

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

110 學年度嘉義縣大林國民中學七年級 第一二學期 健康與體育領域 分科 教學計畫表 設計者：領域教師

一、教材版本：康軒版第一二冊 二、本領域每週學習節數：三 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	第 1 單元 健康青春 向前行  第 1 章健 康人生開 步走	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	1a-IV-1:理 解生理、 心理與社 會各層面 健康的概 念。 2b-IV-2:樂 於實踐健 康促進的 生活型 態。 4a-IV-2:自 我監督、 增強個人 促進健康 的行動， 並反省修 正。	Aa-IV-1:生 長發育的自 我評估與因 應策略。 Da-IV-2:身 體各系統、 器官的構造 與功能。 Fa-IV-3:有 利人際關係 的因素與有 效的溝通技 巧。	1.從生理、心 理與社會不 同的層面認 識健康的內 涵。	1.健康大事記— 探討健康的內 涵與重要性，強 調增進健康從關 心自己的生長、 發育開始。 2.人體大解密 (一)~(三):引導學 生覺察對自己身 體的感受，體會 成長的喜悅，並 認識身體內外構 造及人體重要器 官的位置、基本 功能與保健方 式。	1.口頭評 量 2.紙筆評 量	<b>【人權教 育】</b> 人J5:了解 社會上有 不同的群 體和文 化，尊重 並欣賞其 差異。	

		<p>與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>							
第一週	第3單元 健康自主有活力 第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測	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	1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解運動前健康評估的意義及內容。</li> <li>2. 學會運動前健康安全問卷的使用方法。</li> <li>3. 學會運動前危險因子</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第一節</li> <li>2. 使用簡易版身體活動準備問卷，了解個人身體健康狀況。</li> <li>3. 使用運動前危險因子分類評量表，了解自己的危險分級，以及此危險分級的運</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口語問答</li> <li>2. 認知測驗卷</li> <li>3. 學習單</li> <li>4. 課堂觀察</li> <li>5. 運動行為計畫實踐表</li> </ol>	【性別平等教育】性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動	

		與健康的問題。	畫。		分類的評量標準。 4.了解體適能檢測項目及流程安排。 5.學會運動處方基本設計原則。	動建議。 4.兩人一組，互相練習評量他人身體健康狀況及危險分級。 5.第二節 6.說明體適能檢測項目及流程。 7.依據表 3-1-2 的運動建議，將學生分成低、中、高三組。 8.低及中危險群可開始進行體適能檢測，並運用跑站蓋章的方式確認檢測順序是否正確；高危險群則由一名學生扮演在場監控的醫生，方可進行檢測流程確認。 9.說明運動處方設計原則。 10.三組學生互相討論並設計二至三個運動課程。		的能力。	
第二週	第 1 單元 健康青春向前行 第 1 章健康人生開步走	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	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Aa- IV -1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Da- IV -2: 身體各系統、	1.認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健	1.人體大解密(四)~(五):理解人體藉由器官系統的運作，使複雜的生命現象得以維持與展現。引	1.口頭評量 2.紙筆評量	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文	

		<p>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-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德</p>	<p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>器官的構造與功能。</p> <p>Fa- IV -3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>行動。</p> <p>2. 理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。</p>	<p>導學生能認識不同器官系統所包含之器官與功能，並能分析各種行為所運用之器官系統與檢核自己的保健行為。</p> <p>2. 「食」在健康: 引導學生注重均衡營養攝取對個人健康的影響。透過永備尺概念讓學生學習如何估計食物份量，且結合每日飲食指南、我的餐盤，規劃兼具美味有營養的一餐。</p>		<p>化，尊重並欣賞其差異。</p>
--	--	--	--	---	--	---	--	--------------------

		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。							
第二週	第3單元 健康自主有活力 第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全	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-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-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德	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。 4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。	1. 能了解運動設施的分類。 2. 能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。 3. 能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。	1. 第一節 2. 由教師帶領學生進行校園巡禮活動，參觀各運動場地時，適時說明運動設施的特性及使用規範。 3. 學生進行分組討論，就校園巡禮活動中老師講解的部分，進行歸納整理，並發表各組對於運動設施的特性及使用規範的看法。 4. 第二節 5. 讓學生進行分組，並規畫各組檢核的對象，說明注意事項，讓學生開始進行探查。 6. 請各組學生分享探查的結果與心得。	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 運動行為計畫實踐表	【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 J12: 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	

		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。							
第三週	第1單元 健康青春向前行 第1章健康人生開步走	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-B1: 具備情意表達的能力，	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。 2.理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。	1.保持良好的心理健康:引導學生覺察不同個體間之差異，並能維持穩定與自信的情緒，肯定自己與欣賞他人。 2.建立和諧的社會生活:能體悟自己隸屬於社會群體，需學習建立和諧社會生活的方法原則，建立良好的群己生活。 3.我的健康資本:探究影響健康的各項重要因素，並理解健康的狀態是連續且變動，盤點自己擁有與缺乏之健康資本。 4.健康作戰計畫書:運用自我監督技能，擬定健康行動計畫以獲取	1.口頭評量 2.紙筆評量	【人權教育】 人J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	

		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-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。				目前較缺乏之健康資本，持續增強促進健康的行動，並能反省修正以提升或維持個人的健康品質。			
第三週	第4單元 活力青春大放送 第1章雙輪闖天下——自行車	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	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	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. 認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。 2. 了解自行車騎乘位置設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅。	1. 第一節 2. 自行車基本結構。 3. 除了課本介紹的自行車基本結構外，還有哪些車體結構外的周邊配備？這些配備在騎乘上有什麼幫助？ 4. 第二節 5. 教師舉數則案例，說明因為騎乘自行車姿勢不良所引起的意外	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【人權教育】 人J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	

		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-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。	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。 2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。		事件，並進一步說明遵守道路法規的重要性。 6. 騎乘設定與基本姿勢。 7. 踩踏位置與施力技巧。				
第四週	第 1 單元	健體 -J-A1:	1b-IV-2: 認	Da- IV -1: 衛	1. 認 識 眼	1. 認識健康檢查:	1. 口頭評	【性別平	

	健康青春 向前行 第2章個人衛生與保健	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。	識健康技能和生活的實施程序概念。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。	生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2: 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3: 視力、口腔保健策略與相關疾病。	睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。	從新生健康檢查通知單認識個人的生長發育情況。 2. 視力保健(一): 認識眼睛的構造及常見的錯誤用眼習慣。	量 2. 紙筆評量	等教育】 性 J4: 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	
第四週	第4單元 活力青春 大放送 第1章雙輪闖天下——自行車	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	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。	1. 備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能。 2. 識自行車騎乘禮儀及尊重路權，能有效降低意外事故發生	1. 第一節 2. 介紹安全行車的外在裝備。 3. 自行車因輕便，容易使人忽略秩序，如恣意擺放、行駛於人行道等，因而造成他人許多不便。教師可與學	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【人權教育】 人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	

		<p>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-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>	<p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>的機會。</p> <p>3. 備自行車簡易故障排除的技能，以及規畫安全的自行車漫遊旅程</p>	<p>生一起討論，騎乘自行車應該注意哪些禮儀？</p> <p>4. 教師說明課文中良好騎乘禮儀的實例，並要求學生落實於生活中，進一步藉由騎乘禮儀的觀念，引導學生討論平等、守法、尊重他人及尊重路權等議題。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 除了課文介紹的自行車道，教師可透過參考資料，提供學生更多著名自行車專用道的騎乘資訊與網站，並請學生分享其他特殊景點的騎乘經驗。</p> <p>7. 教師透過課本所示圖片，詳細說明碰到前大齒盤或後鏈輪齒之鏈條脫落時，維修與故障排除的方法。</p> <p>8. 教師帶領學生規畫一份屬於自</p>			
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。			己的自行車漫遊旅程，並藉由行車前自我檢核表，讓學生檢視自己是否學會本章所提供之基本設定、行車安全、行車禮儀及故障排除的基本知識。			
第五週	第1單元 健康青春 向前行 第2章個人衛生與保健	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	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。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。	1.視力保健(二):認識常見的眼睛疾病。 2.揪出惡視力行為:透過自我檢核的方式，協助自己由生活情境中，找出有效的護眼行動策略。 3.口腔保健(一):認識牙齒的構造與常見的口腔問題——齲齒。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	

		題。							
第五週	第 4 單元 活力青春 大放送 第 2 章疾 走如風— 一跑	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-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	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。 2d-IV-3:鑑 賞本土與 世界運動 的文化價 值。 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	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.了解跑步 的動作要 領。 2.養成練習 時集中注意 力並注意周 遭環境安全 的習慣。	1.第一節 2.詢問學生身體 狀況，預防運動 傷害或加重病情 的情況。 3.由體育股長帶 領班上同學，進 行慢跑操場3圈。 4.關節熱身操(頭 至腳)。 5.講解馬克操動 作要領(一)。 6.學生分為4 排，進行馬克操 練習(一)。 7.第二節 8.講解馬克操動 作要領(二)。 9.學生分為4 排，進行馬克操 練習(二)。	1.課堂觀 察 2.口語問 答 3.認知測 驗卷 4.學習單 5.技能實 作 6.運動行 為計畫實 踐表	【生涯規 劃教育】 涯 J3:覺察 自己的能 力與興 趣。 涯 J4:了解 自己的人格特質與 價值觀。 涯 J6:建立 對於未來 生涯的願 景。	

		<p>覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體 -J-C3: 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>						
第六週	<p>第1單元 健康青春向前行</p> <p>第2章個人衛生與保健</p>	<p>健體 -J-A1: 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價</p>	<p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健</p>	<p>Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造</p>	<p>1. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。</p>	<p>1. 口腔保健二:認識常見的口腔問題——牙周病、齒列不正。</p> <p>2. 潔牙動動手，健康好口氣:學習潔牙的健康技能(如使用牙線及正確</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的</p>	

