

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八年級第一二學期 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：康軒版第三四冊 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					

<p>第一週</p>	<p>第1單元 歌詠青春 合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛</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-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體 -J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>	<p>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3: 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 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。 Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>1.了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，了解並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者的身心造成的傷害性。</p>	<p>1.引起動機——透過體育課的身體接觸之情境，引起學生對於身體接觸感受不同的想法。 2.我的身體我感受：碰觸的意義——理解身體接觸的意義，以及每個人對身體接觸的差異性，並透過「恆河猴實驗」，理解擁抱及碰觸與生物心靈健康的重大關聯。 3.我的身體，我決定：身體界線與自主權——透過前述課程中提到的身體差異性，延伸出身體界線及自主權之課程內容。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】 性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【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。</p>	
------------	---	---	---	---	---	--	----------------------------	--	--

<p>第一週</p>	<p>第4單元 體能挑戰 第1章大 力水手— 肌力與肌 耐力</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。 健體 -J-A3: 具備善用體 育與健康的 資源，以擬 定運動與保 健計畫，有 效執行並發 揮主動學習 與創新求變 的能力。 健體 -J-B1: 具備情意表 達的能力， 能以同理心 與人溝通互 動，並理解 體育與保健 的基本概 念，應用於 日常生活中。</p>	<p>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。 4c-IV-2: 分 析並評估 個人的體 適能與運 動技能， 修正個人 的運動計 畫。 4c-IV-3: 規 劃提升體 適能與運 動技能的 運動計 畫。 4d-IV-2: 執 行個人運 動計畫， 實際參與 身體活 動。</p>	<p>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。</p>	<p>1.了解增進肌 肉適能的益 處。 2.了解肌肉適 能訓練基本 原則。 3.學會上肢、 下肢及核心 肌群、胸、 腹肌群的動 作訓練及注 意事項。 4.學會肌力與 肌耐力運動 計畫的設 計。 5.養成積極參 與的態度， 並注意運動 時的安全。</p>	<p>1.第一節 2.講解手臂彎舉動 作要領，以坐姿或 站姿進行，同時雙 足底平貼地面，採 坐姿時，背部以靠 墊支撐。雙手掌朝 上，動作開始時， 雙手肘完全伸直於 身體兩側。盡可能 向上屈手臂，停留 數秒，再伸展手 臂，回到開始的位 置，重複動作。 3.手臂彎舉主要訓 練上肢肌群，可雙 手交替進行動作或 同時訓練。熟練動 作後可進行動作的 變化，雙手可負重 進行，如手握寶特 瓶、彈力繩或手持 水桶。 4.動作過程中，身 體須保持同一姿 勢，除手肘外，全 身部位應保持不 動。此外運動過程 應保持呼吸，不可 閉氣。 5.第二節 6.講解屈膝半蹲動 作要領，身體保持 直立，重心在兩足 之間。</p>	<p>1.課堂觀 察 2.口語問 答 3.技能實 作 4.學習單</p>		
------------	--	--	---	---	--	--	--	--	--

<p>第二週</p>	<p>第1單元 歌詠青春 合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛</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-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>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</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>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Db-IV-3: 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>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。</p> <p>Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>1.因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。</p> <p>學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。</p>	<p>1.我的身體我保護：性騷擾的因應與處理——理解不同類型的性騷擾事件的發生情境與相關法律問題。</p> <p>2.性別友善大家談——延伸前述課程中的「事件三-校園性騷擾」，並透過情境人物角色的反思，帶出平等尊重每個不同個體的特質。</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 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</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身體自主權。</p> <p>性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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>	
------------	---	---	--	---	---	---	-------------------------------	---	--

<p>第二週</p>	<p>第4單元 體能挑戰 第2章躍 如脫兔一 跳</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-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</p>	<p>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 種策略。</p>	<p>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。</p>	<p>1.了解跳遠及 跳高的動作 要領。 2.學會跳遠及 跳高的動作 技巧。 3.養成練習時 集中注意力 並注意周遭 環境安全的 習慣。 4.養成積極參 與的態度。 5.培養尊重他 人及團隊合 作的精神。</p>	<p>1.第一節 2.跳遠助跑講解， 行進間起跑加速過 程較為自然，節奏 性較佳。站立式起 跑加速性較好，相 對在踩板的準確性 較高，初學者建議 採站立式起跑，較 容易掌握其動作要 領。 3.跳遠起跳講解， 以起跳腳踩板後， 身體重心向前上方 移動後，再做起跳 的動作。為保持助 跑速度，起跳腳與 跳板接觸時間要 短。起跳的動作是 由起跳腳著地踩板 緩衝後，髖、膝、 踝關節蹬伸；起跳 蹬伸時，擺動腿迅 速上擺。 4.建議事項，助跑 速度練習由慢到 快。最好固定啟動 的姿勢與加速方 法。踩板起跳前維 持穩定的加速節 奏，以達到最高的 助跑速度。踩板 時，應以全腳掌著 地起跳。起跳前</p>	<p>1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 技能實 作 4. 學習單</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>第三週</p>	<p>第1單元 歌詠青春 合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛</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-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>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</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>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Db-IV-3: 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>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。</p> <p>Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>1.公開維護自己與他人的身體自主權，並尋求資源保障個人權益，以及處理性別歧視問題。</p>	<p>1.突破刻板，消弭歧視——延伸「性別友善大家談」中尊重不同個體之課程，進行同性戀迷思之破除。</p> <p>2.性別友善、反性騷擾衣起來——認識世界各國的性別友善行動，並設計出反對性騷擾或性別歧視圖文T恤</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】 性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</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身體自主權。</p> <p>性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>【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。</p>	
------------	---	---	--	---	--	---	----------------------------	---	--

<p>第三週</p>	<p>第4單元 體能挑戰 第2章躍 如脫兔一 跳</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-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</p>	<p>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 種策略。</p>	<p>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。</p>	<p>1.了解跳遠及 跳高的動作 要領。 2.學會跳遠及 跳高的動作 技巧。 3.養成練習時 集中注意力 並注意周遭 環境安全的 習慣。 4.養成積極參 與的態度。 5.培養尊重他 人及團隊合 作的精神。</p>	<p>1.第一節 2.介紹跳高技術的 演進，跨越式為最 初的跳高技術，紀 錄高度僅有 1.7 公 尺。剪式為起跳後 過竿時，身體快速 側向轉體，雙腿交 叉如同剪刀的跳躍 技術。腹滾式為以 身體側邊腹部滾過 竿。背向式為以弧 線助跑方式，單腳 起跳轉體背對橫 竿，再以肩背部位 先落地的過竿方 式，亦稱「佛斯貝 利式」。 3.第二節 4.跳高助跑教學， 一般採斜線助跑 (約 30~45 度)，速 度由慢加快，步幅 由小而大，前兩步 稍降低重心，上體 微後傾。左腳起跳 者，由橫竿右側助 跑；右腳起跳者， 由橫竿左側助跑。 5.跳高起跳教學， 踩到起跳點，往上 方垂直跳起，前導 腳向前上方擺振， 力可從靠近胸部</p>	<p>1. 課 堂 觀 察 2. 口 語 問 答 3. 技 能 實 作 4. 學 習 單</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>第四週</p>	<p>第1單元 歌詠青春 合奏曲 第2章青 春愛的練 習曲</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 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>1b-IV-4: 提 出健康自 主管理的 行動策 略。</p> <p>2a-IV-2: 自 主思考健 康問題所 造成的威 脅感與嚴 重性。</p> <p>3b-IV-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-2 使 用精確的 資訊來支 持自己健 康促進的 立場。</p>	<p>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。</p> <p>Db-IV-6: 青 少年性行為 之法律規範 與明智抉 擇。</p>	<p>1.了解青少年 對愛情的期 待可能受到 媒體、家 人、周遭朋 友影響，並 體會透過越 接近現實的 觀察，越能 體會情感真 實的樣態。</p> <p>2.認識愛所包 含的面向， 體認先愛自 己才有能力 愛別人，進 而體會愛是 一輩子學習 的課題。</p> <p>3.認識好感的 來源，辨識 表達好感的 合宜方式， 並且學習拒 絕他人追求 的原則與因 應策略。</p>	<p>1.引起動機——透 過情境探討青少年 對愛情的期待。</p> <p>2.愛的真諦：愛人 愛己——探討愛的 元素，以案例來說 明，愛並非只是某 一方的責任，而是 應該由雙方一起負 責任的經營。</p> <p>3.愛的序曲：好感 與吸引——說明好 感的來源主要來自 生活情境中主觀的 感受與客觀的觀 察，並介紹好感的 來源，並說明各種 吸引力可能都會出 現，但是心理的吸 引力較生理的吸引 力來得長久。</p>	<p>1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量</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>第四週</p>	<p>第4單元 體能挑戰 第3章翻山越嶺—山野活動</p>	<p>健體 -J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>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>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>Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1.了解台灣山林開放政策。</p> <p>2.認識登山活動的分類。</p> <p>3.知道登山活動的特性及安全注意事項。</p> <p>4.學會山野活動的裝備準備原則。</p>	<p>1.第一節</p> <p>2.教師可以延伸暖身活動中的團康活動意涵來說明信任互助在戶外活動中所扮演的重要性，特別是在山野活動中，需要團隊信任及互助，才能讓活動順利進行及確保安全。</p> <p>3.由教師講述山林開放的相關新聞及政策理由。</p> <p>3.強調登山安全教育的重要性。</p> <p>4.分組進行愛體育的跨跳活動。</p> <p>5.可依學生表現狀況設定不同難度，例如進行團隊競賽或加大上下跨跳距離。</p> <p>6.第二節</p> <p>7.介紹台灣登山活動的分類及其特性。登山活動的分類可依活動天數及難度進行分級，亦可依活動場域海拔高度進行分類。依據交通部觀光局以及民間登山社團對於山林環境所做的</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p>	
------------	---------------------------------------	---	--	--	---	--	--	--	--

<p>第五週</p>	<p>第1單元 歌詠青春 合奏曲 第2章青 春愛的練 習曲</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 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>1b-IV-4: 提 出健康自 主管理的 行動策 略。</p> <p>2a-IV-2: 自 主思考健 康問題所 造成的威 脅感與嚴 重性。</p> <p>3b-IV-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-2 使 用精確的 資訊來支 持自己健 康促進的 立場。</p>	<p>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。</p> <p>Db-IV-6: 青 少年性行為 之法律規範 與明智抉 擇。</p>	<p>1.認識好感的 來源，辨識 表達好感的 合宜方式， 並且學習拒 絕他人追求 的原則與因 應策略。</p> <p>2.認識感情發 展的進程與 維持的方法 ，並評估自 身內在與外 在的行為對 個人、環境 與社會健康 造成的衝擊 與風險。</p> <p>3.了解被拒絕 或分手時， 應具備的態 度與觀點， 並且能透過 合適的資源 或管道尋求 協助、紓緩 情緒。</p>	<p>1.愛的初體驗：抉 擇與告白——說明 情感表達的抉擇與 留意事項，並透過 三種表達行為引導 學生思考合宜的情 感表達方式。</p> <p>2.你有情我無意： 該怎麼拒絕呢？ ——透過案例與技 能演練，說明面對 拒絕他人的追求 時，宜透過自我肯 定的拒絕技巧表明 立場。</p> <p>3.我有情你 無意：被拒絕了， 怎麼辦？——說明 面對情感失落情境 時，應採取的態度 以及可以調適心情 的作法。</p>	<p>1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量</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>第五週</p>	<p>第4單元 體能挑戰 第3章翻山越嶺—山野活動</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。 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>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-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2: 分析並評估個人身體</p>	<p>Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1.知道山難發生的原因並了解預防方法。 2.學會發生緊急事故時的通報方法。 3.能擬定並實踐登山計畫。</p>	<p>1.第一節 2.介紹資訊站中有關台灣百岳與小百岳的由來。 3.透過 google map 的方式導覽學校周邊的山岳。 4.說明講解發生山難的原因及預防方法(三不四要)。 5.講解登山時發生緊急事故的處理方法。 6.介紹登山時的安全注意事項。 7.第二節 8.說明要擬定登山計畫的理由。 9.說明如何擬定登山計畫。 10.說明登山留守制度。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4.學習單</p>	<p>【環境教育】 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。</p>	
------------	---------------------------------------	--	---	--	--	--	--	--	--

