導動作穩定之同學加大扭腰力道，藉此發揮出更大的揮棒力量。 4.講解並示範跑壘，擊出後，當判斷此球為內野球時需進行全速直線衝刺，跑壘時專注於衝刺 | 上課參與 分組競賽 | 【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【課綱】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 | |

| | | | | | | | | | |
|------|----------------------------|---|--|----------------------------|---|---|----------------------|---|--|
| | | 係。 | 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。 | | | 上壘，勿分心看球。當判斷此球為外野球，預設本次跑壘會跑到二壘。此時跑向一壘時應稍以弧線方式前進，經過一壘時踩踏壘包內角，此動作可減少跑壘變向所需花費的時間。 5.說明「打帶跑」：當 0 或 1 人出局，且一壘有人時。打者無論如何都必須出棒擊球，並將其打成滾地球。打者一揮棒，一壘跑者就必須起跑攻佔二壘，雖然此動作會犧牲掉打者，但卻能有效使隊友推進至下一個壘包。 | | | |
| 第十七週 | 單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程 | 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 | 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行 | Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | 1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。 | 1.說明環境污染會產生許多毒素，形成「環境荷爾蒙」使神經、生殖、免疫和內分泌系統產生危害，甚至影響生長發育或引發癌症。 2.說明抽菸的人不只 | 上課參與 平時觀察 紙筆測驗 | 【法定】 生涯發展 【課綱】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 | |

| | | | | | | | | | |
|------|----------------------------|---|--|------------------------------|---|--|--------------|---|--|
| | | 解決體育與健康的問題。 | 動策略。 | | | <p>讓自己健康受害，也會使其他人受二手菸與三手菸的影響。</p> <p>3.嬰幼兒時期的照顧要點。</p> <p>4.複習疾病預防或健康促進的概念。引導學生了解，有些習慣會影響自己一輩子。</p> <p>5.說明職業傷害與職業病定義，不論是職業傷害或是職業病，都可以向保險申請相關的理賠。就職前一定要確認雇主有協助投保勞保。</p> <p>6.講解平均餘命概念及健康老化的方法。</p> | | | |
| 第十七週 | 單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力 | 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， | 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 | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1.了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.習得流暢打</p> | <p>1.介紹各種不同打擊姿勢。介紹不同打擊時也必須讓學生明白沒有一種打姿是所謂最好的打姿，端看個人的能力以及習慣選擇適合自己的方式打擊。</p> | 上課參與分組競賽技能測驗 | <p>【課綱】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【課綱】安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> | <p>觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> | | <p>擊以及跑壘之基本技巧。</p> <p>4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。</p> <p>5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。</p> <p>6.培養相互合作的班級氣氛。</p> | <p>2.提醒打擊時，切記揮棒結束時千萬不可用棒，對初學者而言這是一個危險動作。</p> <p>3.可引導動作穩定之同學加大扭腰力道，藉此發揮出更大的揮棒力量。</p> <p>4.講解並示範跑壘，擊出後，當判斷此球為內野球時需進行全速直線衝刺，跑壘時專注於衝刺上壘，勿分心看球。當判斷此球為外野球，預設本次跑壘會跑到二壘。此時跑向一壘時應稍以弧線方式前進，經過一壘時踩踏壘包內角，此動作可減少跑壘變向所需花費的時間。</p> <p>5.說明「打帶跑」：當 0 或 1 人出局，且一壘有人時。打者無論如何都必須出棒擊球，並將其打成滾地球。打者一揮棒，一壘跑者</p> | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|------|----------|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | | 就必須起跑攻佔二壘，雖然此動作會犧牲掉打者，但卻能有效使隊友推進至下一個壘包。 | | | |
| 第十八週 | 總複習/畢業典禮 | | | | | | | | |