		<p>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>康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</p>	<p>與功能。</p> <p>Da- IV -3: 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>		<p>的刷牙方式)，並能實踐良好的衛生保健習慣於生活中。</p> <p>3.聽力保健: 認識耳朵構造及其保健之道。</p>		<p>身體自主權。</p>	
第六週	<p>第4單元 活力青春大放送</p> <p>第2章 疾走如風——一跑</p>	<p>健體 -J-A1: 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體 -J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思</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>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價</p>	<p>Ab- IV -1: 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb- IV -2: 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga- IV -1: 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 學會短距離跑及接力跑的動作技巧。</p> <p>2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>3. 培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>1. 第一節</p> <p>2. 起跑動作講解。</p> <p>3. 起跑動作練習。</p> <p>4. 加速跑練習。</p> <p>5. 追逐加速跑。</p> <p>6. 第二節</p> <p>7. 途中跑的練習(直線)。</p> <p>8. 途中跑的練習(彎道)。</p> <p>9. 慣性跑練習。</p> <p>10. 衝刺壓線。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知測驗卷</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 技能實作</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>	

		<p>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-B2: 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體 -J-C3: 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>值。</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-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，</p>						
--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

			實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。						
第七週	第一次段考								
第八週	第1單元健康青春向前行 第2章個人衛生與保健	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。	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。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Da- IV -1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da- IV -2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da- IV -3:視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	1.皮膚保健:認識皮膚的構造與青春期常見皮膚問題的防護措施(如防治青春痘、防晒與減少體味)。 2.青春健檢 DIY:運用自我檢核以及問題解決的技能，在視力、口腔、聽力及皮膚等健康議題中，建立並落實良好的保健策略。	1.口頭評量 2.紙筆評量	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	

第八週	第4單元 活力青春 大放送 第3章優 游自在— 游泳	<p>健體 -J-A1: 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體 -J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能</p>	<p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-1:岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。</p> <p>Gb-IV-2:游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>	<p>1.學習如何判斷水域安全。</p> <p>2.了解安全戲水要點。</p> <p>3.練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。</p>	<p>1.第一節</p> <p>2.教師可藉由提問方式引導學生，水上活動消暑且富有趣味，但從過去的意外事件統計可知，要玩得安心快樂，一定得特別留意安全問題。</p> <p>3.請學生針對各組所蒐集的資料，作簡要的發表。</p> <p>4.歸納並綜合學生所發表的內容，再補充未盡之處。</p> <p>5.第二節</p> <p>6.教師可進一步播放事先蒐集的「防溺十招」、「救溺五步」的宣導片，並介紹水上救生相關資訊，如「119救災防護專線」、「118海巡服務專線」、「110報案專線」、「112行動電話急難救助專線」。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.學習單</p> <p>4.技能實作</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>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。</p>	
-----	---	--	---	--	---	--	--	--	--

		<p>的能力。</p> <p>健體 -J-B2: 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體 -J-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>力，解決運動情境的問題。</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>						
第九週	第1單元 健康青春向前行 第3章我的青春檔案	<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</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>2b-IV-2: 樂於實踐健</p>	<p>Db-IV-1: 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Da-IV-4: 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維</p>	<p>1. 觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。</p>	<p>1. 引起動機: 了解青春期的第二性徵。</p> <p>2. 小女孩長大了: 學習女性生殖系統相關知識及說明經期保健。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動</p>	

		與健康的問題。 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。	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-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	持與實踐策略。 Db-IV-2: 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。				的能力。	
第九週	第4單元 活力青春 大放送 第3章優 游自在— 游泳	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	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。	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。 Gb-IV-1: 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。	1. 練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。 2. 練習水母漂、仰漂及踩水，且至少學會一種基本水中自救方式。 3. 運用游泳技能，發揮團隊合作精	1. 第一節 2. 介紹並示範基本救生方式: 拋救生圈、使用救生竿等，並讓學生練習。 3. 第二節 4. 先將學生每四人分成一小組，示範與練習。 5. 教師示範(或播影片)水母漂技巧，深呼吸，頭低下，收下顎，	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作	【海洋教育】 海 J1: 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	

		<p>育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體 -J-B2: 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體 -J-C2:</p>	<p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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>Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>神，享受水中遊戲樂趣。</p>	<p>臉朝上，雙手抱膝，膝靠著胸，再讓學生分小組練習。</p> <p>6. 教師示範(或播影片)仰漂技巧，深呼吸，頭後仰，雙手張開成大字，再讓學生分小組練習。</p> <p>7. 教師示範(或播影片)踩水技巧，剪式、攪蛋式，再讓學生練習。</p>			
--	--	---	---	--	--------------------	---	--	--	--

		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。							
第十週	第 1 單元 健康青春 向前行 第 3 章我 的青春檔 案	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-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。	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-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-1:運 用適切的 健康資	Db- IV -1:生 殖器官的構 造、功能與 保健及懷孕 生理、優生 保健。 Da- IV -4: 健 康姿勢、規 律運動、充 分睡眠的維 持與實踐策 略。 Db- IV -2: 青 春期身心變 化的調適與 性衝動健康 因應的策 略。	1.能理解性 生理問題對 於個人的意 義，並落實健 康的生活型 態。	1.雙峰話題:討論 乳房保健方法。 2.小男孩長大了: 學習男性生殖系 統相關知識及說 明生殖器官清潔 注意事項。	1.口頭評 量 2.紙筆評 量	【性別平 等教育】 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 平等互動 的能力。	

			訊、產品與服務，擬定健康行動策略。						
第十週	第5單元熱門運動大會串第1章掌控自如——籃球	<p>健體 -J-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體 -J-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>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制</p>	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	<p>1. 能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到左、右手操作上下、前後，及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作學習之方法。</p>	<p>1. 第一節</p> <p>2. 進行課本你擲我接之活動。</p> <p>3. 此活動可於一個籃球場分4組同時進行，每組中能力較好的組員可穿插其中，協助其他組員。</p> <p>4. 提醒學生跳起將球接好後，再擲向籃板。</p> <p>5. 做完動作時應由課本圖6-1-1中1及2的方向離開，並跑步至中線後，再入列接續下一次的動作。</p> <p>6. 以球不落地為原則，視學生熟練程度增加連續不落地之次數。</p> <p>7. 第二節</p> <p>8. 進行課本你擲我接之活動。</p> <p>9. 此活動學生於上一節課已熟悉</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 合作學習</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>		

			<p>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>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>			<p>操作方式。</p> <p>10.此次活動可將能力相當之學生分於同一組，故能力好的組別可給予難度較高的目標，例如:跳起接球後於空中將球擲向籃板。</p> <p>11.其餘組別可加快接球後擲向籃板的速度。</p> <p>12.此活動難度增高，輪轉速度加快，故應提醒學生先將球控制好，再進行下一個動作。</p> <p>13.告知學生應依據下一位同學的能力及身材，調整球擲向籃板的力量，而非以自己的想法進行每個動作。</p>			
第十一週	第1單元健康青春向前行 第3章我的青春檔案	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	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。	Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4:健康姿勢、規	1.能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。 2.認識性衝	1.認識夢遺與性衝動:說明夢遺與自慰問題。 2.蛻變青春加油站:引導學生思考面臨青春期的調適方法。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具	

		策略，處理與解決體育與健康的問題。 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-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-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2: 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。			備與他人平等互動的能力。	
第十一週	第5單元 熱門運動大會串 第1章掌控自如——籃球	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-C2: 具備利他及	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	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	1. 能養成遵理守法的態度，實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。 2. 能養成固	1. 第一節 2. 進行胯下繞 8 字運球之活動。 3. 此活動的運球難度較高，對大多數學生來說應是極大的挑戰，但仍可鼓勵學生嘗試去做。 4. 此活動進行時，可讓運球能力較好的學生示	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單		

		<p>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>能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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>4c-IV-3:規畫提升體</p>		<p>定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	<p>範，並提示同學在進行此運球技巧時的重點，使學生較容易有成功的機會。</p> <p>5.第二節</p> <p>6.複習壁上坐、此起彼落、換手運球、胯下換手運球、胯下繞8字運球之活動。</p> <p>7.此活動可讓學生自由分組進行，各組可針對較不熟練的技術重複多次練習，已熟練之技術則可加快運球的速度。</p>			
--	--	---	--	--	-------------------------------	--	--	--	--

			適能與運動技能的運動計畫。						
第十二週	第1單元 健康青春 向前行 第3章我的青春檔案	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-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。	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-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-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2:青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1. 認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。	1. 搶救我的青春:運用「問題解決」技能，解決青春可能會遇到的困擾。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	

第十二週	第5單元 熱門運動大會串 第2章排除萬難——排球	<p>健體 -J-A1: 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體 -J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-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>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>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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</p>	<p>Bc- IV -1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。</p> <p>2. 學會排球低手傳球與接球步法。</p>	<p>1.第一節</p> <p>2.教師指導學生利用背部滾球、臀部控球的重心移動練習，此訓練是利用腿部的上下左右移動，訓練大腿肌力及肌耐力。</p> <p>3.第二節</p> <p>4.教師說明對於不同方向的來球，低手傳球是最穩固的接球動作，也是排球運動中的基本動作。當來球位置低於身體胸口正下方，腳步來得及接球的情況下，正面接球是最好的方式。</p> <p>5.教師引導學生練習低手傳球動作。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習單</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J6:了解運動設施安全的維護。</p>	
------	--------------------------------	--	---	---	--	---	--	---	--

			<p>全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>						
第十三週	第1單元 健康青春 向前行 第4章活	健體 -J-A1: 具備體育與 健康的知能 與態度，展	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康	Fa- IV -1:自我認同與自我實現。	1.了解自我概念形成的因素。	1.在我是誰—自我概念:運用自我拼圖讓學生歸納自己的人格特	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能	