<p>第六週</p>	<p>第1單元 歌詠青春 合奏曲 第2章青 春愛的練 習曲</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-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>1b-IV-4: 提 出健康自 主管理的 行動策 略。 2a-IV-2: 自 主思考健 康問題所 造成的威 脅感與嚴 重性。 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-2 使 用精確的 資訊來支 持自己健 康促進的 立場。</p>	<p>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。 Db-IV-6: 青 少年性行為 之法律規範 與明智抉 擇。</p>	<p>1.認識感情發 展的進程與 維持的方法， 並評估 自身內在與 外在的行為 對個人、環 境與社會健 康造成的衝 擊與風險。 2.了解被拒絕 或分手時， 應具備的態 度與觀點， 並且能透過 合適的資源 或管道尋求 協助、紓緩 情緒。 3.了解青少年 性行為的法 律規範，使 用正確的資 訊來思考、 抉擇並支持 青少年拒絕 性行為的立 場。</p>	<p>1.愛的進行式—— 說明約會的型態與 功能，作為學生未 來約會安排之考 量，以及青春期不 宜發生性行為的原 因，鼓勵學生在青 少年階段的交往應 著重在培養心理層 面的親密，並透過 協商技巧達成不發 生性行為的共識。 2.分手，是為了讓 彼此更好——透過 範例說明合宜的分 手方式應該是透過 協議達成，以達到 你好我也好的結 果，並透過澄清迷 思，說明面對分手 時應保持的態度與 可行的調適方式。</p>	<p>1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量</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>第六週</p>	<p>第 5 單元 團體攻防戰 第 1 章排球組合— 排球</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-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>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>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>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。</p> <p>2.學會排球高手托球與移動托球學習方式。</p>	<p>1.第一節</p> <p>2.介紹排球中之最重要角色——舉球員，並概略介紹世界優秀男女舉球員。</p> <p>3.詢問同學是否知道排球場上球員的位置角色有哪些？對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。</p> <p>4.教師講解舉球員之重要性與工作為何，以及要成為舉球員須具備排球動作中的哪些動作，並講解兩人托球傳球所需之要領及注意事項。</p> <p>5.指導學生利用坐姿，固定下半身後頭與手臂呈三角形(飯糰形狀)，托球時手腕向內成雙手持球狀，將球托出後即恢復原來接球動作。</p> <p>6.站姿雙手持球，進行對地對空托球練習。對地時身體與頭部前傾 45 度</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>【人權教育】</p> <p>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>	
------------	---	--	--	------------------------------------	--	--	---	--	--

<p>第七週 第一次段考</p>	<p>第1單元 歌詠青春 合奏曲 第2章青 春愛的練 習曲</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>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-2 使 用精確的 資訊來支 持自己健 康促進的 立場。</p>	<p>Db-IV-6: 青 少年性行為 之法律規範 與明智抉 擇。</p>	<p>1.了解青少年 性行為的法 律規範，使 用正確的資 訊來思考、 抉擇並支持 青少年拒絕 性行為的立 場。</p>	<p>1.分手，是為 了讓彼此更 好——透過 範例說明合 宜的分手方 式應該是透 過協議達成 ，以達到你 好我也好的 結果，並透 過澄清迷思 ，說明面對 分手時應保 持的態度與 可行的調適 方式。</p>	<p>1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量</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>	
----------------------	---	---	--	---	---	--	--------------------------------------	---	--

第七週	第 5 單元 團體攻防戰 第 1 章排球組合— 排球	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。	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。	Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。 2.學會排球高手托球與移動托球學習方式。	1.教師講解舉球員之重要性與工作為何，以及要成為舉球員須具備排球動作中的哪些動作，並講解兩人托球傳球所需之要領及注意事項。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4.學習單	【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	
-----	-------------------------------------	--	--	-----------------------------	---	---	--	---	--

<p>第八週</p>	<p>第1單元 歌詠青春 合奏曲 第3章青 春變奏曲</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。 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>1b-IV-3: 因 應生活情境的健康 需求，尋求解決的 健康技能和生 活技能。 2a-IV-2: 自 主思考健康問題所 造成的威脅感與嚴重 性。 3b-IV-2: 熟 悉各種人際溝通互 動技能。 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。</p>	<p>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。 Db-IV-7: 健 康性價值觀 的建立，色 情的辨識與 媒體色情訊 息的批判能 力。</p>	<p>1.了解約會性 侵可能發生 在網友或熟 識者之間， 學生能學習 不同交友狀 態中應留意 的事項，避 免約會性侵 害的發生。 2.了解網路自 拍可能產生 的後果，進 而做出不拍 攝私密照、 不傳播、不 留存私密照 的決定。</p>	<p>1.變調的約會—約 會強暴——透過案 例澄清約會強暴並 非只出現在網友之 間或是男女朋友之 間，並針對不同交 友程度的邀約，提 醒學生應該要留意 的部分。 2.愛是一生的學習 ——以「多元與協 商」、「自由與責 任」、「自主與尊 重」、「隱私與公 開」四個面向，說 明真愛是一段負 責、尊重、關懷， 並且幫助彼此成長 的歷程。</p>	<p>1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量</p>	<p>【性別平 等教育】 性 J5:辨識 性騷擾、 性侵害與 性霸凌的 樣態，運 用資源解 決問題。</p>	
------------	--	---	--	--	---	--	--------------------------------------	--	--

<p>第八週</p>	<p>第5單元 團體攻防戰 第2章彈跳之間—桌球</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>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>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>4c-IV-2: 分析並評估個人身體</p>	<p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，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>1.第一節</p> <p>2.說明併步使用時機、動作要領及示範。</p> <p>3.4人一桌，2人一組：一人於球網前練習送球，一人練習併步移位，並以持拍手球接住球，一籃球結束後兩人交換。</p> <p>4.四人一組，同時三人擊球練習，兩人分站球桌左、右半邊，都以反手推球將球擊回直線，一人以併步移動，用反手推球、正手平擊球將球擊回斜線，最後一人排隊揮空拍練習併步步伐。</p> <p>5.左推右攻練習者若該球失誤後，則與排隊者交換；7分鐘後反手推球的兩人與練習左推右攻的兩人交換。</p> <p>6.第二節</p> <p>7.說明正手殺球的動作要領、使用時機及動作示範。</p> <p>8.依照程度調整各項各球練習的時</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>第九週</p>	<p>第2單元 健康飲食 生活家 第1章飲 食源頭探 索趣</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-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>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-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>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>Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>1.能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。</p>	<p>1.引起動機——引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣。</p> <p>2.產地裡的食物風貌——透過瞭解產地食物生產過程，因應健康與安全需求所應採取的相關規範，引導學生思考選擇產地來源的飲食時，所應留意的相關事項。</p> <p>3.食材選擇有方法(一)——藉由日常生活中餐桌上的飲食，引導學生認識可以作為參考依據的標章，並嘗試檢視與覺察自身飲食選擇時最主要的決定因素。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>	
------------	---	--	---	--	--	--	----------------------------	---	--

第九週	第 5 單元 團體攻防戰 第 3 章羽 眾不同— 羽球	<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>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>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-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</p>	Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解羽球正手切球、正/反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢之正手切球、正/反手挑球動作，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>1.第一節</p> <p>2.主要活動，介紹羽球運動的歷史起源，介紹羽球場地與練習注意事項。</p> <p>3.羽球默契大考驗，依人數分為若干組別，以持拍向上擊球方式，培養專注與控制能力，並考驗小組成員默契，先完成指定顆數的組別即獲勝。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.說明練習注意事項。正手切球，1.教師講解與示範正手切球動作。教師說明正手切球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正手切球練習。</p> <p>6.正手切球進階挑戰，定點練習以直線球優先，熟練後進階至對角線，學習控制不同球路方向，使個人技術更多元、更具變化性。</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>		
-----	---	---	---	-----------------------------	---	--	--	--	--

第十週	第2單元 健康飲食 生活家 第1章飲 食源頭探 索趣	<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-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>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-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>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>Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	1.能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。	<p>1.食材選擇有方法(二)——藉由生活事件的連結，引導學生進一步探索選購不同類型飲食時，所應留意的健康與安全注意事項。</p> <p>2.食品包裝學問大(一)——透過直觀的購買零食時的情境，引導學生探索與解讀食品包裝上的資訊，以做為健康外食選擇的參考。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
-----	---	--	---	--	--	--	-------------------------------	-----------------------------------	--

第十週	第5單元 團體攻防戰 第3章羽 眾不同— 羽球	<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>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>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-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</p>	Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解羽球正手切球、正/反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢之正手切球、正/反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能瞭解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>1.第一節</p> <p>2.主要活動，.教師講解與示範正/反手挑球動作。教師說明正/反手挑球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正/反手挑球練習。</p> <p>3.建議事項，提醒學生在練習過程中，需確保有足夠空間才進行擊球動作，並能依照動線安排，避免影響他人及產生危險。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.複習正手切球與正、反手挑球。依人數分成若干組，每組指配兩位同學甲、乙，分別進行正手發高遠球及徒手拋球於網前。其餘同學依序先進行切球練習，再到網前挑球，完成後從場邊離開，回到隊伍排隊，反覆操作。</p> <p>6.挑球積分賽，依人數分成若干組，每組指派三位同學甲、乙、丙分別挑</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>第十一週</p>	<p>第2單元 健康飲食 生活家 第1章飲 食源頭探 索趣</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。 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>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-3: 深 切體會健 康行動的 自覺利益 與障礙。 3b-IV-4: 因 應不同的 生活情境 ，善用各 種生活技 能，解決 健康問題。 4a-IV-2: 自 我監督、 增強個人 促進健康 的行動， 並反省修 正。</p>	<p>Ea-IV-1: 飲 食的源頭 管理與健 康的外食。 Eb-IV-2: 健 康消費行 動方案與 相關法規 、組織。 Eb-IV-3: 健 康消費問 題的解決 策略與社 會關懷。</p>	<p>1.能檢視自身 狀態，調整 並修正外食 的選擇方 式，並有信 心持續執 行。</p>	<p>1.食品包裝學問大 (二)——引導學生 解讀食品包裝上有 關營養標示、食品 添加物的資訊，並 反思食品添加物在 現代飲食型態下的 利與弊。 2.「食」在安心—— 運用批判性思考 的生活技能，藉由 不同情境的步驟演 練，引導學生反思 面對現代科技進步 的情況下，較為健 康安全且符合自身 需求的飲食選擇方 式。</p>	<p>1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量</p>	<p>【家庭教育】 家 J6:覺察 與實踐青 少年在家 庭中的角 色責任。</p>	
-------------	---	--	--	---	---	---	--------------------------------------	---	--

<p>第十一週</p>	<p>第5單元 團體攻防戰 第4章合 作無間— 籃球</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 與創新求變</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。 2c-IV-3: 表 現合作</p>	<p>Bc-IV-1: 簡 易運動傷害 的處理與風 險。 Hb-IV-1: 陣 地攻守性球 類運動動作 組合及團隊 戰術。</p>	<p>1.能了解籃球 各種傳接球 之相關知識 和技能原 理，並能反 思和發展學 習策略，以 改善動作技 能。 2.能做出胸 前、地板和 頂上等傳接 球的動作技 能，並學習 運用策略於 活動或籃球 比賽中。</p>	<p>1.第一節 2.主要活動，講解 兩相好和兩人兩手 傳接球活動的操作 流程與動作要領。 3.綜合活動，介紹 NBA 著名助攻 王，並說明傳球的 技術，進一步引導 學生探索國內、外 著名助攻球員的生 平事蹟。 4.第二節 5.接球動作講解。 預備動作，張開手 臂，手掌自然張開 成弧形。收球動 作，身體前傾，往 前一步迎接來球， 當手指接觸球的瞬 間，手臂順勢往後 內收，做出緩衝動 作。接球腳部動 作：接到球時，同 時雙腳墊步落地， 任何一腳都可單軸 心腳。若以單腳落 地墊步，先著地腳 就為軸心腳。 3.雙手胸前傳球動 作要領講解。雙球 胸前傳球，雙手持 球，眼睛直視隊友 隊友</p>	<p>1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 技能實 作 4.學習單</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 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>	
-------------	--	---	--	---	--	--	---	---	--

第十二週	第2單元 健康飲食 生活家 第2章安 全衛生飲 食樂	<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>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	Ea-IV-2: 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	<p>1.能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。</p> <p>2.能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。</p>	<p>1.引起動機、外食衛生調查團——引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣，同時引導學生覺察生活當中，容易引發食品中毒的習慣及行為。</p> <p>2.食品中毒知多少(一)——藉由真實生活中的新聞案例，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識常見的食物中毒類型，細菌性食物中毒及其發生的原因。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
------	---	--	--	------------------------------------	---	--	-------------------------------	-----------------------------------	--

第十二週	第5單元 團體攻防戰 第4章合 作無間— 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: 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-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: 表現合作</p>	<p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>2.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。</p> <p>3.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>1.第一節</p> <p>2.胸前地板傳球，傳球動作如同胸前傳球，只是傳球目標是往距離自己 2 / 3 位置傳，讓球反彈至隊友手中。</p> <p>3.過頂傳球：雙手持球至於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。</p> <p>4.分邊傳球練習，先複習雙手胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。</p> <p>5.第二節</p> <p>6.五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃球場的中圈和兩邊的罰球線上準備防守，其中兩人相互傳球，從籃球</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>
------	-------------------------------------	--	---	---	--	---	--	---

<p>第十三週</p>	<p>第2單元 健康飲食 生活家 第2章安 全衛生飲 食樂</p>	<p>健體 -J-A2: 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。</p> <p>健體 -J-A3: 具備善用體 育與健康的 資源，以擬 定運動與保 健計畫，有 效執行並發 揮主動學習 與創新求變 的能力。</p> <p>健體 -J-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>1a-IV-3: 評 估內在與 外在的行 為對健康 造成的衝 擊與風 險。</p> <p>2b-IV-2: 樂 於實踐健 康促進的 生活型 態。</p> <p>4a-IV-3: 持 續地執行 促進健康 及減少健 康風險的 行動。</p>	<p>Ea-IV-2: 飲 食安全評估 方式、改善 策略與食物 中毒預防處 理方法。</p>	<p>1.能說明食物 中毒的預防 與處理方 法，並因應 不同的情 況，覺察自 身在執行上 的阻力及思 考可行的解 決策略。</p> <p>2.能分析自己 現有飲食方 式應該改善 的方向，並 樂於嘗試於 生活中落實 安全衛生的 飲食原則， 以預防食物 中毒發生。</p>	<p>1.食品中毒知多少 (二)、(三)——藉 由真實生活中的新 聞案例，讓學生瞭 解食品中毒的定 義，同時認識常見 的食物中毒類型， 天然毒素食物中 毒、化學性食物中 毒及其發生的原 因。</p> <p>2.急性食品中毒的 處理——認識急性 食品中毒的可能症 狀，以及安全、正 確的處理步驟。</p> <p>3.居家食物中毒預 防——瞭解預防食 品中毒的預防措 施，並引導學生配 合課文，重新檢視 家庭中的飲食習 慣。</p>	<p>1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量</p>	<p>【家庭教育】 家 J6:覺察 與實踐青 少年在家 庭中的角 色責任。</p>	
-------------	---	---	---	--	--	--	--------------------------------------	---	--

第十三週	第 5 單元 團體攻防戰 第 5 章攻 占堡壘— 棒壘球	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-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。	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。 2c-IV-3: 表 現合作	Hd-IV-1: 守 備/跑分性 球類運動動 作組合及團 隊戰術。	1.能了解棒壘 球運動項目 的動作技巧 發展，與其 之相關知識 與技能原 理，並能反 思和發展學 習策略，以 改善動作技 能。 2.能做出肩 上傳球、接 球、跑壘等 動作技巧， 並學習運用 於其他運動 項目或平日 生活中，保 護個人人身 安全。	1.第一節 2.主要活動，引導 學生說出棒壘球場 地之基本規格、器 材、人員……等， 並在黑板上畫出標 準場地規格、使用 之器具及守備位 置，繪圖重點。 3.綜合活動，進行 棒壘球場地繪製後 測。介紹棒壘球技 術：接殺、封殺、 觸殺之差異。介紹 記分板上各項代號 代表之意涵。 4.第二節 5.徒手球單手左右 接球，兩人一組， 一人拋球，一人接 球，接球者用非慣 用手接球。第一回 做徒手正手接球練 習，第二回做反手 接球練習，第三回 隨意左右拋球訓練 反應，每回拋 10 顆球，一人三回 合，完成後交換。 6.徒手雙手正面接 球，接球者非慣用 手打開，朝球的方 向由外向內減緩來 球速度。慣用手左	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。
------	--	---	--	---	--	--	--	---

第十四週 第二次段考	第 2 單元 健康飲食 生活家 第 2 章安 全衛生飲 食樂	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-2: 樂 於實踐健 康促進的 生活型 態。 4a-IV-3: 持 續地執行 促進健康 及減少健 康風險的 行動。	Ea-IV-2: 飲 食安全評估 方式、改善 策略與食物 中毒預防處 理方法。	1.能分析自己 現有飲食方 式應該改善 的方向，並 樂於嘗試於 生活中落實 安全衛生的 飲食原則， 以預防食物 中毒發生。	1.居家食物中毒預 防——瞭解預防食 品中毒的預防措 施，並引導學生配 合課文，重新檢視 家庭中的飲食習 慣。	1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量	【家庭教育】 家 J6:覺察 與實踐青 少年在家 庭中的角 色責任。	
第十四週	第 5 單元 團體攻防 戰	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。	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。	Hd-IV-1: 守 備 / 跑分性 球類運動動 作組合及團 隊戰術。	1.能做出肩 上傳球、接 球、跑壘等 動作技巧， 並學習運用 於其他運動 項目或平日 生活中，保 護個人人身 安全。	1.徒手球單手左右 接球，兩人一組， 一人拋球，一人接 球，接球者用非慣 用手接球。第一回 做徒手正手接球練 習，第二回做反手 接球練習，第三回 隨意左右拋球訓練 反應，每回拋 10 顆球，一人三回 合，完成後交換。	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。	

第十五週	第 5 章攻占堡壘—棒壘球	<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-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>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: 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>	<p>Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	<p>1.能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康的飲食生活。</p>	<p>1.消費者權益不打折——由消費者角度瞭解現行法令規範中，消費者享有的權利及義務，並藉由倡議生活技能的學習與演練，引導學生嘗試主動公開表達自己維護食品安全的觀點與立場，鼓勵良好廠商、督促待改進廠商，以共同營造良好的食品消費環境。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>	
------	---------------	--	---	---	---	--	-------------------------------	--	--

第十五週	第5單元 團體攻防戰 第6章頂上功夫—足球	<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: 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>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-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</p>	<p>Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。</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.了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。</p> <p>2.學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。</p> <p>3.了解與運用比賽戰術的概念。</p>	<p>1.第一節</p> <p>2.引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。</p> <p>3.主要活動，定位向前頭頂球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。頭頂球加分足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>4.綜合活動，提示頭頂球前必須張開眼睛注視球，以前額頂球，眼睛直視頂球目標，提高頂球的準確性。練習向前頭頂球時，練習者可先行告知將把球頂到拋球者的高度位置(如頭部、腰部等位置)，檢視頂球的準確性。</p> <p>5.第二節</p> <p>6.主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。門當</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>		
------	-----------------------------	--	---	---	--	--	--	--	--

第十六週	第3單元 無毒青春 健康行 第1章致 命的迷幻 世界	<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-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-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Bb-IV-5: 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>1.能了解毒品危害條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害能力。</p> <p>2.能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。</p>	<p>1.引起動機、識毒視窗——從常見的生活情境中探討毒品的定義與迷思，省思藥物對人體一體兩面之影響，進而認識法律與自身之影響。</p> <p>2.青春不染毒——說明青少年常見濫用之毒品與自身生活情境遭遇毒害之機率，進而思索如何遠離毒害。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3: 認識法律之意義與制定。</p>	
------	---	--	--	---	--	---	-------------------------------	--	--

第十六週	第 5 單元 團體攻防戰 第 6 章頂上功夫—足球	<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: 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>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-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</p>	<p>Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。</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.了解與運用比賽戰術的概念。</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、守法及團隊合作的精神。</p>	<p>1.第一節</p> <p>2.主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>3.綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.引起動機，詢問同學是否有上網搜尋守門員進攻動作資料或影片，欣賞守門員的美技。</p> <p>6.暖身活動，二人一組一顆球，面對面相距約五公尺，以踢滾地球方式互</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>		
------	---------------------------------	--	---	---	--	--	--	--	--

第十七週	第3單元 無毒青春 健康行 第1章致 命的迷幻 世界	<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-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-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Bb-IV-5: 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>1.能於生活上常見的誘惑情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。</p> <p>2.能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。</p>	<p>1.與毒品的拉鋸、開始沉淪的人生、被毒品控制的人生——從毒品受害者與毒品拉鋸 20 年的生命故事中，探究毒品的使用機制、成癮原因、以及吸毒後發生的身心影響，了解選擇毒品對個人生命的深遠影響，並且能夠珍惜生命，遠離毒品。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3: 認識法律之意義與制定。</p>	
------	---	--	--	---	---	--	-------------------------------	--	--

第十七週	第6單元 現技好身手 第1章超越障礙—體操	<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-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>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</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。</p>	<p>Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ia-IV-2: 器械體操動作組合。</p>	<p>1. 享受完成動作的樂趣與快樂，能夠流暢地完成動作。</p> <p>2. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。</p> <p>3. 學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。</p>	<p>1. 第一節</p> <p>2. 引起動機，詢問學生在生活中是否有遇到需要超越障礙物的情境？請學生發表舉例，說出自己用什麼方式突破障礙。以問答與討論的方式引導學生思考兔子、青蛙如何跳躍前進？以及面對沒有樓梯的高臺要怎麼靠自己的力量攀爬上去？</p> <p>3. 請學生練習描述蛙跳拍腳、兔跳前進及跳撐上臺之動作技能，並邀請動作流暢或明顯進步之學生示範，分享動作要領與心得。</p> <p>4. 請學生發表夥伴合作的歷程(如何協助對方、接收到什麼樣的回饋有什麼感受、遇到挫折時如何克服等)。</p> <p>5. 回家填寫進步記錄員學習單及運動行為計畫實踐表並於下次上課時交回。</p> <p>6. 大家一起整理及佈置場地(器材歸</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>【安全教育】</p> <p>安 J9: 遵守環境設施設備的安全守則。</p>	
------	-----------------------------	--	---	---	--	--	--	---	--