	出青春的光彩	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。	造成的衝擊與風險。 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。			質，建立自我概念，並了解自我概念的定義。 2.認識自己:引導學生蒐集他人對自己的評價，分析自己和他人看法的差異。 3.自我探索之旅:鼓勵學生主動參與動態、靜態活動，勇敢嘗試原本排斥或不熟悉的任務，多方探究自己的特質和發展潛能。		力與興趣。 涯 J4:了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	
第十三週	第 5 單元熱門運動大會串 第 2 章排除萬難——排球	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-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互	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-2:表現利他合群的態度，與他	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會排球低手傳球與接球步法。 2.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3.在「有球必接」中，能與同學溝通，也能觀察並欣賞同學的優缺點。	1.第一節 2.跨步低手傳球步法:以接右邊的球為例，右腳向右前側跨出一大步，屈膝微蹲，接左邊的球反之。 3.交叉步低手傳球步法:以接右邊的球為例，三步交叉步第一步為右腳先往右跨一步，接著左腳往右腳前方邁出呈交叉狀，最後右腳再迅速往右邊	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.學習單	【安全教育】 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6:了解運動設施安全的維護。	

		<p>動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-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>人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估</p>			<p>移動跨步，接左邊的球步法反之。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.將學生分組，進行三角或四角移位跑動傳球活動。</p>			
--	--	---	---	--	--	---	--	--	--

			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。						
第十四週	第二次段考								
第十五週	第2單元 環境安全 總動員 第1章環境安全 搜查線	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-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	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-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1:運	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。	1.認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2.了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	1.引起動機:理解事故傷害之定義及其對於健康造成的衝擊與風險。引導學生透過「環境」與「人」兩大因素分析事故的發生原因。 3.居家安全放大鏡一:反思所居住的環境安全狀況，並學習居家「用電安全」、「預防跌倒」、「預防一氧化碳」的安全概念與行動策略。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教	

		<p>養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體 -J-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>	<p>用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>				<p>【育】防 J9: 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>	
第十五週	<p>第 5 單元熱門運動大會串第 3 章羽中作樂——羽球</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-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>2. 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</p>	<p>1. 第一節</p> <p>2. 發球九宮格: 分組進行發球練習，將單打有效發球區域畫分為九等份，前場發球線與後場底線四個角落分數最高，每人五球，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。</p> <p>3. 正手高遠球: 兩人一組，乙站於甲前方，以球拍握柄作為標誌物，使甲以正手高遠球動作做揮</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 分組討論</p>	<p>【性別平等教育】性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如</p>

		<p>體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</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>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>拍，觀察擊球位置、拍面方向與手臂延伸狀態。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 兩人一組，以「球不落地」進行正手高遠球練習，以直線球優先，熟練後進階至對角線。</p> <p>6. 高遠球對抗賽。</p>		<p>何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>	
第十六週	<p>第2單元 環境安全 總動員 第1章 環境安全搜</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</p>	<p>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝</p>	<p>Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p>	<p>1. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健</p>	<p>1. 居家安全放大鏡二: 運用學生繪製的居家安全平面圖，引導學生統計家中常發生</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【安全教育】 安 J1: 理解安全教育的意義。</p>	

	查線	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-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-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。	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-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	Ba-IV-2: 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	康造成的威脅與嚴重性。	的事故傷害類型與場所、分析發生原因、討論該如何預防類似事故，並邀請小組進行分享。教師可以連結第一節所教導的安全概念進行連結。 2. 火場求生一: 根據不同火場類型，學習火場求生的共通原則: 滅火及告知他人、逃生、求救、等待救援，並能居安思危於日常中落實居家防火策略。		安 J2: 判斷常見的事故傷害。 安 J3: 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4: 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9: 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	
第十六週	第6單元 靈活自如好身手 第1章登	健體 -J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 能了解體操地板運動項目的動作技巧發展，以	1. 第一節 2. 單腳大跨跳: 強調單數步伐刻意直膝上踢，並運	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【性別平等教育】 性 J4: 認識身體自主	

<p>峰造極— —體操</p>	<p>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>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。 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</p>	<p>Ia- IV -1: 徒手體操動作組合。</p>	<p>及與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。</p>	<p>用吸氣動作，讓身體與直膝的雙腿在空中多停留 2 秒(比空中多停留時間)。多助跑 2 步，除持續強調慣用腳刻意直膝上踢並運用吸氣動作，讓身體與直膝的雙腿在空中多停留些時間外，在落地瞬間強調屈膝緩衝的動作(比高、比直、比分腿開度)。 3. 雙腳跳躍: 原地進行垂直跳躍動作、團身跳躍動作、左右分腿跳躍動作、瑪莉兄弟跳躍動作。 4. 第二節 5. 立姿側滾: 由側弓箭步立姿開始動作，強調身體重心往屈膝足尖靠攏，促使身體由單肩至後背依序著地持續向側滾動，迅速回至屈膝蹲跪姿，再藉由雙腿力量回</p>	<p>3. 技能實作 4. 學習單 5. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J8: 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>	
---------------------	--	--	-----------------------------	--	---	--	---	--

			力，解決運動情境的問題。		<p>至直膝立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換邊操作。</p> <p>6.單肩前滾翻:由屈膝蹲站立姿開始動作，強調目視右側腋下，雙前腳掌蹬離地後，雙腳跟緊靠臀部，雙肩緊靠膝蓋，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換左肩操作。</p> <p>7.前滾翻:由直膝站立姿開始動作，強調目視腹部，由後腦勺先行著地，雙前腳掌蹬離地後，雙腳跟緊靠臀部，雙肩緊靠膝蓋，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。</p> <p>8.單肩後滾翻:由團身坐姿開始動作，由背部帶</p>		
--	--	--	--------------	--	--	--	--

						動，依序由臀至單肩，向右側肩膀方向躺靠；強調雙腳蹬離地後，雙膝緊靠右耳，雙前腳掌先行著地，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換左肩操作。			
第十七週	第2單元 環境安全 總動員 第1章環境安全 搜查線	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-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	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-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1:運用適切的	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。	1. 熟悉批判性思考技能，減少常見的事故發生原因及避免聽信未經證實之錯誤求生策略。	1.火場求生二:根據不同火場情境(火災類型、火勢狀況、滅火用具等)進行小組討論，將所學習到的行動策略運用於情境中，進行火場求生，並省思該如何避免遭遇案例中的火災。 2.安全迷思，追追追:透過「批判性思考」技能的演練，正確判斷生活中常見之火場求生迷思，並擴大延伸至安全迷思的思辨，不盲	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】	

		覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。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。	健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。			從及散布生活中所接收到的安全新知，使安全獲得保障。		防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	
第十七週	第6單元 靈活自如好身手 第1章登峰造極——體操	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	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	Bc- IV -1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Ia- IV -1: 徒手體操動作組合。	1.藉由各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，進而發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。 2.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構與分享的态度與能力，進而有效精進個人	1.第一節 2.併腿跳撐:由直膝併腿站立姿開始動作，強調目視雙手之間且雙腳蹬離地時，雙手直臂向上推頂，雙腳持續維持屈膝併攏，並迅速回至直臂貼耳、屈膝蹲立姿完成動作(比快)。 3.側翻:由雙手直臂貼耳，前後腳直膝立姿開始，強調慣用腳向前踩跨呈大弓箭步後，雙手直臂依序向前支撐，同	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	

		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。	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-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		學習與挑戰個人極限。	時雙腳直膝依序跳蹬離地面，並迅速回至直臂貼耳、直膝開腿立姿，迅速完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換腳操作。 4.第二節 5.動作技巧組合一:讓學生輪流排隊至力波墊上進行練習。 6.動作技巧組合二:依照課本說明，讓學生輪流排隊至力波墊上進行練習。		【人權教育】 人 J8: 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
第十八週	第2單元 環境安全 總動員 第2章 營造安全好環境	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	1b-IV-1: 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Ba-IV-4: 社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3: 保護性的健康行為。 Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1. 因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。 2. 將所學運用於日常生活，養成預防	1. 引起動機、交通安全停看聽: 理解「運輸事故」為臺灣及世界多數國家造成傷亡之首要事故傷害類型，進而體悟提升交通安全之重要性，並能掌握四項交通安全共通性原則。能從生活經驗出發，	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J2: 判斷常見的事故傷害。 安 J3: 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4: 探討日常生活	

		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-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。	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: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		事故，常保有安全意識的正確態度。	省思每日上下學可能發生或預防事故的影響因素。		發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8: 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	
第十八週	第 6 單元 靈活自如好身手 第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞	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	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。	Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。	1. 了解創意啦啦舞的由來，知悉啦啦隊表演大致分為競技啦啦隊、舞蹈啦啦隊及創意啦啦舞。 2. 了解舞蹈啦啦隊以身體的展現為主，並以芭蕾舞、現代舞及爵士舞為基	1. 第一節 2. 教師講解並示範「一、四面八方」正確的動作。 3. 踏併步: 一個八拍，向右踏併兩次共四拍，雙手第一拍作平 T，第二拍做摺 T，第三拍雙手往上，第四拍回到摺 T; 左邊重複同樣動作。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J4: 了解	

		<p>關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體 -J-B3: 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體 -J-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>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，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</p>		<p>礎，結合旋轉、跳躍、踢腿及柔軟度等元素，透過舞蹈編排、隊形變化及穩定度的控制，優雅展現舞蹈啦啦隊的力與美。</p>	<p>4. 三步一抬: 一個八拍，向前走右、左、右、抬(左膝)四拍；向後退左、右、左、抬(右膝)四拍。建議確定步伐熟練後，可進階加上手部動作，手部第四拍做左L、第八拍做右L。學生兩人一組，互相觀摩並幫忙調整姿勢。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 教師講解並示範「二、暈頭轉向」的正確動作。</p> <p>7. V 字變化: 二個八拍，將在腳部基本動作說明的V字步加以變化，每做一次V字步(四拍一次)，每次的第三拍向右轉180度，總共兩次，最後回到正面。</p> <p>8. 踏點步: 二個八拍，二拍一個動作，第一二拍踏右腳、三四拍左</p>	<p>平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>	
--	--	---	---	--	--	--	--------------------------	--