<p>第十八週</p>	<p>第3單元 無毒青春 健康行 第1章致 命的迷幻 世界</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-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。 2a-IV-2: 自 主思考健 康問題所 造成的威 脅感與嚴 重性。 3b-IV-2: 熟 悉各種人 際溝通互 動技能。 4b-IV-2: 使 用精確的 資訊來支 持自己健 康促進的 立場。</p>	<p>Aa-IV-1: 生 長發育的自 我評估與因 應策略。 Bb-IV-5: 拒 絕成癮物質 的自主行動 與支持性規 範、戒治資 源。</p>	<p>1.能於生活上 常見的誘毒 情境中展現 毒品拒絕拒 巧，培養個 人的拒毒能 力。 2.能運用課程 所學的資訊 ，並展現個 人宣示反毒 理念之能力。</p>	<p>1. 翻轉被害的人 生——了解使用毒 品者的相關法律規 定與輔導措施，並 且省思建立遠離毒 害環境除了刑罰更 必須有縝密的社會 輔導計畫，方能讓 用毒者遠離毒害。 2. 反毒路上我陪 你——辨識吸毒者 的徵兆，了解學校 對毒品使用的輔導 措施，並且透過書 寫個人反毒宣言再 次驗證自我的反毒 理念。</p>	<p>1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量</p>	<p>【品德教 育】 品 J2:重視 群體規範 與榮譽。 【法治教 育】 法 J3:認識 法律之意 義與制 定。</p>	
-------------	---	---	--	--	--	--	--------------------------------------	--	--

<p>第十八週</p>	<p>第 6 單元 現技好身 手 第 1 章超 越障礙— 體操</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-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>1c-IV-1: 了 解各項運 動基礎原 理和規 則。 1c-IV-2: 評 估運動風 險，維護 安全的運 動情境。 1c-IV-3: 了 解身體發 展與動作 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。 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 度與能 力。</p>	<p>Ab-IV-1: 體 適能促進策 略與活動方 法。 Ia-IV-2: 器械 體操動作組 合。</p>	<p>1.發現自己動 作技術上的 問題並設計 合理的解決 方法，且能 夠把自己的 想法轉達給 他人。 2.積極參與體 操運動，能 夠支持夥伴 的學習並認 同每個人有 不同的課題 與挑戰。 3.能夠隨時注 意安全並培 養尊重他人 及團隊合作 的精神。</p>	<p>1.第一節 2.助跑踩板彈跳。 原地雙腳彈板熟悉 跳板踩踏位置與彈 性。距離踏板 5 公 尺處開始起跑，跑 2 步後併腿上板， 雙腳垂直跳後落 地，確認進板最後 一步為左腳還是右 腳，並熟練助跑腳 步、擺臂與彈板節 奏。 3.跳撐上箱及高處 落地。雙腳原地彈 板，手撐箱分腿跳 及團身跳落於跳板 上，每人 5 次進行 2 輪，練習提臀支 撐之力量與平衡。 從跳板往回跑 7 步 後併腿跳，確認及 標註自己的開始位 置，並從起點進行 助跑彈板至助跑彈 板穩定順暢。於跳 箱後 5-10 公尺進 行助跑、跳撐上箱 及高處落地，輪流 練習每人 10 次； 鼓勵學生手摸跳箱 前 1/3 的位置。 4.第二節 5.分組練習，熟習</p>	<p>1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 技能實 作 4.學習單</p>	<p>【安全教 育】 安 J9:遵守 環境設施 設備的安 全守則。</p>	
-------------	---	---	--	---	--	---	---	---	--

<p>第十九週</p>	<p>第3單元 無毒青春 健康行 第2章成 為毒害絕 緣體</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-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、</p>	<p>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。 4b-IV-3: 公 開進行健 康倡導， 展現對他 人促進健 康的信念 或行為的 影響力。</p>	<p>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。</p>	<p>1.能了解新興 毒品的變化 趨勢，並且 破解常見的 毒品誘導手 法。 2.能熟悉反毒 妙計，避免 毒品危害危 機，為自己 建立健康生 活型態。</p>	<p>1.引起動機、毒品 偽裝更難防——認 識新興毒品常以不 易覺察的偽裝方式 誘人上癮，進而讓 學生對常見的邀約 進行覺察練習，進 而辨識毒品的判斷 依據。 2.毒品成分更複 雜——說明毒品因 為要躲避追緝，常 常變換製程，並且 有任意混用情形， 有時還會添加有害 物質，危害性更 高。 3.毒品誘惑更多 元——引導學生運 用批判性思考技 巧，破解誘毒者常 用招式。</p>	<p>1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量</p>	<p>【生涯規 劃教育】 涯 J6:建立 對於未來 生涯的願 景。</p>	
-------------	---	---	---	---	--	--	--------------------------------------	---	--

<p>第十九週</p>	<p>第 6 單元 現技好身 手 第 1 章超 越障礙— 體操</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-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>1c-IV-1: 了 解各項運 動基礎原 理和規 則。 1c-IV-2: 評 估運動風 險，維護 安全的運 動情境。 1c-IV-3: 了 解身體發 展與動作 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。 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 度與能 力。</p>	<p>Ab-IV-1: 體 適能促進策 略與活動方 法。 Ia-IV-2: 器械 體操動作組 合。</p>	<p>1.發現自己動 作技術上的 問題並設計 合理的解決 方法，且能 夠把自己的 想法轉達給 他人。 2.積極參與體 操運動，能 夠支持夥伴 的學習並認 同每個人有 不同的課題 與挑戰。 3.能夠隨時注 意安全並培 養尊重他人 及團隊合作 的精神。</p>	<p>1.第一節 2.分腿騰躍。熟悉 助跑、彈板、推撐 上箱動作與節奏， 可先分腿坐於箱 上，慢慢將第一飛 躍拉高拉遠，手往 跳箱前 1/3 處推 撐。嘗試突破障 礙，強調第二飛 躍，手推撐跳箱同 時將雙腳前收，進 行併腿向前落地。 成功分腿騰躍跳箱 之學生可試著增加 落地遠度，並控制 落地方向與穩定 性。 3.併腿騰躍。將跳 撐上箱動作放大， 手撐跳箱 1/3 處，腳盡量不要碰 到跳箱並直接落於 墊子上。強調第一 飛躍時擺腿，第二 飛躍時手推撐跳 箱，同時將雙腳前 收落地。成功併腿 騰躍跳箱之學生可 試著增加落地遠 度，並控制落地方 向與穩定性。動作 流暢者可挑戰升高 跳箱高度進行併腿</p>	<p>1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 技能實 作 4. 學習單</p>	<p>【安全教 育】 安 J9:遵守 環境設施 設備的安全 守則。</p>	
-------------	---	---	--	---	--	---	--	---	--

<p>第二十週</p>	<p>第3單元 無毒青春 健康行 第2章成 為毒害絕 緣體</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-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、</p>	<p>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。 4b-IV-3: 公 開進行健 康倡導， 展現對他 人促進健 康的信念 或行為的 影響力。</p>	<p>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。</p>	<p>1.能在面對毒 品邀約時為 了珍視自己 健康，執行 自我肯定式 拒絕技能。 2.能夠設定具 體可行的目 標，幫助自 己達成反毒 人生目標。</p>	<p>1.成為毒害終結 者——從毒害誘惑 越趨多元思考避免 毒害的可行作法， 拒絕毒害的妙計， 以及若是自己不小 心遭受毒害時如何 自救。 2.做自己生命的貴 人——為自己建立 杜絕毒害環境，如 何運用生活技能設 定可以達成的反毒 目標，建立自己的 拒毒人生。</p>	<p>1.口頭評 量 2.紙筆評 量</p>	<p>【生涯規 劃教育】 涯 J6:建立 對於未來 生涯的願 景。</p>	
-------------	---	---	---	--	--	--	------------------------------------	---	--

<p>第二十週</p>	<p>第 6 單元 現技好身 手 第 2 章活 靈活現— 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-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-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>1c-IV-2: 評 估運動風 險，維護 安全的運 動情境。 1d-IV-2: 反 思自己的 運動技 能。 2c-IV-2: 表 現利他合 群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 2c-IV-3: 表 現自信樂 觀、勇於 挑戰的學 習態度。 2d-IV-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。</p>	<p>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。 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。</p>	<p>1.能了解扯鈴 運動技術之 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.能做到扯鈴 繞手及扭轉 乾坤之運動 技能，並學 習充分運用 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.能養成遵 理守法的態 度與實踐運 用民主溝通 及法律程序 來進行活動 之人權、法 治觀念，與 培養運動員 「勝不驕、 敗不餒」之 運動家精神。 4.能養成固 定運動的習 慣。</p>	<p>1.第一節 2.繞手動作要領。 運鈴後開線，身體 左轉約 45 度。右 手棍順時針繞置於 手臂後側中央，鈴 棍高於頭部，而左 手放低，將鈴置於 接近左手棍處。左 手向上拋鈴於右手 繩中央高度，右手 保持不動。拋鈴後 左手迅速放低，使 鈴回到動作 1 的狀 態。 3.練習動作注意事 項，轉身後以眼睛 能同時看見左、右 手兩繩為佳。右手 繩不動，完全利用 左手繩的拋、放 低，控制鈴繩的鬆 緊，使鈴繞手旋 轉。 4.第二節 5.老師講解扭轉乾 坤之動作要領， 運鈴後開線， 身體左轉約 90 度，右手順時針後 轉，將右手鈴繩置 於右手臂後側中 央。左手輕拋向上 (鈴棍高於頭部)左 手</p>	<p>1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 技能實 作 4.學習單</p>	<p>【安全教 育】 安 J1:理解 安全教育的 意義。</p>	
-------------	---	---	--	---	---	--	---	--	--

第二十一週 期末考	第3單元 無毒青春 健康行 第2章成 為毒害絕 緣體	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。	4b-IV-3: 公 開進行健 康倡導， 展現對他 人促進健 康的信念 或行為的 影響力。	Bb-IV-4: 面 對成癮物質 的拒絕技巧 與自我控 制。	1..能夠設定 具體可行的 目標，幫助 自己達成反 毒人生目 標。	1.做自己生命的貴 人——為自己建立 杜絕毒害環境，如 何運用生活技能設 定可以達成的反毒 目標，建立自己的 拒毒人生。	1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量	【生涯規 劃教育】 涯 J6:建立 對於未來 生涯的願 景。	
第二十一週	第6單元 現技好身 手 第2章活 靈活現— 扯鈴	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。	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。	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.能養成遵理 守法的態度 與實踐運用 民主溝通及 法律程序來 進行活動之 人權、法治 觀念，與培 養運動員 「勝不驕、 敗不餒」之 運動家精 神。	1.練習動作注意事 項，轉身後以眼睛 能同時看見左、右 手兩繩為佳。右手 繩不動，完全利用 左手繩的拋、放 低，控制鈴繩的鬆 緊，使鈴繞手旋 轉。	1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 技能實 作 4.學習單	【安全教 育】 安 J1:理解 安全教育的 意義。	

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 永續經營 健康路 第1章美 妙的生命	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-3: 評 估內在與 外在的行 為對健康 造成的衝 擊與風 險。 2a-IV-2: 自 主思考健 康問題所 造成的威 脅感與嚴 重性。 2a-IV-3: 深 切體會健 康行動的 自覺利益 與障礙。	Aa-IV-2: 人 生各階段 的身心發 展任務與 個別差異。 Db-IV-1: 生 殖器官的 構造、功 能與保健 及懷孕生 理、優生 保健。 Fb-IV-5: 全 民健保與 醫療制度 、醫療服 務與資源。	1.了解受孕原 理及懷孕時 的生理和心 理變化，並 體會懷孕過 程的不適與 辛勞。 2.能嘗試因應 婚前、產前 健康需求的 不同，運用 適切的健康 服務，落實 優生保健。 3.理解生育面 臨的心理準 備及新生命 對家庭生活的 改變，並體 會養育新生 兒的甘苦。	1.新生命的開始： 探討並引導理解受 孕的原理，包含試 管嬰兒和人工受 孕。 2.孕育新生命：透 過了解懷孕時的身 心變化，培養學 生感受及體會懷孕 的辛勞與不便。進 一步引導學生思考 家人如何一同因應 孕期生理和心理變 化。	1. 認知評 量	【人權教 育】 人 J6:正視 社會中的 各種歧 視，並採 取行動來 關懷與保 護弱勢。 人 J9:認識 教育權、 工作權與 個人生涯 發展的關 係。	

<p>第一週</p>	<p>第4單元 健康體能樂生活 第1章 身體軟Q力—柔軟度 第2章 運動知識家—運動傷害防護</p>	<p>【第1章 身體軟Q力—柔軟度】 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。 【第2章 運動知識家—運動傷害防護】 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>【第1章 身體軟Q力—柔軟度】 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。 4c-IV-3: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。 【第2章 運動知識家—運動傷害防護】</p>	<p>【第1章 身體軟Q力—柔軟度】 Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。 【第2章 運動知識家—運動傷害防護】 Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>【第1章 身體軟Q力—柔軟度】 1.了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。 2.認識身體各部位的靜態伸展動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。 3.了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規劃與安排柔軟度訓練。 4.認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。 【第2章 運動知識家—運動傷害防護】</p>	<p>【第1章 身體軟Q力—柔軟度】 1.第1節：教師運用課本 p.92 的3張情境圖，帶領學生思考日常生活中的肢體動作與柔軟度的關係。 2.教師說明可能影響柔軟度的因素，包括體型、性別、年齡(老化)、暖身運動，以及身體活動多寡等，並進一步說明這些因素影響柔軟度的原因。 3.教師藉由參考資料與課本資訊站「柔軟度與運動項目的特殊性」之內容，釐清柔軟度能力在運動中所扮演的角色。 4.教師說明與示範頸部、肩部、胸部、背部、體側及腿部的靜態伸展動作，帶領同學了解動作技巧並實際操作修正，確認學生是否確實伸展目標肌群。 【第2章 運動知識家—運動傷害防護】</p>	<p>【第1章 身體軟Q力—柔軟度】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 【第2章 運動知識家—運動傷害防護】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作</p>	<p>【第1章 身體軟Q力—柔軟度】 無 【第2章 運動知識家—運動傷害防護】 安J1:理解安全教育的意義。</p>	
------------	--	--	--	---	--	---	--	--	--

<p>第二週</p>	<p>第1單元 永續經營 健康路 第1章美妙 的生命</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>1a-IV-3: 評 估內在與 外在的行 為對健康 造成的衝 擊與風 險。 2a-IV-2: 自 主思考健 康問題所 造成的威 脅感與嚴 重性。 2a-IV-3: 深 切體會健 康行動的 自覺利益 與障礙。</p>	<p>Aa-IV-2: 人 生各階段 的身心發 展任務與 個別差異。 Db-IV-1: 生 殖器官的 構造、功 能與保健 及懷孕生 理、優生 保健。 Fb-IV-5: 全 民健保與 醫療制度 、醫療服 務與資源。</p>	<p>1.了解受孕 原理及懷 孕時的生 理和心理 變化，並 體會懷孕 過程的不 適與辛勞。 2.嘗試因應 婚前、產 前健康需 求的不同 ，運用適 切的健康 服務，落 實優生保 健。 3.理解生育 面臨的心 理準備及 新生命對 家庭生活 的改變， 並體會養 育新生兒 的甘苦。</p>	<p>1.迎接好孕 ：清楚優 生保健的 內涵及目 的，並探 究婚前健 康檢查的 實施考量 因素與介 紹孕產檢 之相關內 容。了解 將為人父 母親的心 理變化， 可透過向 醫生諮詢 得到幫助 ，而親友 平時也可 適時協助 與關心。 2.一同護孕 ：理解國 家社會為 保障孕婦 權利和提 升便利性 所增設的 資源，並 鼓勵搜尋 和發想更 多的相關 資源，培 養學生思 考生育的 準備和家 庭工作的 平衡。 3.愛的迎新 ：從養育 新生兒的 各種情境 ，了解新 生命對家 庭生活的 改變，並 探討面對 各種狀況 的解決方 法。</p>	<p>1. 認知評 量</p>	<p>【人權教 育】 人 J6:正視 社會中的 各種歧視 ，並採取 行動來關 懷與保護 弱勢。 人 J9:認識 教育權、 工作權與 個人生涯 發展的關 係。</p>
------------	--	---	--	--	---	--	---------------------	--

<p>第二週</p>	<p>第4單元 健康體能 樂生活 第2章運動知識家 －運動傷害防護</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。</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。 3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>1.了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 2.了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 3.認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 4.能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。</p>	<p>1.第1節：說明運動導致肌肉痙攣可略分為兩個因素，其一為超出生理負荷，如長時間運動導致肌肉疲勞、體液流失、電解質不足；其二為巨大的心理壓力，如競賽前的緊張焦慮，導致肌肉緊繃，無法放鬆，使協調性降低。 2.講解肌肉痙攣的特徵及運動前可做的預防方法，亦可複習「電解質」概念。 3.講解熱傷害症狀由輕微到嚴重之三階段，讓學生釐清熱衰竭與熱中暑的差異。 4.講解運動前、中及後如何藉由水分補充策略、合適的服裝選擇與運動時間的安排，預防熱傷害的發生。 5.說明熱傷害症狀應盡速採取的處置方式。 6.第2節：講解「陰行」的成因</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。</p>
------------	---	---	---	-------------------------------	---	--	--	-----------------------------------

<p>第三週</p>	<p>第1單元 永續經營 健康路 第2章生 命的軌跡</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 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>1a-IV-1: 理 解生理、 心理與社 會各層面 健康的概 念。</p> <p>1a-IV-4: 理 解促進健 康生活的 策略、資 源與規 範。</p> <p>2b-IV-1: 堅 守健康的 生活規 範、態度 與價值 觀。</p> <p>2b-IV-3: 充 分地肯定 自我健康 行動的信 心與效能 感。</p> <p>3b-IV-3: 熟 悉大部份 的決策與 批判技 能。</p>	<p>Aa-IV-2: 人 生各階段 的身心發 展任務與 個別差異。</p>	<p>1.理解人生各 個階段身心 發展任務及 重點特色。</p> <p>2.理解並同理 在人生各階 段所面臨不 同的壓力和 挑戰。</p> <p>3.尊重每個人 不同的發展 差異。</p> <p>4.發掘並了解 不同人生階 段促進健康 的策略與資 源，以提升 建立健康人 生的效能 感。</p>	<p>1.成長的旅程：藉 由過年家族合照與 日誌，探討人從出 生至死亡可能經歷 的不同階段。解說 人生不同時期(嬰 兒期、幼兒期、兒 童前期、兒童期) 的階段任務和發展 特色。</p>	<p>技能評量</p>	<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 閒娛樂、 人我關係 等課題上 進行價值 思辨，尋 求解決之 道。</p>	
------------	--	--	---	--	---	--	-------------	--	--

<p>第三週</p>	<p>第4單元 健康體能 樂生活 第3章化 險為夷護 身法—柔 道</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。 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。 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-1: 展 現運動禮 節,具備 運動的道 德思辨和 實踐能 力。 2c-IV-2: 表 現利他合 群的態 度,與他 人理性溝 通與和諧 互動。 2d-IV-2: 展 現運動欣 賞的技巧, 體驗生 活的美</p>	<p>Bd-IV-2: 技 擊綜合動作 與攻防技 巧。 Cb-IV-2: 各 項運動設施 的安全使用 規定。</p>	<p>1.了解柔道練 習時周遭環 境的安全性。 2.學會後倒、 側倒時護身 的動作技 巧。 3.了解柔道禮 儀的重要性 與動作要 領。 4.養成積極參 與的態度, 並隨時注意 安全。 5.培養尊重他 人及互助合 作的精神。</p>	<p>1.第1節:先詢問 學生:是否聽過柔 道,看過柔道比 賽,或是學過柔 道?是否曾聽聞警 察以過肩摔將歹徒 摔倒在地?接著, 詢問學生:在日常 生活中曾經向後跌 倒過嗎?跌倒時該 如何保護自己? 2.進行「愛體育 雙手抱雙腿後滾」 活動預先練習,熟 悉身體屈縮後滾的 姿態與效果,建立 後護身倒法的基本 能力。 3.坐姿後倒動作練 習。 4.蹲姿後倒動作練 習。 5.立姿後倒動作練 習。 6.第2節:複習雙 手抱雙腿後滾:活 動身體,伸展背、 頸部肌肉及關節角 度。 7.進行「愛體育 單腳後(前)擺深蹲 站立」。 8.複習上節課所學 習的後護身倒法動</p>	<p>1.課堂觀 察 2.口語問 答 3.技能實 作 4.學習活 動單</p>	<p>【品德教 育】 品J2:重視 群體規範 與榮譽。</p>
------------	---	---	--	--	---	---	---	---

<p>第四週</p>	<p>第1單元 永續經營 健康路 第2章生 命的軌跡</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 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>1a-IV-1: 理 解生理、 心理與社 會各層面 健康的概 念。</p> <p>1a-IV-4: 理 解促進健 康生活的 策略、資 源與規 範。</p> <p>2b-IV-1: 堅 守健康的 生活規 範、態度 與價值 觀。</p> <p>2b-IV-3: 充 分地肯定 自我健康 行動的信 心與效能 感。</p> <p>3b-IV-3: 熟 悉大部份 的決策與 批判技 能。</p>	<p>Aa-IV-2: 人 生各階段 的身心發 展任務與 個別差異 。</p>	<p>1.理解人生各 個階段身心 發展任務及 重點特色。</p> <p>2.理解並同理 在人生各階 段所面臨不 同的壓力和 挑戰。</p> <p>3.尊重每個人 不同的發展 差異。</p> <p>4.發掘並了解 不同人生階 段促進健康 的策略與資 源，以提升 建立健康人 生的效能 感。</p>	<p>1.成長的旅程：解 說人生不同時期 (青少年期、成年 期、老年期)的階 段任務和發展特 色。</p> <p>2.踏穩腳步，健康 鋪路：引導學生思 考現階段在生理、 心理、社會上遇到 的問題，並強調奠 定健康基礎的重要 性。透過解決問題 技能演練，學習分 析遇到的健康問 題、尋求解決方 案，於執行後評 價。</p>	<p>技能評量</p>	<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 閒娛樂、 人我關係 等課題上 進行價值 思辨，尋 求解決之 道。</p>
------------	--	--	---	---	---	--	-------------	--