			<p>動技能。</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>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>腳側點，五六拍踏左腳、七八拍點右腳；熟練後動作加快改成一拍。</p>			
第十九週	第2單元 環境安全 總動員 第2章營 造安全好 環境	<p>健體 -J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體 -J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心</p>	<p>1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3a-IV-2:因應不同的</p>	<p>Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p> <p>Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p>	<p>1.將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。</p> <p>2.因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。</p>	<p>1.校園安全大檢查:正確識讀校園傷病統計資料，並判斷常發生傷害之場域與類型。並藉演練「問題解決」技能，擬定計畫並運用一週的時間來執行，嘗試改善現況以提升校園安全。</p> <p>2.防災校園一起來:建立學生維護</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J2:判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因</p>	

		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-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。	生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			校園安全之意識，並讓學生學會於地震發生時的保命避難技能。		素。 【防災教育】 防 J8: 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	
第十九週	第6單元 靈活自如好身手 第2章呼朋喚友——創意啦啦舞	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	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	Ib- IV -1: 自由創作舞蹈。	1 學會編創啦啦隊口號。 2. 培養團隊合作的精神。	1. 第一節 2. 教師講解並示範「三、One more two more」，為使學生快速上手，教學時可以分段或分節的方式，讓學生慢慢熟悉整套動作。 3. 手部動作上下旁下: 一個八拍，一個動作兩拍，原地雙手第一二拍往上，第三四拍往下，第五六拍平 T，第七八拍	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J4: 了解平等、正義的原	

		<p>體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體 -J-B3: 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體 -J-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>運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，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>3c-IV-2: 發</p>			<p>往下，動作熟練後，可加原地踏步或小跑步。</p> <p>4. 弓箭步+滾手: 一個八拍，右弓箭四拍，左弓箭四拍，動作熟練後，可改為兩拍，增加律動感。</p> <p>5. 抬膝+踢腿: 兩個八拍，手部維持平T，抬右膝踢右腳，腳部動作第一拍抬右膝，第二拍放下，第三拍踢右腳，第四拍踩地，同樣動作重複四拍，再換左邊一個八拍。</p> <p>6. 第二節</p> <p>7. 教師講解並示範「四、跑跑跳跳」，為使學生快速上手，教學時可以分段或分節的方式，讓學生慢慢熟悉整套動作。</p> <p>8. 跑動: 跑動目的主要是做隊形變化。向前跑一個</p>	<p>則，並在生活中實踐。</p>	
--	--	--	---	--	--	---	-------------------	--

			<p>展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>八拍，再向後跑一個八拍，雙手第一拍上，第二拍下，以此類推。</p> <p>9.單腳跳:一個八拍，右腳落地小跳，第一二拍右手往右斜下，左手在左斜上方，第三四拍換左腳小跳，左手往左斜下，右手在右斜上方，第五六拍重複右腳，第七八拍重複左腳。</p> <p>10.開合跳一個八拍:第一拍雙腳跳開，同時雙手往上，第二拍併攏，同時雙手往下，第三四拍重複同樣動作共四拍，第五六拍雙手往外打開成一個「山」字，像個大力士，雙腳蹲馬步，第七八拍雙腳併攏，雙手拍三下，共八拍。</p>			
第二十週	第2單元	健體 -J-A3:	1b-IV-1:分	Ba- IV -4:社	1.因應不同	1.全民防災動起	1.口頭評	【安全教	

<p>環境安全 總動員 第2章營 造安全好 環境</p>	<p>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-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>析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1:堅守健康的生 活 規 範、態 度 與 價 值 觀。 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 地 執 行 促 進 健 康 及 減 少 健 康 風 險 的 行 動。</p>	<p>區環境安全的行動策略。 Fb- IV -3: 保護性的健康行為。 Ba- IV -1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p>	<p>事故傷害情境，善用健康技能解決問題。 2. 自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。</p>	<p>來:透過「避難收容處所」告示將防災校園延伸至防災社區。介紹防災學校與防災社區之關聯，防災社區之定義與設立目的。透過打造防災社區 SOP 步驟與文本案例對照檢核學習成效。 2.社區災害檢核:運用課文中的災害檢核表，檢視所居住的社區環境。教師可以延伸補充打造防災社區的步驟，並引導學生思考自己在當中所扮演的角色。 3.社區安全你我他:能夠理解安全社區、社區總體營造等概念，反思居住之社區環境，並能擬定計畫、結合社區資源，練習解決課文中危害社區安全之情境，進而提升居住社區之</p>	<p>量 2. 紙筆評 量</p>	<p>育】 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p>	
--	---	--	---	---	---	---------------------------	--	--

<p>第二十週</p>	<p>第6單元 靈活自如 好身手 第3章鈴 瀉盡致一 一扯鈴</p>	<p>健體 -J-A1: 具備體育與 健康的知能 與態度，展 現自我運動 與保健潛 能，探索人 性、自我價 值與生命意 義，並積極 實踐，不輕 言放棄。 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</p>	<p>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 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。</p>	<p>Ic- IV -1: 民 俗運動進階 與綜合動 作。</p>	<p>1.能了解扯 鈴運鈴技術 之相關知識 與技能原 理，並能反思 和發展策 略，以改善動 作技能。 2.能做到繞 腳及繞腳轉 身之運動技 能，學習並充 分運用策略 於活動中，解 決運動相關 問題及能發 揮團隊合作 學習之方 法。 3.能學習如 何欣賞扯鈴 動作，並提供 回饋給同一 組的同學，進 而增進彼此 學習效能。</p>	<p>安全。 1.第一節 2.教師說明運鈴 繞腳之動作要領 (在拋接繞腳之熱 身已演練)。 3.教師示範運鈴 繞腳→跨腳→推 鈴向左→拋鈴過 大腿→接鈴等動 作流程及時機。 4.第二節 5.教師講解繞腳 轉身之動作要 領。 6.向左拋鈴之要 領並示範說明。 7.同學分組練習 繞腳向左拋鈴。 8.教師講解轉身 之動作要領及前 後腳的位置。 9.兩人一組，一人 持鈴，一人練習 轉身動作，重複 多次，並交換練 習。 10.實際運鈴練繞 腳轉身動作，並 由教師個別指 導。 11.針對共同錯誤 部分，集合講</p>	<p>1.課堂觀 察 2.口語問 答 3.技能實 作 4.運動實 踐紀錄表</p>	<p>【生涯規 劃教育】 涯 J3:覺察 自己的能 力與興 趣。 涯 J4:了解 自己的人格 特質與 價值觀。 涯 J6:建立 對於未來 生涯的願 景。</p>	
-------------	--	---	---	---	--	---	---	--	--

		<p>與創新求變的能力。</p> <p>健體 -J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-B3: 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體 -J-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，</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: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒</p>			<p>解，並再次示範。</p> <p>12. 分散練習。</p>			
--	--	--	--	--	--	----------------------------------	--	--	--

		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。	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。						
第二十一週	期末考 休業式								

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	第 1 單元 醫療消費 面面觀  第 1 章傳 染病的世 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-2: 分 析個人與 群體健康 的影響因 素。 2a-IV-1: 關 注健康議 題本土、 國際現況 與趨勢。 3a-IV-2: 因 應不同的	Fb- IV -3: 保 護性的健康 行為。 Fb- IV -4: 新 興傳染病與 慢性病的防 治策略。	1. 了解傳染 病與社會發 展的重要 性。 2. 認識傳染 病發生的三 大因素。 3. 知道臺灣 目前常見的 傳染病種類 與預防方 法。	1. 引起動機：說明 傳染病在古今中 外對人類的影 響，並學習預防 傳染病的方法。 2. 打造防疫網：認 識傳染病三要 素，了解各種傳 染途徑與不同病 原體，學習因應 不同方式打擊傳 染病。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【環境 教育】 環 J1: 了 解生物 多樣性 及環境 承載力 的重要 性。 環 J4: 了 解永續 發展的	

		<p>健體 -J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體 -J-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</p>	<p>生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>			<p>3.預防臺灣每年大流行——流感：認識不同類型的流感，了解流感傳染途徑、病原體、症狀與併發症，學習預防流感方法並在生活中落實。</p>		<p>意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--	-------------------------------	--

		互動關係。 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。							
第一週	第4單元 自主鍛鍊 展活力 第1章健 康地基— 心肺耐力	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-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	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。 4c-IV-2:分 析並評估 個人的體 適能與運 動技能，	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。	1.了解心肺 耐力對健康 的重要性。 2.了解評估 心肺耐力的 方法。 3.學會如何 監控運動強 度。 4.學會如何 規畫增進心 肺耐力的運 動計畫。 5.培養努力 不懈的精神 和毅力。 6.養成規律 運動的習 慣。	1.第1節:引起動 機:請學生思考 什麼是心肺耐 力，心肺耐力好 的人心跳率會較 高或低及其原 因。說明心肺耐 力對健康的重 要，提醒學生肥 胖、慢性疾病和 心肺耐力之間的 關係。 2.安靜心跳率測 量:教師講解並 示範測量脈搏的 手勢及測量的部 位，請學生自行 測量，並以原子 筆在測量點上畫 記。 3.學生兩人一 組，相互測量。	1.課堂觀察 2.口語問答	【生涯 規畫教 育】 涯 J3:覺 察自己 的能力 與興趣。 涯 J6:建 立對於 未來生 涯的願 景。	

		<p>與健康的問題。</p> <p>健體 -J-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體 -J-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>修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>4. 請學生核對自我測量及他人測量的脈搏是否一致，若差異很大則重新測量，或是換組、換人測量。</p> <p>5. 第 2 節：教師說明 F.I.T.T. 心肺耐力運動計畫設計原則。</p> <p>6. 教師說明最大心跳率及目標心跳率的計算方式。</p> <p>7. 最大心跳率及目標心跳率計算：教師引導學生計算自身之最大心跳率、儲備心跳率，以及計算 50%、60% 及 85% 目標心跳率 (50% HRR、60% HRR、85% HRR)。</p> <p>8. 教師引導學生填寫課本 p.91「我的心肺耐力」表單。</p>				
第二週	第 1 單元 醫療消費	健體 -J-A1: 具備體育與	1a-IV-2: 分析個人與	Fb-IV-3: 保護性的健康	1. 了解傳染病與社會發	1. 降低國病感染率——病毒性肝	1. 情意評量 2. 認知評量	【環境教育】	