<p>第四週</p>	<p>第4單元 健康體能樂生活 第5單元 熱血向前行 第3章化險為夷護身法—柔道 第1章水中蛙游—游泳</p>	<p>【第3章化險為夷護身法—柔道】 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。 【第1章水中蛙游—游泳】 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</p>	<p>【第3章化險為夷護身法—柔道】 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-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2: 展現運動禮</p>	<p>【第3章化險為夷護身法—柔道】 Bd-IV-2: 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。 【第1章水中蛙游—游泳】 Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>【第3章化險為夷護身法—柔道】 1.了解柔道練習時周遭環境的安全性。 2.學會後倒、側倒時護身的動作技巧。 3.了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及互助合作的精神。 【第1章水中蛙游—游泳】 6.認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。 7.學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及</p>	<p>【第3章化險為夷護身法—柔道】 1.第1節：複習後護身倒法、側護身倒法，以此為熱身活動。 2.立姿禮動作練習。 3.跪坐禮動作練習。 4.認識柔道規則：介紹柔道比賽的分級、服裝、場地設備、裁判、賽制，以及名次判定。 5.進行「護身倒法展演會」，從分組練習、公開展演到同儕評量的過程中，體驗柔道護身倒法的奧妙。 【第1章水中蛙游—游泳】 6.第2節：依學生游泳程度將其分組。請學生先下水進行韻律呼吸(3次循環)，每次10下。 7.請學生試著趴在浮板上，進行蛙式踢腿動作10下(此時教師須確認學生</p>	<p>【第3章化險為夷護身法—柔道】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 【第1章水中蛙游—游泳】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作 8.學習活動單</p>	<p>【第3章化險為夷護身法—柔道】 【品德教育】 品J2:重視群體規範與榮譽。 【第1章水中蛙游—游泳】 無</p>	
------------	---	---	--	--	--	---	---	---	--

<p>第五週</p>	<p>第1單元 永續經營 健康路 第3章伴 生命共老</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。 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>1a-IV-1: 理 解生理、 心理與社 會各層面 健康的概 念。 1a-IV-2: 分 析個人與 群體健康 的影響因 素。 2b-IV-2: 樂 於實踐健 康促進的 生活型 態。 2b-IV-3: 充 分地肯定 自我健康 行動的信 心與效能 感。 3b-IV-2: 熟 悉各種人 際溝通互 動技能。 4a-IV-3: 持 續地執行 促進健康 及減少健 康風險的 行為。</p>	<p>Aa-IV-3: 老 化與死亡 的意義與 自我調適。 Fb-IV-1: 全 人健康概 念與健康 生活型態。</p>	<p>1.理解死亡是 生命的過程 及意義，並 了解調適失 落的方法。 2.透過理解老 化的意涵， 同理老化為 常態的生命 歷程，並協 助提升老年 人的能力和 效能感。 3.分析影響老 化健康狀態 的因素。 4.體會健康老 化對生命品 質的重要 性，並認同 且樂於執行 健康生活型 態以奠定健 康老化的基 礎。</p>	<p>1.老化的可能改 變：藉由和家中老 年人的對話，引導 學生思考面臨及經 歷老化的生理和心 理變化。解說老化 的意涵及在生理和 心理上的改變。透 過不同老年人的生 活情境，了解影響 老化的諸多因素， 而其中是有人為可 以著力改變的。 2.健康生活型態： 介紹影響老化的因 素，並漸進式引導 學生思考預備健康 老化可以建立的生 活型態，並從日常 生活中列舉相關改 善方法的例子。 3.健康護老：因應 老化現象，適時調 整生活型態，使老 年生活更自主。</p>	<p>1. 認知評 量 2. 技能評 量</p>	<p>【生命教 育】 生J3:反思 生老病死 與人生無 常的現象，探索 人生的目 的、價值 與意義。</p>	
------------	--	---	--	--	--	--	--------------------------------------	--	--

<p>第五週</p>	<p>第5單元 熱血向前行 第1章水中蛙游— 游泳</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。 健體 -J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體 -J-B2: 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資</p>	<p>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。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>1.認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。 2.學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及換氣動作的動作要領及練習方法。 3.認識蛙式競賽規則。 4.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。。</p>	<p>1.第 1 節：浮板踢腿練習：教師示範浮板踢腿技巧，並叮嚀收腿、踢腿與夾水動作，再請學生練習。 2.學生不須藉助浮板便能浮在水面上時，引導其練習漂浮蛙式踢腿。 3.進行「愛體育蛙式踢腿，出發！」活動。 4.蛙式划手動作：教師利用影片示範，輔以口頭說明，引導學生認識蛙式划手動作。 5.第 2 節：暖身活動，請學生練習浮板踢腿，教師進行岸上蛙式划手步驟分解(建議先示範動作，再讓學生練習)。 6.教師示範蛙式划手動作後，請學生先做岸上蛙式划手動作，再下水練習。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單</p>	
------------	---	--	---	---	--	--	---	--

<p>第六週</p>	<p>第1單元 永續經營 健康路 第3章伴 生命共老</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。 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>1a-IV-1: 理 解生理、 心理與社 會各層面 健康的概 念。 1a-IV-2: 分 析個人與 群體健康 的影響因 素。 2b-IV-2: 樂 於實踐健 康促進的 生活型態。 2b-IV-3: 充 分地肯定 自我健康 行動的信 心與效能 感。 3b-IV-2: 熟 悉各種人 際溝通互 動技能。 4a-IV-3: 持 續地執行 促進健康 及減少健 康風險的 行為。</p>	<p>Aa-IV-3: 老 化與死亡 的意義與 自我調適。 Fb-IV-1: 全 人健康概 念與健康 生活型態。</p>	<p>1.理解死亡是 生命的過程 及意義，並 了解調適失 落的方法。 2.透過理解老 化的意涵， 同理老化為 常態的生命 歷程，並協 助提升老年 人的能力和 效能感。 3.分析影響老 化健康狀態 的因素。 4.體會健康老 化對生命品 質的重要 性，並認同 且樂於執行 健康生活型 態以奠定健 康老化的基 礎。</p>	<p>1.樂活銀髮族：正 向看待老化的生命 歷程，保持充足的 學習力，建立有價 值、有夢想的生活。 2.面對失落：探討 死亡的意涵和可能 造成的失落情緒， 並透過自我覺察技 能的教學，引導學 生感受失落，進一 步解說調適失落的 可能方法。 3.攜手伴老，健康 不老：從邁入高齡 社會的數據，引導 學生思考學習老化 與死亡議題的意 義。 4.悅納老化，友善 生活：藉由不同的 高齡友善社會的措 施，探討與老化和 平共處的態度和積 極作為。</p>	<p>1. 認知評 量 2. 技能評 量</p>	<p>【生命教 育】 生J3:反思 生老病死 與人生無 常的現象， 探索人生 的目的、 價值與 意義。</p>	
------------	--	---	---	--	--	--	--------------------------------------	---	--

<p>第六週</p>	<p>第5單元 熱血向前行 第1章水中蛙游—游泳 第2章智者的運動—定向越野</p>	<p>【第1章水中蛙游—游泳】 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-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</p>	<p>【第1章水中蛙游—游泳】 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2c-IV-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。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活</p>	<p>【第1章水中蛙游—游泳】 Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2: 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。 【第2章智者的運動—定向越野】 Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>【第1章水中蛙游—游泳】 1.認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。 2.學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及換氣動作的動作要領及練習方法。 3.認識蛙式競賽規則。 4.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。 【第2章智者的運動—定向越野】 5.能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。</p>	<p>【第1章水中蛙游—游泳】 1.第1節：暖身活動，請學生分別複習蛙式踢腿與划手動作。 2.教師示範蛙式踢腿與划手動作的結合，配合課本圖片與文字說明，引導學生掌握換氣動作要領。 3.教師示範換氣時雙手掌心下壓，頭部出水換氣，此動作重點在於身體保持流線形。 【第2章智者的運動—定向越野】 4.第2節：教師詢問學生對「定向越野運動」一詞的印象，簡單介紹其基本概念，包含起源、器材與全球及臺灣的發展現況，並先進行分組，以四~五人為一組。 5.進行「愛體育我的路線」活動，建立學生定向越野的基本概念。</p>	<p>【第1章水中蛙游—游泳】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 【第2章智者的運動—定向越野】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作</p>	<p>【第1章水中蛙游—游泳】 無 【第2章智者的運動—定向越野】 【戶外教育】 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 J3:理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶 J5:在團隊活動中，養成</p>
------------	--	---	--	--	--	--	---	--

<p>第七週 第一次段考</p>	<p>第1單元 永續經營 健康路 第3章伴 生命共老</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>3b-IV-2: 熟 悉各種人 際溝通互 動技能。 4a-IV-3: 持 續地執行 促進健康 及減少健 康風險的 行為。</p>	<p>Aa-IV-3: 老 化與死亡的 意義與自我 調適。 Fb-IV-1: 全 人健康概念 與健康生活 型態。</p>	<p>1.體會健康老 化對生命品 質的重要 性，並認同 且樂於執行 健康生活型 態以奠定健 康老化的基 礎。</p>	<p>1.悅納老化，友善 生活：藉由不同 的高齡友善社會的措 施，探討與老化和 平共處的態度和積 極作為。</p>	<p>1. 認 知 評 量 2. 技 能 評 量</p>	<p>【生命教 育】 生 J3:反思 生老病死 與人生無 常的現 象，探索 人生的目 的、價值 與意義。</p>	
<p>第七週</p>	<p>第5單元 熱血向前 行 第2章智 者的運動 —定向越 野</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>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。</p>	<p>Cd-IV-1: 戶 外休閒運動 綜合應用。 Ce-IV-1: 其 他休閒運動 綜合應用。</p>	<p>1.能了解定向 越野運動的 由來、國際 組織、國內 的發展狀況 及其運動的 特性。</p>	<p>1.進行「愛體育 我的路線」活動， 建立學生定向越野 的基本概念。</p>	<p>1. 課 堂 觀 察 2. 口 語 問 答 3. 技 能 實 作</p>	<p>【戶外教 育】 戶 J3:理解 知識與生 活環境的 關係，獲 得心靈的 喜悅，培 養積極面 對挑戰的 能力與態 度。</p>	

<p>第八週</p>	<p>第2單元 慢性病的 世界 第1章健 康人生， 少「糖」 少「癌」</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>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。 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>Fb-IV-2: 健 康狀態影響 因素分析與 不同性別者 平均餘命健 康指標的改 善策略。 Fb-IV-4: 新 興傳染病與 慢性病的防 治策略。</p>	<p>1. 認識慢性 病，了解不 健康的生活 習慣是造成 慢性病的主 要因素，評 估慢性病對 生活品質的 影響。 2. 認識惡性 腫瘤與糖尿 病，了解不 健康的生活 習慣可能引 發慢性病的 產生，並學 習預防方 法。 3. 了解保持 良好生活習 慣的重要性 ，並運用生 活技能，改 善不健康的 生活習慣。</p>	<p>1. 惡性腫瘤：介紹 惡性腫瘤的形成原 因及種類，以及可 能罹癌的警訊。 2. 早期發現，早期 治療：介紹政府提 供的癌症篩檢補 助。 3. 糖尿病：介紹糖 尿病的形成原因。</p>	<p>1. 認知評 量 2. 技能評 量</p>	<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 閒娛樂、 人我關係 等課題上 進行價值 思辨，尋 求解決之 道。</p>	
------------	---	--	--	--	--	--	--------------------------------------	--	--