<p>面面觀 第1章傳染病的世界</p>	<p>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-B2:</p>	<p>群體健康的影響因素。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>行為。 Fb- IV -4:新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>展的重要 性。 2. 認識傳染病發生的三大因素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。</p>	<p>炎：了解病毒性肝炎的嚴重性，認識不同的病毒性肝炎，了解病毒性肝炎的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防病毒性肝炎的方法並在生活中落實。 2. 防治夏季旋風——登革熱：認識登革熱，了解登革熱的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防登革熱的方法並在生活中落實。 3. 正視古老疾病的反撲——肺結核：認識肺結核，了解肺結核的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防肺結核的方法並在生活中落實。</p>	<p>3.技能評量</p>	<p>環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。</p>	
--------------------------	---	--	--	---	---	---------------	---	--

		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-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。							
第二週	第4單元 自主鍛鍊 展活力 第2章動 吃關係大 解密－運 動營養	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。	1c-IV-4: 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2: 運用運動比賽中的各	Bc- IV -1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb- IV -1: 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	1. 了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。 2. 認識各類營養素與其代表性食物，了解各類營養素對運	1. 第1節：引起動機：引導學生思考並分享年齡、性別、體型及身體活動量等因素對飲食之熱量需求的影響。 2. 引導學生思考並分享日常飲食中的醣類、蛋白質及脂質食物，以及自己營養素	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【環境教育】 環 J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4: 了解永續發展的	

		<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>種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>動的重要性，並能均衡飲食。</p> <p>3.了解水分對人體的重要性，並能評估脫水可能引起的生理現象，以及具備從事運動前水分補充的正確觀念。</p> <p>4.能掌握運動前、中及後的營養與水分增補策略，並於運動競賽前，能自行規畫一份簡易的運動營養增補表單，增進運動表現及賽後修復。</p>	<p>攝取的偏向。</p> <p>3.熱量需求：教師簡述卡路里的源由。</p> <p>4.教師延伸熱量消耗及需求的單位：卡路里，進一步說明基礎代謝率。</p> <p>5.教師說明身體活動量與熱量消耗的關係。</p> <p>6.教師說明如何利用身體質量指數 (BMI) 評估自我體型，引導學生定義所屬身體活動量之分級。</p> <p>7.教師簡述熱量營養素與非熱量營養素的分類。</p> <p>8.教師說明熱量營養素的類別，以及其各自每單位可提供的熱量。</p> <p>9.教師簡述各熱量營養素在體內代謝產生能量的途徑，進一步說明為何醣類為運動中主要的能量來源。</p>	<p>意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。</p>	
--	--	---	---	---	--	-------------------------------	--

					<p>10.教師介紹各熱量營養素與運動中能源使用的關係及其主要的生理作用，提供每天所需建議量之資訊。</p> <p>11.教師簡述非熱量營養素在人體生理功能的主要角色。</p> <p>12.教師說明哪些礦物質及維生素能幫助青少年的生長發育，以及有利運動中氧氣輸送與能量使用的礦物質為何，進一步補充日常生活飲食中有關上述營養素之攝取資訊。</p> <p>13.第 2 節：引起動機：教師引導學生回想是否在運動中曾有熱傷害(抽筋、頭暈及嘔吐)的經驗，以及當時水分補充的方式。</p> <p>14.請學生分享是否有早上空腹運動或午餐後立即</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>至操場打球的經驗，以及當中產生的生理不適狀況。</p> <p>15.教師簡述水分對人體的生理功能、水分從體內流失的方式、不同形式的運動可能流失之水分的估算。</p> <p>16.教師簡述熱傷害的定義與分類。</p> <p>17.教師整合熱傷害的資訊，並由其推導脫水程度對體溫調節及生理功能的影響。</p> <p>18.教師說明為何以口渴作為評估脫水的指標並不適當、簡述追蹤脫水現象的實用方法。</p> <p>19.教師說明運動前、中及後的水分補充要領與策略，同時提醒長時間運動時，須搭配電解質液體的補充。</p> <p>20.教師說明運動</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						前、中及後的營養增補。			
第三週	第1單元 醫療消費 面面觀 第1章傳染病的世界	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。 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	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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-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。 Fb- IV -4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.了解傳染病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。 4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。	1.地球村——境外移入的傳染病：了解國際村概念，因應個人生活情境，採取適當健康技能，以增加預防傳染病的能力。 2.在地防疫總動員：引導學生了解傳染病案例的個別差異情況，探究傳染病影響因素，加強健康自我管理，增加預防傳染病的能力，以實踐健康行動。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【環境教育】 環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4:了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。	

		<p>揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體 -J-B2: 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體 -J-C3: 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>							
第三週	第4單元 自主鍛鍊 展活力 第3章武 德技藝— 跆拳道	<p>健體 -J-A1: 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護</p>	Bd-IV-2: 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個	1. 第1節：引起動機：詢問學生是否看過或學過跆拳道，並進一步了解是對打還是品勢，以及觀看後的感想。引導學生說出所知的	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6: 建</p>	

	<p>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-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-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</p>	<p>安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表</p>	<p>人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。</p> <p>2. 能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p>	<p>臺灣跆拳道名人。</p> <p>2. 教師講述跆拳道簡史、禮儀之道與安全觀念。</p> <p>3. 教師解析馬步正拳之動作。</p> <p>4. 教師指導學生練習左右交換出拳、左右交換連續出拳。</p> <p>5. 教師說明並提示出拳小撇步：出拳時力量來自紮實的馬步，並配合些微的腰部扭轉，運用全身力量出拳，即所謂的勁道而非蠻力。</p> <p>6. 第2節：引起動機：詢問同學是否知道跆拳道對打比賽中最常用的步伐與腿部技術，藉此說明三七步與腳背旋踢的重要性，以及三七步在對打與品勢中的差異，並說明腳背旋踢之功用與攻擊位置。</p>	<p>立對於未來生涯的願景。</p>	
--	--	---	---	---	--------------------	--

		中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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-1:運用運動技術的學習策略。 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。			7.三七步之動作解析後，進行三七步換邊練習，換腳的方式是將重心微微上提，雙腳同時輕輕跳起，並左右腳交換，由左前右後的站姿，變成右前左後的站姿。 8.旋踢之分解動作練習：三七步站姿預備，抬腿收腳，彈腿踢擊，收腳回復。踢擊後將左腳腳尖向右轉回至原本位置，右腳小腿收回靠緊大腿。 9.旋踢之連續動作練習。 10.教師說明並提示旋踢結束的收腳回復，有助於連續動作踢擊時的連貫性，可讓身體保持靈敏，所以收腳動作相當重要。			
第四週	第1單元 醫療消費 面面觀	健體 -J-A2: 具備理解體 育與健康情	1a-IV-4:理解促進健康生活的	Bb- IV -1: 正確購買與使用藥品的行	1. 了解臺灣全民健保的概念，認識醫	1.引起動機：說明健保的理念及現今過多的醫療資	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【生命教育】 生 J5:覺	

	第 2 章醫藥保衛戰	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-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-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。	策略、資源與規範。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3: 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	動策略。 Bb- IV -2: 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb- IV -3: 保護性的健康行為。 Fb- IV -5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	療分級和家庭醫師等制度，以有效的運用醫療資源。	源浪費帶來的影響。 2. 小病看小醫院、大病看大醫院：認識醫療分級制度及家庭醫師核心概念。 3. 轉診知多少：了解轉診制度的目的。		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。	
第四週	第 4 單元 自主鍛鍊	健體 -J-A1: 具備體育與	1c-IV-1: 了解各項運	Bd- IV -2: 技擊綜合動作	1. 能做到馬步正拳與旋	1. 第 1 節：引起動機：播放教師自	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規畫教	

<p>展活力 第3章武 德技藝一 跆拳道</p>	<p>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-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>	<p>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</p>	<p>與攻防技巧。</p>	<p>踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 2.能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武德精神。 3.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，發揮團隊合作學習精神。 4.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>行準備的2分鐘跆拳道比賽影片，詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中最常使用的技術為何？藉此加強說明動作技術的力量、正確性與流暢性的重要，並強調力量、正確性及流暢性須憑藉不斷練習才能達成，所以此節課要加強學過的技術。 2.揪團練功：全班分成數組，各組一位組長。組長帶領組員依照課本p.111中的技術大躍進計畫，進行馬步正拳與腳背旋踢兩種技術。 3.互助合作：參考動作技術檢核表，組員相互觀察彼此的動作技術。 4.個別強化：在練習後依自我技術</p>	<p>3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單</p>	<p>育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</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>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。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 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。</p>			<p>表現情況，針對需要加強的技能，擬定課後個人訓練計畫，並於下節課繳交。 5.教師介紹對打比賽中的得分位置、勝負判定，並教導學生如何填寫比賽欣賞記錄表。 6.第2節:引起動機：播放一段跆拳道表演影片，詢問學生觀看的心得，例如：影片中什麼部分令人印象深刻？自己若是臺上的表演者，應表現出什麼樣子？之後引導學生思考，除了動作技術，表演時的要素還有哪些？藉此說明氣勢、力量、技術、團隊精神與禮儀五個面向在表演上的重要，以及團體武藝技能發表會的進行方式。 7.分組練習：全班</p>		
--	--	--	---	--	--	--	--	--

						<p>分成數組，各組一位組長，由組長帶領組員參考互評表上的動作要領，練習馬步正拳與腳背旋踢兩種技術，並在練習後，由全組共同討論、選擇其中一種動作技術進行發表。</p> <p>8.公開發表：抽籤決定各組上臺表演的順序，全體組員皆需參與。</p> <p>9.相互評量：尚未上臺發表之學生擔任評審，依照互評表給予回饋，評量項目分為氣勢、力量、技術、團隊精神與禮儀五個面向。</p>			
第五週	第1單元 醫療消費面面觀 第2章醫藥保衛戰	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	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2:自主思考健康問題所	Bb- IV -1: 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb- IV -2: 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品	1.了解臺灣全民健保的概念，認識醫療分級和家庭醫師等制度，以有效的運用醫療資源。 2.養成正確	1.醫藥分工揪甘心：認識處方箋及醫藥分業的合作型態。 2.急診資源聰明用：了解急診的定義並學習如何妥善運用急診資源，以批判性思	1.情意評量 2.認知評量 3.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	