<p>第八週</p>	<p>第5單元 熱血向前行 第2章智者的運動一定向越野 第3章力拔山河—拔河</p>	<p>【第2章智者的運動一定向越野】 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-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扮演積極</p>	<p>【第2章智者的運動一定向越野】 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-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2: 分析各項運動</p>	<p>【第2章智者的運動一定向越野】 Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。 【第3章力拔山河—八人制拔河】 Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>【第2章智者的運動一定向越野】 1.能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。 2.能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。 3.能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。 4.能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。 5.能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升</p>	<p>【第2章智者的運動一定向越野】 1.第1節：先採集體出發，執行積分賽，學生必須依自己的路線安排，抵達所有檢查點位置，最快完成並回到終點者獲勝。 2.接著實施順點賽，採間隔出發方式，每位學生出發間隔10~30秒。學生必須依地圖上的檢查點順序，抵達所有檢查點再回到終點。 3.教師可自行設計賽程，或以「愛體育來一場快速的籃球場定向越野比賽」活動略加變化，配合上述的積分賽及順點賽進行。 【第3章力拔山河—八人制拔河】 4.第2節：「愛體育拔河基本功」之活動(一)你來我往：下肢肌力練習。 5.「愛體育拔河基本功」之活動(一)</p>	<p>【第2章智者的運動一定向越野】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 【第3章力拔山河—八人制拔河】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作</p>	<p>【第2章智者的運動一定向越野】 【戶外教育】 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J3:理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 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。</p>	
------------	--	---	--	---	---	---	--	--	--

<p>第九週</p>	<p>第2單元 慢性病的 世界 第1章健 康人生， 少「糖」 少「癌」</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>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。 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>Fb-IV-2: 健 康狀態影響 因素分析與 不同性別者 平均餘命健 康指標的改 善策略。 Fb-IV-4: 新 興傳染病與 慢性病的防 治策略。</p>	<p>1. 認識慢性 病，了解不 健康的生活 習慣是造成 慢性病的主 要因素，評 估慢性病對 生活品質的 影響。 2. 認識惡性 腫瘤與糖尿 病，了解不 健康的生活 習慣可能引 發慢性病的 產生，並學 習預防方 法。 3. 了解保持 良好生活習 慣的重要性 ，並運用生 活技能，改 善不健康的 生活習慣。</p>	<p>1. 糖尿病：介紹糖 尿病形成的類型， 說明預防罹患糖尿 病的方法。 2. 改變從現在開 始：引導學生利用 自我管理生活技能 來改變不健康的生 活習慣。</p>	<p>1. 認知評 量 2. 技能評 量</p>	<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 閒娛樂、 人我關係 等課題上 進行價值 思辨，尋 求解決之 道。</p>	
------------	---	--	--	--	--	---	--------------------------------------	--	--

<p>第九週</p>	<p>第5單元 熱血向前行 第3章力拔山河— 八人制拔河</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-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。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>1.認識八人制拔河運動的發展與文化。 2.了解團體運動的特質與精神。 3.了解拔河運動的安全注意事項。 4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5.能與同學合作做出起步、進攻動作。 6.了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。</p>	<p>1.第1節：起步動作：教師示範起步動作，並說明注意事項。起步動作要領：雙腳平行約與肩同寬站立，聽到「開始」口令時，臀部迅速往下，並推蹬雙腳，再回到基本姿勢。 2.進攻動作 (1)後退步：教師示範後退步動作，配合口令喊「右」（右腳用力推直，同時左腳膝蓋彎曲後退）、「左」（左腳用力推直，同時右腳膝蓋彎曲後退），左右腳輪流推直，施力蹬地向後退。 (2)猛拉：教師示範猛拉動作與注意事項，雙腳平行約與肩同寬站立，配合口令「預備」（基本姿勢握繩）、「1」（臀部迅速往下）、「2」（推蹬雙腳向後退），進行猛拉動作。 3.「愛體育 輪胎競速」拔河基本步</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>		
------------	--	--	--	-----------------------------	--	---	--	--	--

<p>第十週</p>	<p>第2單元 慢性病的 世界 第2章小 心謹 「腎」， 「慢」不 經「心」</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>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。 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>Da-IV-2: 身 體各系統、 器官的構造 與功能。 Fb-IV-4: 新 興傳染病與 慢性病的防 治策略。</p>	<p>1.認識循環系 統及心血管 疾病，了解 不健康的生 活習慣對循 環系統的影響，並學習 預防心血管 疾病的方法。 2.認識泌尿系 統及腎臟 病，了解不 健康的生 活習慣對腎 臟的影響，並 學習保養腎 臟的方法。 3.覺察並關懷 自己與家人 的健康狀況，並向家人 宣導健康 生活型態。</p>	<p>1.高血壓：利用血 壓機測量學生血 壓，引起學生對血 壓所代表的意義感 到好奇。介紹循環 系統及心血管疾病 高血壓，提醒學生 不健康的生 活習慣對循 環系統的影響，並說明預防高 血壓的方法。 2.腦中風：介紹腦 中風，並說明腦中 風的徵兆及處理方 式。</p>	<p>1. 情意評 量 2. 認知評 量</p>	<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 閒娛樂、 人我關係 等課題上 進行價值 思辨，尋 求解決之 道。</p>	
------------	--	---	--	--	---	---	--------------------------------------	--	--

第十週	第6單元 球賽對決 第1章棒 壘一家親 —棒壘球	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。 1c-IV-2: 評 估運動風險 ，維護安全 的運動情境 。 1d-IV-1: 了 解各項運動 技能原理。 1d-IV-2: 反 思自己的運 動技能。 2c-IV-2: 表 現利他合群 的態度，與 他人理性溝 通與和諧互 動。 2c-IV-3: 表 現自信樂觀 、勇於挑戰 的學習態度 。 3c-IV-1: 表 現局部或全 身性的	Hd-IV-1: 守 備/跑分性 球類運動動 作組合及團 隊戰術。	1.能了解棒球 與壘球運動 之差異，以 及打擊動作 的相關知識 與技能原理 ，並能反思 、發展學習 策略，改善 動作技能。 2.能做出棒 壘球投手投 球與打者打 擊等動作， 表現個人局 部或全身性 的身體控制 能力，展現 個人的運動 潛能，並將 此技巧運用 於其他運動 項目或平日 生活中。 3.能於活動 中保護個人 及他人的人 身安全。 4.能欣賞與 表現棒壘球 運動，培養 良好人際關 係與團隊合 作	1.第1節：棒 球肩上投球 分解動作講 解，說明預 備姿勢、抬 腳、跨步與 手肘位置、 出手位置與 後續動作。 2.教師在示 範、說明時 ，動作應誇 大些，以加 深學生的印 象。 3.棒球投手 的投球種類 繁多，本章 補充資料中 有常見的球 種及其握法 介紹，可做 為教學之參 考。 4.「愛體育 命中紅框 ：棒球擲準 賽」：五人 一組，每人 有3次肩上 投球的機會 ，輪流上場 ，擊中目標 即得分，累 計分數高者 獲勝。 5.第2節：慢 速壘球鐘擺 式投球分解 動作講解： 說明正手、 反手鐘擺式 投球之預備 姿勢、手臂 後擺、跨步 穩住與手心 向上(下)將 球拋出等動 作。 6.教師在示 範、說明時 ，動作應誇 大些，以加 深學生的印 象。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【品德教育】 品J1:溝通 合作與和諧 人際關係。 【性別平等 教育】 性J7:解析 各種媒體所 傳遞的性別 迷思、偏見 與歧視。
-----	--------------------------------------	--	--	---	---	---	---	---

<p>第十一週</p>	<p>第2單元 慢性病的 世界 第2章小 心謹 「腎」， 「慢」不 經「心」</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>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。 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>Da-IV-2: 身 體各系統、 器官的構造 與功能。 Fb-IV-4: 新 興傳染病與 慢性病的防 治策略。</p>	<p>1.認識循環系 統及心血管 疾病，了解 不健康的生 活習慣對循 環系統的影響，並學習 預防心血管 疾病的方法。 2.認識泌尿系 統及腎臟病，了解不 健康的生 活習慣對腎臟 的影響，並 學習保養腎 臟的方法。 3.覺察並關懷 自己與家人 的健康狀況，並向家人 宣導健康 生活型態。</p>	<p>1.冠心病：介紹冠 心病，並說明目前 的治療方法。 2.腎臟病：介紹泌 尿系統及腎臟病， 提醒學生不健康的 生活習慣對腎臟的 影響，並說明保養 腎臟的方法。</p>	<p>1.情意評 量 2.認知評 量</p>	<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 閒娛樂、 人我關係 等課題上 進行價值 思辨，尋 求解決之 道。</p>	
-------------	--	---	--	--	--	---	------------------------------------	---	--

<p>第十一週</p>	<p>第6單元 球賽對決 第1章棒 壘一家親 —棒壘球</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。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制</p>	<p>Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 2.能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或日常生活中。 3.能於活動中保護個人及他人的人身安全。 4.能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作</p>	<p>1.第1節：介紹好球帶：好球帶是指高度在打者的肩膀上緣與球褲上緣的中間線，到膝蓋髌骨下緣以上，且通過本壘板上方的範圍。 2.握棒教學與練習：說明並引導學生練習握棒動作。 3.打擊的身體動作(轉髌)教學與練習：說明並引導學生練習預備姿勢與完成姿勢。 4.打擊分解動作教學與練習：說明並引導學生練習預備姿勢、揮棒動作與後續動作。 5.「愛體育 打擊座(交通角錐)：擊遠比賽」：全班分四組，互相對抗。 6.第2節：進行「愛體育 攻守對抗賽」活動，此活動可練習8上所學的傳接球技術及本章的投、打技巧，並體會投球穩定性的重要，並集體討論。思考戰術並嘗</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單</p>	<p>【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 【性別平等教育】 性 J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p>
-------------	---	--	---	--------------------------------------	---	---	---	---

<p>第十二週</p>	<p>第2單元 慢性病的 世界 第2章小 心謹 「腎」， 「慢」不 經「心」</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>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。 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>Da-IV-2: 身 體各系統、 器官的構造 與功能。 Fb-IV-4: 新 興傳染病與 慢性病的防 治策略。</p>	<p>1.認識循環系 統及心血管 疾病，了解 不健康的生 活習慣對循 環系統的影響，並學習 預防心血管 疾病的方法。 2.認識泌尿系 統及腎臟 病，了解不 健康的生 活習慣對腎 臟的影響，並 學習保養腎 臟的方法。 3.覺察並關懷 自己與家人 的健康狀況，並向家人 宣導健康 生活型態。</p>	<p>1.遠離慢性病九 招：說明健康生 活習慣的重要性，並 介紹生活中能夠維 持健康、預防慢性 病的九項健康習慣 招式。 2.家庭健康新生 活：引導學生覺察 並關懷家人的健康 狀況，並向家人宣 導健康生活型態。</p>	<p>1.情意評 量 2.認知評 量</p>	<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 閒娛樂、 人我關係 等課題上 進行價值 思辨，尋 求解決之 道。</p>	
-------------	--	---	--	--	---	---	------------------------------------	---	--

第十二週	第6單元 球賽對決 第2章排 敵禦攻－ 排球	<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>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-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>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>	Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.了解排球的攻擊基本技術。</p> <p>2.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。</p> <p>3.增加運動欣賞的能力。</p>	<p>1.第1節：介紹國內排球比賽，說明其區分為官方與非官方兩大類。</p> <p>(1)官方舉辦：企業甲級排球聯賽。</p> <p>(2)民間賽事：臺灣五大盃賽。</p> <p>2.「愛體育 上手臂、手腕動一動」：進行手腕上下轉動熱身，訓練腕關節與韌帶力量</p> <p>3.「愛體育 體能輔助運動：剪刀石頭布」：進行剪刀石頭布跑動遊戲熱身。除了跑步以外，腳步亦可用側併步、交叉步、開合跳等動作進行。</p> <p>4.簡介扣球動作的助跑步法。</p> <p>5.第2節：教師說明扣球之助跑起跳與空中揮臂動作(以左手攻擊者為例)，指導學生進行扣球練習，隨時給予修正回饋。</p> <p>6.提醒學生：練習時可體驗原地與助跑攻擊，並觀察左手與右手攻擊者的</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>		
------	------------------------------------	---	---	-----------------------------	---	---	--	--	--

<p>第十三週</p>	<p>第2單元 慢性病的 世界 第3章 「慢慢」 長路不孤 單</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>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。 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-2: 使 用精確的 資訊來支 持自己健 康促進的 立場。</p>	<p>Fb-IV-4: 新 興傳染病與 慢性病的防 治策略。</p>	<p>1.同理罹患慢 性病親友的 身心狀態， 給予適當的 心理支持。 2.採用精確的 健康資訊， 支持陪伴罹 病親友。</p>	<p>1.身為病患的主要 照顧者，你可以： 透過小組討論，引 導學生思考，擔任 病患的主要照顧者 的注意事項。 2.身為病患的親 戚、朋友，你可 以：透過小組討 論，引導學生思考 探病者的注意事 項。</p>	<p>1. 情意評 量 2. 認知評 量</p>	<p>【生命教 育】 生 J3:反思 生老病死 與人生無 常的現 象，探索 人生的目 的、價值 與意義。 生 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。</p>
-------------	---	--	--	--	---	--	--------------------------------------	---

<p>第十三週</p>	<p>第6單元 球賽對決 第3章羽 出驚人— 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。 健體 -J-B1: 具備情意表 達的能力， 能以同理心 與人溝通互 動，並理解 體育與保健 的基本概念 ，應用於日 常生活中。 健體 -J-B2: 具備善用體 育與健康相 關的科技、 資訊及媒體 ，以增進學 習的素養， 並察覺、思 辨人與科技 、資訊、媒體</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-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</p>	<p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>1.第1節：.進行「愛體育 誰是神射手」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學依序進行殺球練習。 2.進行「愛體育 千變萬化魔術師」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學於後場依來球高度與距離，選擇回擊正手高遠球、正手切球或正手殺球。 3.第2節：正/反手網前短球技術動作講解與練習：教師講解與示範正/反手網前短球動作，說明正/反手網前短球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正/反手網前短球練習。 4.進行「愛體育 網前短球積分賽」活動：以兩組為單位進行對抗，一方先發短球至對方前場發球線內，接發球方以網前短球回</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論 5. 學習活動單</p>	
-------------	---	--	---	------------------------------------	--	---	---	--

第十四週 第二次段考	第2單元 慢性病的 世界 第3章 「慢慢」 長路不孤 單	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。	4b-IV-2: 使 用精確的 資訊來支 持自己健 康促進的 立場。	Fb-IV-4: 新 興傳染病與 慢性病的防 治策略。	1.同理罹患慢 性病親友 的身心狀 態，給予 適當的 心理支持。 2.採用精 確的健康 資訊，支 持陪伴罹 病親友。	1.身為病患 的親戚、 朋友，你 可以：透 過小組討 論，引導 學生思考 探病者 的注意事 項。	1.情意評 量 2.認知評 量	【生命教 育】 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。	
第十四週	第6單元 球賽對決 第3章羽 出驚人一 羽球	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。	2c-IV-2: 表 現利他合 群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 2c-IV-3: 表 現自信樂 觀、勇於 挑戰的學 習態度。	Ha-IV-1: 網/ 牆性球類 運動動作 組合及團 隊戰術。	1.能了解個 別差異， 養成尊 重他人 的態度， 透過合 作學習， 解決學 習歷程 所面臨 的問題， 並發揮 團隊精 神，促 進人際 互動關 係。	1.正/反手 網前短 球技術 動作講 解與練 習：教 師講解 與示範 正/反手 網前短 球動作， 說明正 /反手網 前短球 特點與 方式。學 生兩人 一組，分 別進行 正/反手 網前短 球練習。	1.課堂觀 察 2.口語問 答 3.技能實 作 4.分組討 論 5.學習活 動單		

<p>第十五週</p>	<p>第3單元 千鈞一髮 覓生機 第1章安全百分百</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。 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>1b-IV-2: 認識健康技能和生活的實施程序概念。 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-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p>	<p>1.面對傷害發生的那一刻：利用課本上的漫畫內容帶入情境，請學生分享自己接受幫助和助人的經驗，引導學生了解急救的目的，以及急救是一種能夠自助助人的重要技能。 2.危急時刻：說明急救的原則，帶領學生演練尋求支援的正確方式。 3.急救寶典：介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認識家中應常備的急救用品。</p>	<p>1. 認知評量 2. 技能評量</p>	<p>【安全教育】 安 J11:學習創傷救護技能。</p>	
-------------	---	---	--	--	--	---	----------------------------	-----------------------------------	--

<p>第十五週</p>	<p>第6單元 球賽對決 第3章羽 出驚人－ 羽球 第4章誰 與爭鋒－ 籃球</p>	<p>【第3章羽 出驚人－羽 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-B1: 具備情意表 達的能力， 能以同理心 與人溝通互 動，並理解 體育與保健 的基本概 念，應用於 日常生活中。 健體 -J-B2: 具備善用體 育與健康相 關的科技、 資訊及媒 體，以增進 學習的素 養。</p>	<p>【第3章羽 出驚人－羽 球】 1c-IV-1: 了 解各項運 動基礎原 理和規 則。 1c-IV-2: 評 估運動風 險，維護 安全的運 動情境。 1d-IV-1: 了 解各項運 動技能原 理。 1d-IV-2: 反 思自己的 運動技 能。 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。</p>	<p>【第3章羽 出驚人－羽 球】 Ha-IV-1: 網/ 牆性球類運 動動作組合 及團隊戰 術。 【第4章誰 與爭鋒－籃 球】 Hb-IV-1: 陣 地攻守性球 類運動動作 組合及團隊 戰術。</p>	<p>【第3章羽 出驚人－羽 球】 1.能了解羽球 正手殺球與 正、反手網 前短球的動 作要領及運 用時機，並 能透過練習 與反思增進 動作技能。 2.能做到正確 且流暢的正 手殺球與 正、反手網 前短球動 作，並充分 實踐運用， 進而有效提 升身體適 能，養成規 律運動習 慣。 3.能了解個別 差異，養成 尊重他人的 態度，透過 合作學習， 解決學習歷 程所面臨的 問題，並發 揮團隊精 神。</p>	<p>【第3章羽出驚人 －羽球】 1.第1節：進行 「愛體育 殺球－ 網前短球」活動： 依人數分為進攻組 與防守組。防守組 指派甲站於網前， 乙、丙站於網前兩 側。甲徒手拋球於 網前，進攻組同學 以網前短球回擊 後，乙或丙將網前 短球挑至後場，進 攻組同學立即判斷 來球方向並後退， 以正手殺球回擊， 擊倒球筒得1分。 2.學生分組進行羽 球比賽，並於賽後 將比賽過程記錄於 課本之比賽學習 單。 【第4章誰與爭鋒 －籃球】 3.第2節：教師講 解三重威脅動作對 進攻的重要性，並 說明其動作要領， 透過下列活動引導 學生了解、熟悉並 學會此動作。 (1)你拋我接：三人</p>	<p>【第3章羽 出驚人－羽 球】 1.課堂觀 察 2.口語問 答 3.技能實 作 4.分組討 論 5.學習活 動單 【第4章 誰與爭鋒 －籃球】 6.課堂觀 察 7.口語問 答 8.技能實 作</p>	<p>【第3章羽 出驚人－羽 球】 無 【第4章 誰與爭鋒 －籃球】 無</p>
-------------	--	---	---	---	--	---	---	--

第十六週	第3單元 千鈞一髮 覓生機 第1章安全百分百	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。	1b-IV-2: 認識健康技能和生活的實施程序概念。 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-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	1.傷口照護新觀念：澄清常見的傷口照護錯誤觀念。 2.止血包紮一把罩～止血法：介紹各種常用止血法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。	1. 認知評量 2. 技能評量	【安全教育】 安 J11:學習創傷救護技能。	
------	---------------------------------	---	---	-------------------------------------	--	--	--------------------	---------------------------	--

第十六週	第6單元 球賽對決 第4章誰 與爭鋒— 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: 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態</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>	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>4.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5.能具備審美與表現的能力，培養賞</p>	<p>1.第1節：教師進行基本擺脫動作講解：V-cut 擺脫動作、L-cut 擺脫動作、Backdoor-Cut 擺脫動作。</p> <p>2.個人進攻動作要領講解：</p> <p>(1)利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作騙取防守者躍起，直接運球過人上籃。</p> <p>(2)利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作，但未騙取到防守者躍起，直接向右做出試探過人的腳步，再往左邊運球投籃；反之亦然。</p> <p>3.進行「愛體育橄欖球達陣遊戲」活動。</p> <p>4.第2節：教師講解與示範各種防守腳步，並說明使用時機。</p> <p>(1)滑步：以前腳帶動後腳的滑步方式移動，移動時兩腳步幅不能合併。此動作是在近距離防</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.比賽統計表</p>		
------	------------------------------------	--	--	------------------------------	--	---	--	--	--

第十七週	第3單元 千鈞一髮 覓生機 第2章急救一瞬間	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。	1b-IV-2: 認識健康技能和生活的實施程序概念。 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-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2.了解心肺復甦術 CPR（含 AED、復甦姿勢）的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	1.14 歲的勇氣：從新聞案例說明施行急救者適用法律免責規定。 2.心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：教師示範心肺復甦術施行步驟及關鍵注意事項。	1. 情意評量 2. 技能評量	【安全教育】 安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。	
------	---------------------------------	---	---	-------------------------------------	---	--	--------------------	-----------------------------------	--

第十七週	<p>第6單元 球賽對決 第4章誰與爭鋒－籃球 第5章合作玩球－合球</p>	<p>【第4章誰與爭鋒－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-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有</p>	<p>【第4章誰與爭鋒－籃球】 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感</p>	<p>【第4章誰與爭鋒－籃球】 Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 【第5章合作玩球－合球】 Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【第4章誰與爭鋒－籃球】 1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 4.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p>	<p>【第4章誰與爭鋒－籃球】 1.第1節：進行「愛體育 半場一對一」活動：傳球者站在弧頂位置準備傳球，另兩人則在右邊45度位置準備攻守。 (1)傳球者要評估接球的距離和傳球位置，進攻者要採取主動，若傳球位置不佳，就必須移動位置接球。同時，傳球者要一直與進攻者保持眼神接觸。 (2)進攻者要一心二用，一邊注意傳球者的來球，一邊注意防守者的防守位置，以準備進攻。 (3)防守時，不能只依賴腳步移動。提醒學生將手舉起，干擾進攻者，以提升進攻者的進攻難度，並延伸防守範圍。 (4)進攻者要以身體保護球，避免沒到進攻區，球就被防</p>	<p>【第4章誰與爭鋒－籃球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.比賽統計表 【第5章合作玩球－合球】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作 8.合作學習</p>	<p>【第4章誰與爭鋒－籃球】 無 【第5章合作玩球－合球】 無</p>	
------	--	--	---	--	---	--	---	--	--

<p>第十八週 期末考</p>	<p>第3單元 千鈞一髮 覓生機 第2章急救一瞬間</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>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>1.了解心肺復甦術 CPR (含 AED、復甦姿勢) 的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>	<p>1.心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：教師示範心肺復甦術施行步驟及關鍵注意事項。</p>	<p>1. 情意評量 2. 技能評量</p>	<p>【安全教育】 安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>	
<p>第十八週</p>	<p>第6單元 球賽對決 第5章合作玩球—合球</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>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。</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.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 2.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p>	<p>1.傳球者要評估接球的距離和傳球位置，進攻者要採取主動，若傳球位置不佳，就必須移動位置接球。同時，傳球者要一直與進攻者保持眼神接觸。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習</p>		

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。