		<p>與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-B2: 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體 -J-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>	<p>造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。</p>	<p>選購資訊。</p> <p>Fb- IV -3: 保護性的健康行為。</p> <p>Fb- IV -5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。</p>	<p>考辨識正確的使用急診資源行為。</p>		<p>促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	
第五週	第5單元 挑戰體能秀青春 第1章 飛雲掣電—飛盤	<p>健體 -J-A1: 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價</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</p>	<p>Ce- IV -1: 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 能了解飛盤傳盤與接盤技術相關的知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p>	<p>1. 第1節：引起動機：教師介紹飛盤基本構造與各類飛盤及其飛行特性。</p> <p>2. 上手式接盤法教學與練習。</p> <p>3. 下手式接盤法</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2: 重</p>	

		<p>值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</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>理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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-2: 分析並評估個人的體</p>	<p>2. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。</p>	<p>教學與練習。</p> <p>4. 夾接接盤法教學與練習。</p> <p>5. 單手側面接盤法教學與練習。</p> <p>6. 教師說明並提示如何有效增加傳接盤次數。</p> <p>7. 第2節：全班分為兩組進行躲避飛盤賽。教師於開始前須說明規則並提醒安全注意事項，賽後引導學生了解投擲準確度的重要性。</p> <p>8. 反手投擲教學與練習。</p> <p>9. 正手投擲教學與練習。</p> <p>10. 顛倒盤投擲教學與練習。</p> <p>11. 飛盤飛行路徑教學與練習。</p>	<p>視群體規範與榮譽。</p>	
--	--	---	--	---	--	------------------	--

			適能與運動技能，修正個人的運動計畫。						
第六週	第1單元 醫療消費面面觀 第2章醫藥保衛戰	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-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-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	Bb- IV -1: 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb- IV -2: 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb- IV -3: 保護性的健康行為。 Fb- IV -5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2. 學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。 3. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	1.用藥大迷思、正確用藥我最行(一)：釐清使用藥品的各種迷思，包含濫用抗生素、中西藥混合使用、大量靜脈注射等各種危害，以及認識藥品分級。	1.情意評量 2.認知評量 3.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。	

		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。							
第六週	第5單元 挑戰體能 秀青春 第1章飛 雲掣電— 飛盤	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。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態	Ce- IV -1:其他休閒運動綜合應用。	1.能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。 2.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	1.第1節：全班分為兩組進行飛壘賽。 2.教師於比賽開始前說明規則並提醒安全注意事項，協助學生安排進攻順序與守備位置，於比賽中擔任裁判，於賽後引導學生討論基本戰術。 3.20~30公尺長距離傳盤教學與練習。 4.利用飛壘賽場地，練習內野接盤，傳至一壘。 5.利用飛壘賽場地，練習外野接盤，傳至二壘，再傳至一壘。 6.第2節：教師介紹飛盤擲準賽與擲遠賽。 7.擲準教學與練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷	【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。	

			<p>度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>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>8.擲遠教學與練習。</p> <p>9.教師說明如何有效提升準度與投擲距離。</p> <p>10.說明飛盤越野賽規則並進行比賽。</p>			
第七週	第一次段考								
第八週	第1單元 醫療消費面面觀 第2章 醫藥保衛戰	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。	<p>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康</p>	<p>1. 認識錯誤使用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。</p> <p>2. 學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷</p>	<p>1. 正確用藥我最行(二): 透過學習正確用藥五大核心能力，且運用其選擇藥品，練習做出正確的決定，使用藥的風險降為最低。</p> <p>2. 健康存摺一把罩: 認識健康存摺，學習如何透過健康存摺查閱</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> <p>3. 技能評量</p>	【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	

		<p>健體 -J-B2: 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體 -J-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>	<p>3b-IV-3: 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。</p>	<p>行為。</p> <p>Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>思，以減少常見不當用藥及醫療行為。</p> <p>3. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。</p>	<p>自己過去看診紀錄，並運用其功能於生活管理中。</p>		<p>娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	
第八週	第5單元 挑戰體能秀青春 第2章力爭上游—游泳	<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</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>1d-IV-2: 反思自己的</p>	<p>Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>1. 打水練習：浮板打水、漂浮打水。</p> <p>2. 划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。</p>	<p>1. 第1節：引起動機：詢問學生上一節課後是否曾經練習捷泳打水，教師再次強調，打水時腳要呈內八字狀，腳背要能感受到水的阻力。</p> <p>2. 詢問學生是否曾經觀察捷泳競</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p>		

		<p>題。</p> <p>健體 -J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-B2: 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體 -J-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</p>	<p>運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>3. 手腳配合練習: 入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。</p> <p>4. 換氣動作練習: 岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。</p> <p>5. 認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。</p> <p>6. 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。</p>	<p>賽時選手的泳姿，並請學生分享選手手部動作的特色。鼓勵學生學好打水之外，也要學好划手姿勢，捷泳才能事半功倍。</p> <p>3. 複習捷泳划手動作步驟：抓水、往內抱水、往外往後推水、手臂出水、水上移臂，建議教師先示範動作，再讓學生練習。</p> <p>4. 教師示範岸上划手連續動作，請學生試做。</p> <p>5. 請學生分享划手練習的收穫。</p> <p>6. 第2節：引起動機：詢問學生上一節課後是否曾經練習捷泳打水以及划手動作，教師可強調打水及划手時應注意的動作細節。</p> <p>7. 詢問學生是否嘗試過把打水與划手動作結合，並請學生分享感</p>			
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--

		素養。				覺。 8.引導學生思考打水與划手動作結合後，還需要什么動作才能讓動作更順暢。 9.教師示範手握浮板前方，打水及划手之連續動作，再請學生練習。 10.教師岸上指導學生進行划手時加上換氣動作，請學生留意側邊換氣技巧。 11.教師示範池邊換氣練習動作，並詳細說明動作的分解流程，再請學生練習。 12.教師示範捷泳浮板打水加上划手及換氣連續動作，並請學生練習。 13.教師示範單臂划手換氣動作(一隻手伸直手臂或扶著浮板)，並請學生練習。 14.教師示範一手六腳動作，並請			
--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--

						學生練習。			
第九週	第2單元 為青春開 一扇窗 第1章菸 害現形記	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-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-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，	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。 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-1:主 動並公開 表明個人 對促進健 康的觀點 與立場。	Bb- IV -3: 菸、酒、檳 榔、藥物的 成分與成癮 性，以及對 個人身心健 康與家庭、 社會的影 響。 Bb- IV -4: 面 對成癮物質 的拒絕技巧 與自我控 制。	1.了解使用 菸品成癮的 過程，以及對 人體心理、生 理及社會各 健康層面造 成的衝擊與 風險。 2.面對各項 描述菸品的 訊息與觀 點，能進行批 判性思考並 做出有利健 康的決定。 3.關注菸品 與電子煙在 國內外的使 用現況與未 來趨勢。	1.引起動機：藉由 情境漫畫中的反 菸演唱會，以幾 主角人物提及的 反菸態度，讓學 生意識到反菸是 全民的共識。 2.青春談菸大解 密：分析吸菸觀 點的合理性，學 習建構有利健康 的立場與想法。 3.菸草裡的祕 密：菸品中化學 成分對健康的影 響。 4.吸進不知名的 危險——電子 煙：電子煙的健 康與安全問題。	1.技能評量 2.情意評量	【法治 教育】 法 J3:認 識法律 之意義 與制定。	

		關懷社會。							
第九週	第5單元 挑戰體能 秀青春 第3章身 體塗鴉— 創造性舞 蹈	<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>健體 -J-C3: 具備敏察和 接納多元文 化的涵養， 關心本土與 國際體育與 健康議題， 並尊重與欣 賞其間的差 異。</p>	<p>1c-IV-1:了 解各項運 動基礎原 理和規 則。</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>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>4c-IV-1:分 析並善用 運動相關</p>	Ib- IV -1: 自 由創作舞 蹈。	<p>1.了解舞蹈 藝術的起源 與舞蹈的類 別。</p> <p>2.認識創造 性舞蹈。</p> <p>3.享受體驗 舞蹈元素的 樂趣，學會 運用舞蹈元 素創作。</p> <p>4.增進基本 身體適能， 與身體動覺 的敏銳度， 探索自我 潛能的發 揮與實現。</p>	<p>1.第1節：引起 動機：詢問 學生，曾經 在什麼地方 與舞蹈相遇？ 自身曾經參 與過的舞蹈 活動有哪些？ 有什麼特殊 的舞蹈經驗 可以分享？</p> <p>2.認識身體 部位：將身 體分為頭、 頸、雙肩、 手肘、手掌、 上胸、腰、 骨盆、臀部、 雙膝、腳掌 等部位，教 師以口語引 導，學生以 身體部位回 應。</p> <p>3.「身體書畫— 身體部位體 驗」：教師 以口語引 導，學生使 用單一身體 部位，在立 體空間中畫 出簡單幾何 圖形。</p> <p>4.「身體書畫— 身體部位體 驗」延伸活 動，轉換引 導者與操作 者。</p> <p>5.「身體塑形— 身體靜態姿 勢探</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>		

之科技、資訊、媒體、產品與服務。  
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。

索」：教師使用圖片引導，學生使用身體造形模仿回應揭示圖片的姿勢。  
6.第2節：引起動機：請四位同學牽引，以瑜伽彈力帶圍成方形，教師引導介紹三維空間—水平面、額狀面、矢狀面。  
7.使用節拍器固定節奏，教師引導學生做身體中心收縮延伸練習。  
8.於模擬舞臺周邊標記方位代表數字，教師引導學生做身體面向的體驗練習。  
9.「身體積木—身體空間非位移動作體驗」：教師引導學生以身體部位接觸地面的方式，產生身體造形，創作不同動作形狀。  
10.「移動城堡—身體空間位移動

						<p>作體驗」：學生以個人為單位，創作自己特有的移動方式。</p> <p>11.學生分組，每一次以一人領做個人動作，組員模仿的方式移動，呈現小組的不同移動方式與身體造形。</p>			
第十週	第2單元 為青春開一扇窗 第1章菸害現形記	<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-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</p>	<p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活</p>	<p>Bb- IV -3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb- IV -4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>	<p>1.利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。</p> <p>2.關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。</p>	<p>1.菸「霧」一生一菸的健康傷害：吸菸造成的健康傷害與疾病。</p> <p>2.吸菸的各種代價：吸菸所造成的生活不便，以及產生人際、經濟和社會等問題。</p> <p>3.因為愛自己，所以我拒絕：吸菸邀約的拒絕技巧情境模擬演練。</p>	<p>1.技能評量</p> <p>2.情意評量</p>	<p>【法治教育】</p> <p>法 J3:認識法律之意義與制定。</p>	

		中。 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。	技能，解 決健康問 題。 4b-IV-1:主 動並公開 表明個人 對促進健 康的觀點 與立場。						
第十週	第5單元 挑戰體能 秀青春 第3章身 體塗鴉— 創造性舞 蹈	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:	1c-IV-1:了 解各項運 動基礎原 理和規 則。 2c-IV-3:表 現自信樂 觀、勇於 挑戰的學 習態度。 2d-IV-1:了 解運動在 美學上的 特質與表 現方式。 3c-IV-1:表 現局部或 全身性的 身體控制 能力，發 展專項運 動技能。	Ib- IV -1: 自 由創作舞 蹈。	1.享受體驗 舞蹈元素的 樂趣，學會 運用舞蹈元 素創作。 2.增進基本 身體適能， 與身體動覺 的敏銳度， 探索自我潛 能的發揮與 實現。 3.培養舞蹈 欣賞能力， 豐富肢體動 作的美感經 驗。 4.建立團隊 合作的精神 ，積極正向 的學習態度。	1.第1節：引起動 機：請同學分享 日常生活中常聽 到的節奏聲響。 2.舞蹈元素「時 間」體驗練習練 習：「身體擊樂 —動作速度與節 奏的體驗」，教 師使用不同速 度的音樂引導 學生，以身體 部位回應。 3.教師使用不 同速度的音樂 引導學生，以 移動的步伐 踏步回應。 4.使用節拍器 定速，引導學 生以踏步及拍 手完成每小節 8拍、共4小 節的身體擊	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作		

		<p>具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>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-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。</p>			<p>樂。 5.學生創作自己的身體擊樂 6.舞蹈元素「勁力」體驗練習：「身體推托拉，身體勁力的體驗」，學生兩人一組做互推、互托、互拉等動作與造形。 7.教師以意象引導學生表演動作的輕與重。例如：羽毛輕飄落地，復遭清風拂起。 8.第2節：分享前三節課之影像紀錄。 9.«舞蹈魔鏡—關係大體驗」，學生兩人一組，一人主導動作，另一人照鏡子擬像回應，體驗舞伴同步關係。 10.學生兩人一組，一人操作道具形變，舞伴用身體動作回應，體驗舞伴回音關係。</p>			
--	--	---	---	--	--	---	--	--	--

						<p>11.動作接龍，由一位同學帶領第一個動作，全班模仿回應，以此方式延續，體驗獨舞與群舞對話關係。</p> <p>12.舞動亮麗人生：學生運用舞蹈元素組合創作，分組設計 30 秒舞蹈片段。</p> <p>13.教師提醒學生做道具引導時，須注意回應同學的動作安全，並鼓勵學生嘗試更多元使用道具，設計引導身體動作。</p>			
第十一週	第 2 單元 為青春開一扇窗 第 1 章菸害現形記	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-B1:	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	Bb- IV -3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb- IV -4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控	1.利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 2.關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公	1.二手菸拒絕行動家：二手菸拒絕技巧情境模擬演練。 2.戒菸的好處——身體最知道：戒菸的方法與好處。 3.健康防護罩——菸害防制法：臺灣菸害防制法內容簡介，以及國際反菸公	1.技能評量 2.情意評量	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。	

		<p>具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>	<p>悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	制。	約規範對臺灣的影響。	約與國際趨勢。	4.無菸環境好自由：臺灣的無菸環境實施介紹。		
第十一週	第6單元 球藝大會 串 第1章應 聲入網－ 籃球	<p>健體 -J-A1: 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體 -J-A2:</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原</p>	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到左、右手上籃以並依據自己的能力，找出適合自己</p>	<p>1. 第1節: 進行課本「我的子彈會轉彎」之活動。</p> <p>2. 此活動可於一或二個籃球場分4組同時進行，能力好的同學可穿插其中協助其他同學。</p> <p>3. 每組2顆球2個人(甲及乙)同時進行，籃下須有2位同學(丙及丁)</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 合作學習</p> <p>6. 學習單</p>		

	<p>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-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-B2: 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的</p>	<p>理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-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</p>	<p>的投籃方式。</p> <p>3. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。</p> <p>4. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	<p>撿球，丙撿到後球傳給甲，丁撿到球後傳給乙。</p> <p>4. 每個點投 2 球，前一位投籃者投完第 2 球後，下一位始得開始投籃。甲投完後至 C 的位置，乙則到 B 的位置。乙行進速度不得超越甲。</p> <p>5. 甲及乙各投完 5 點後，與丙及丁交換位置。</p> <p>6. 第 2 節: 進行「適得其所」之活動。</p> <p>7. 因每位學生之身材、力量及協調性均不同，因此可介紹不同方式的投籃以提供學生參考。</p> <p>8. 對於力量不足、身材較小的學生，可建議用雙手投籃。</p> <p>9. 持球時掌心不要接觸球，將球置於胸前較容易使力，許多學生會將球置於額頭</p>			
--	---	--	--	--	--	--	--

		<p>互動關係。</p> <p>健體 -J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體 -J-C3: 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>動技能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>上方，如此較難使力，應予以修正。</p> <p>10. 單手投籃時，球可置於肩膀高度或是額頭上方，學生可自行選擇適合自己的方法。</p> <p>11. 投籃時膝蓋屈曲，強調力量來自雙腳向上蹬起，而非完全利用手的力量，球投出時手主要是控制球出手後的方向。</p> <p>12. 5~6 人一組，每組一顆球，投籃距離自 2 公尺開始。</p> <p>13. 每位學生投 5 球後交換，其餘未投籃之學生則幫忙撿球，並在每一次投籃不進時，給予動作上的回饋及鼓勵，投進時，則給予歡呼。</p> <p>14. 5 球投完後，進 2 球者可向後退 1 公尺，進 2</p>			
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

						球以下者，則須留在原地。 15.此方式之投籃練習，亦可讓學生得知自己的目前最佳投籃的距離。			
第十二週	第2單元 為青春開一扇窗 第2章克癮制勝	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-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-C1: 具備生活中	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-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。 4b-IV-1: 主	Bb- IV -3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb- IV -4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 3. 利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。	1. 引起動機：透過情境內容了解酒和檳榔生活上的功能，以及危害性。 2. 酒對健康的危害——酒害上身：酒精成分與人體行為反應，及飲酒的健康影響。 3. 拒酒保安康：分析酒廣告與生活飲酒行為的關係。 4. 拒酒妙招：透過前一章的「菸害現形記」課程讓學生練習拒酒的情境演練。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	

		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。	動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。						
第十二週	第6單元 球藝大會串 第1章應聲入網— 籃球	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-B1:	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:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態	Hb- IV -1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手上籃以並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3.能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技	1.第1節:進行「適得其所」之活動。 2.因每位學生之身材、力量及協調性均不同，因此可介紹不同方式的投籃以提供學生參考。 3.對於力量不足、身材較小的學生，可建議用雙手投籃。 4.持球時掌心不要接觸球，將球置於胸前較容易使力，許多學生會將球置於額頭上方，如此較難使力，應予以修正。 5.單手投籃時，球可置於肩膀高度或是額頭上方，學生可自行選擇	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.合作學習 6.學習單		

		<p>具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-B2: 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體 -J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體 -J-C3:</p>	<p>度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分</p>		<p>能。</p>	<p>適合自己的方法。</p> <p>6. 投籃時膝蓋屈曲，強調力量來自雙腳向上蹬起，而非完全利用手的力量，球投出時手主要是控制球出手後的方向。</p> <p>7.5~6 人一組，每組一顆球，投籃距離自 2 公尺開始。</p> <p>8. 每位學生投 5 球後交換，其餘未投籃之學生則幫忙撿球，並在每一次投籃不進時，給予動作上的回饋及鼓勵，投進時，則給予歡呼。</p> <p>9.5 球投完後，進 2 球者可向後退 1 公尺，進 2 球以下者，則須留在原地。</p> <p>10. 此方式之投籃練習，亦可讓學生得知自己的目前最佳投籃的距離。</p>			
--	--	--	---	--	-----------	--	--	--	--

		<p>具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>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。</p>		<p>11.第 2 節:進行「一蹴可幾」之活動。 12.籃球上籃。 13.對於初學者，可讓學生先持球在手進行練習，距籃框約 3 公尺處。 14.以慣用手為右手為例，請學生記得口訣「右跨出、左下踩後用力向上跳」，循序漸進一句口訣的動作完成。 15.待學會後，將球拋起使之落下彈起同時，伸手接球同時跨出右腳，繼而進行口訣所提醒的動作完成上籃動作。 16.學會後，則可退至距籃框約 4 ~5 公尺處，先原地運球，再運球行進至應接球的位置，按照口訣的步驟完成上籃動作。 17.上籃可用挑籃或投籃的方式，</p>			
--	--	---	--	--	---	--	--	--

						<p>讓學生自己選擇合適的方式。</p> <p>18.第3節:練習非慣用手的上籃，口訣則將左及右交換即可。</p> <p>19.透過「我的子彈會轉彎」的方式，讓學生練習各個位置的投籃，並可將距離拉遠。</p> <p>20.嘗試並鼓勵讓學生用非慣用手的方式，依據步法，練習上籃，使之得以雙手並用。</p>			
第十三週	第2單元 為青春開一扇窗 第2章克癮制勝	<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-B1: 具備情意表達的能力，</p>	<p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互</p>	<p>Bb- IV -3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb- IV -4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>	<p>1. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。</p> <p>2. 利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。</p>	<p>1. 醉不上道——酒駕零容忍：了解酒駕造成的社會問題與法律對酒駕的規範，並勸服家人不要酒後駕車的人際溝通技巧範例。</p> <p>3. 「酒酒」不見——戒酒的心路歷程：酒癮所造成的健康與行為問題。</p> <p>4. 檳榔的時代走廊：檳榔的歷史</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> <p>3. 技能評量</p>	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	

		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-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。	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。 4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		3. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 4. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，幫助親友遠離酒與檳榔等有害健康的成癮物質。	定位與社會現況。 5. 致癌小果實——檳榔：檳榔成分與人體生理反應，及檳榔的健康影響。			
第十三週	第6單元 球藝大會串 第2章百發百中— 排球	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-B1: 具備情意表達的能力，	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-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧	Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	1. 第1節：暖身活動：讓學生兩人一組、多人一組練習低手發球與接發球，熟悉目前所學之技術。 2. 引導學生分組，複習各種接發球隊形。 3. 引導學生進行接發球積分賽。 4. 教師建議學生可依課程中的練習，安排積分賽中每個人的角	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	<b>【人權教育】</b> 人J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	

		<p>能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-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>互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>色，以爭取隊伍的勝利。</p> <p>5. 教師鼓勵學生勇於分析、判斷，並反覆練習以獲得成功經驗。並請同學間互相指導，在技術上給予協助。</p> <p>6. 教師鼓勵學生多進行溝通，尊重彼此提出的意見，並協調整合出最佳的策略。</p> <p>7. 第 2 節：引起動機：根據接發球積分賽的觀察，請學生分析自己與組員的特質。</p> <p>8. 提醒學生，穩定的發球及有威力的落點可以破壞對方的組合進攻，提升己隊的進攻搭配，所以基本技術穩定及默契配合很重要。</p> <p>9. 練習課本中提供的兩種(W 與弧形)接發球隊形活動，</p> <p>10. 比賽結束後，</p>		
--	--	---	--	--	--	---	--	--

						請各組討論並分享己方的戰術及心得，並提出各組須加強或深入的技術，以及練習計畫。 11. 教師提醒學生，接發球的接球位置有時需要配合不同的發球角度而隨時調整站位，以爭取最有利的進攻組合。			
第十四週	第二次段考								
第十五週	第2單元為青春開一扇窗 第2章克癮制勝	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-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互	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-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4: 因	Bb- IV -3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb- IV -4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2. 利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。 3. 關注飲酒、酒後駕車	1. 口腔病變追緝令：口腔癌自我檢查並協助家人遠離檳榔。 2. 檳榔誤我一生：口腔癌造成的健康與家庭問題，與患者面對疾病的艱辛。 3. 檳榔樹與環境：臺灣山坡地種植檳榔樹造成的環境水土保持問題。 4. 檳榔大家談：與檳榔相關的各項產業與職業觀	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	

		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-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。	應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 4. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，幫助親友遠離酒與檳榔等有害健康的成癮物質。	察。 5. 明智選擇，健康永伴隨：拒絕檳榔演練、遠離成癮物質的生活祕訣。			
第十五週	第6單元 球藝大會串 第3章 「桌」拿 好手－桌 球	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-B2: 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒	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。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。	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	1. 第1節：引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？ 2. 說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。 3. 反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	

		<p>體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體 -J-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>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p>		<p>式，培養團隊意識。</p> <p>3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。</p> <p>4.反手推球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。</p> <p>5.教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p> <p>6.若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。</p> <p>7.第2節：引起動機：詢問同學對於上一節課所學之反手推球技術是否有信心，提示這節下課前會進行小組的反手推球競賽。</p> <p>8.發球規則介</p>			
--	--	---	--	--	--	---	--	--	--

						<p>紹：持球、拋球、擊球。</p> <p>9.正手發平擊球動作示範。</p> <p>10.正手發平擊球練習(四人一組，一人發球、兩人反手推擊球、一人檢核；以學習單「一路發發發」輔助)。</p> <p>11.連續無極限競賽 1。</p> <p>12.連續無極限競賽 2(競賽方式相同，擊球路線互換)。</p> <p>13.教師說明練習及比賽皆是從發球開始，要注意並好好利用每一次的發球機會。</p> <p>14.發球時若出現由上往下擊球的動作，教師需提醒同學正確動作為拍面前傾下壓，由後向前擊球，以免發球高度過高。</p>			
第十六週	第3單元 人際健康 家	健體 -J-A2: 具備理解體 育與健康情	1a-IV-2:分 析個人與 群體健康	Fa- IV -2: 家 庭衝突的協 調與解決技	1.理解家庭 的健康生活 規範意義並	1.引起動機：運用 家庭溝通情境， 幫助家庭成員雙	1.情意評量	【家庭 教育】 家 J3:了	

	第1章健康家庭加油	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-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-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。	的影響因素。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	巧。 Fa- IV -3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2.分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3.認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。	贏的溝通策略與方法。 2.暢談健康家規：分析並理解家庭健康生活規範的意義，能遵守合宜的健康生活規範。 3.家庭溝通不良事件簿：分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並嘗試反省修正、運用策略改善家庭溝通不良或衝突問題。		解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。	
第十六週	第6單元球藝大會串	健體 -J-A2: 具備理解體育與健康情	1c-IV-1:了解各項運動基礎原	Ha- IV -1: 網／牆性球類運動動作組	1.能了解桌球運動之相關知識與基	1.第1節：引起動機：說明這節課程的主要內容為	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】	

<p>第3章 「桌」拿 好手—桌 球</p>	<p>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-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-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>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。 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。</p>	<p>合及團隊戰術。</p>	<p>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。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>正手平擊球，是為正手攻擊的基礎動作，若動作正確，日後進行正手攻擊時，將能有更好的質量。 2. 基本預備姿勢介紹。 3. 教師說明正手平擊球使用時機、站位、重心及動作示範。 4. 正手平擊球練習。 5. 四人一小組，一人發球，一人預備，兩人接球。B4 紙張分放於球桌端線之左、中、右，每人各五球，第二落點需落於紙張上，小組成員球數用盡後，可討論下一輪的目標物大小。 6. 第2節：引起動機：說明此堂課將結合各項技術進行修正式的比賽，讓同學可以展現前三節課的</p>	<p>4. 學習單</p>	<p>性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>	
------------------------------------	--	--	----------------	---	--	---------------	---	--

						<p>練習成果。</p> <p>7.反手推球練習。</p> <p>8.正手發平擊球練習。</p> <p>9.正手平擊球練習。</p> <p>10.四人分組練習，輪流發球、擊球。</p> <p>11.正手平擊球練習(一人對三人)：發球者發球後以反手推球回擊至球桌右半區，三人一側則輪流以正手平擊球回擊，打完球後則移動到隊伍後方排隊。每人皆需輪流為發球者。</p>			
第十七週	第3單元 人際健康 第1章健康家庭加油	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。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2:熟	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.理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2.分析家庭溝通不良與衝突問題發	1.愛家行動拼拼樂：運用愛家方法與行動經營家庭關係。 2.愛要擁抱·遠離家暴：認識家庭暴力的發生因素與相關法規，並運用社會資源協助處理。 3.健康除暴家：引導學生思考家暴	1.情意評量	<b>【家庭教育】</b> 家 J3:了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5:了	

		<p>健體 -J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-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>悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>		<p>生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。</p> <p>3. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。</p>	<p>受害者、施暴者和親友面對家暴事件時，應該如何解決。</p>		<p>解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。</p>	
第十七週	第6單元 球藝大會串 第4章舉 足輕重－ 足球	<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>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>1d-IV-2: 反思自己的運動技</p>	<p>Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動。</p> <p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到停空中球與踢空中球之技</p>	<p>1. 第1節：引起動機：詢問同學是否曾上網搜尋相關資料或影片，了解足球運動的歷史，以及欣賞選手停空中球的動作與運用時機。</p> <p>2. 足內側停空中球練習，如課本內文所述方式練</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動計畫</p> <p>5. 運動欣賞</p>	<p>【生涯規畫教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>	

		<p>健體 -J-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體 -J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-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>能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p>		<p>術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p>	<p>習。</p> <p>3. 三點式練習，二人一組一顆球，相距 8 公尺。</p> <p>4. 教師提示停空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足內側停球時，停球腳足尖外展成 90 度，足底與地面成平行。足背停球時，足底亦須與地面成平行。停空中球時，不管使用哪一個部位，停球部位皆須做緩衝動作，才能順利完成停球動作。</p> <p>5. 教師說明停空中球除了動作層面的要求之外，空中球的落點(簡稱球點)的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定用什麼部位停球，以及在什麼位置停球。</p> <p>6. 教師說明在練習停空中球時，當球落地後應快</p>		
--	--	---	--	--	--	--	--	--

		<p>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>速控制到球。</p> <p>7.第2節:詢問同學停空中球的動作與比賽時如何運用戰術。</p> <p>8.足背停空中球練習，如課本內文所述方式練習。</p> <p>9.三點式練習，二人一組一顆球，相距8公尺。</p> <p>10.教師再次強調停空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足背停球時，停球腳足尖朝前，足底與地面成平行。停空中球時，停球部位須做緩衝動作，才能順利完成停球動作。</p> <p>11.教師再次強調停空中球除了動作層面的要求之外，空中球的落點(簡稱球點)的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定用什麼部位停球，以及在什麼位置</p>		
--	--	---	--	---	--	--

						停球。			
第十八週	期末考 休業式								

註 1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。