

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					

<p>第一週</p>	<p>第 1 單元 健康青春 向前行 第 1 章健康人生開步走</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-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。</p>	<p>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。</p>	<p>1.從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。</p>	<p>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。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</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>第一週</p>	<p>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</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>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 運動計畫。</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.了解運動前 健康評估的 意義及內 容。 2.學會運動前 健康安全問 卷的使用方 法。 3.學會運動前 危險因子分 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。</p>	<p>1.第一節 2.使用簡易版身 體活動準備問 卷，了解個人身 體健康狀況。 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 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。</p>	<p>1.口語問 答 2.認知測 驗卷 3.學習單 4.課堂觀 察 5.運動行 為計畫實 踐表</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>第二週</p>	<p>第1單元 健康青春 向前行 第1章健康 人生開 步走</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-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。</p>	<p>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。</p>	<p>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 健行動。 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>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 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。 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>1.口頭評 量 2.紙筆評 量</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>第二週</p>	<p>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</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>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>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>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>1.能了解運動設施的分類。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1.第一節</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4.第二節</p> <p>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。</p> <p>6.請各組學生分享探查的結果與心得。</p>	<p>1.口語問答</p> <p>2.課堂觀察</p> <p>3.運動行為計畫實踐表</p>	<p>【環境教育】</p> <p>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> <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>第三週</p>	<p>第1單元 健康青春 向前行 第1章健康 人生開 步走</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-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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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 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。</p>	<p>1.口頭評 量 2.紙筆評 量</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 活力青春 大放送 第1章雙 輪闖天下 ——自行 車</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-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>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。 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</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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 ，還有些 什麼？ 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 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。</p>	<p>1. 課堂觀 察 2. 口語問 答</p>	<p>【人權教 育】 人J4:了解 平等、正 義的原則 ，並在生 活中實踐 。</p>	
------------	---	---	--	---	--	---	--------------------------------------	---	--

<p>第四週</p>	<p>第1單元 健康青春 向前行 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>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。</p>	<p>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。</p>	<p>1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。</p>	<p>1.認識健康檢查: 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。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【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。</p>	
------------	---	---	---	---	---------------------------------	---	----------------------------	--	--

<p>第四週</p>	<p>第4單元 活力青春 大放送 第1章雙 輪闖天下 ——自行 車</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-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>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。 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</p>	<p>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。</p>	<p>1.備道路行駛 之前準備 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 生的機會。 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>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 可與學生 一起討 論，騎乘 自行車應 注意哪些 禮儀？ 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。 5.第二節 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>1. 課堂觀 察 2. 口語問 答</p>	<p>【人權教 育】 人J4:了解 平等、正 義的原 則，並在 生活中實 踐。</p>	
------------	---	---	--	---	--	---	--------------------------------------	---	--

<p>第五週</p>	<p>第1單元 健康青春 向前行 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>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。</p>	<p>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。</p>	<p>1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【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。</p>	
------------	---	---	---	---	---------------------------------	--	----------------------------	---	--

<p>第五週</p>	<p>第4單元 活力青春 大放送 第2章疾 走如風 ——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 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</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 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>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.了解跑步的 動作要領。</p> <p>2.養成練習時 集中注意力 並注意周遭 環境安全的 習慣。</p>	<p>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。</p> <p>3.由體育股長 帶領班上同 學，進行慢 跑操場3 圈。</p> <p>4.關節熱身操 (頭至腳)。</p> <p>5.講解馬克操 動作要領(一)。</p> <p>6.學生分為4 排，進行馬 克操練習(一)。</p> <p>7.第二節 8.講解馬克操 動作要領(二)。</p> <p>9.學生分為4 排，進行馬 克操練習(二)。</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>第六週</p>	<p>第1單元 健康青春 向前行 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>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。</p>	<p>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。</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。 2.潔牙動動手，健康好口氣:學習潔牙的健康技能(如使用牙線及正確的刷牙方式)，並能實踐良好的衛生保健習慣於生活中。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【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。</p>	
------------	---	---	---	---	--	---	----------------------------	---	--

<p>第六週</p>	<p>第4單元 活力青春 大放送 第2章疾 走如風 ——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 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</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 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>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>1.第一節 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 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 自己的人格特質與 價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立 對於未來 生涯的願 景。</p>	
------------	---	--	--	---	---	---	--	--	--

<p>第七週 第一次段考</p>	<p>第1單元 健康青春 向前行 第2章個人衛生與保健</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>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。</p>	<p>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。</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>3.聽力保健:認識耳朵構造及其保健之道。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【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。</p>	
<p>第七週</p>	<p>第4單元 活力青春 大放送</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、資訊之間的關係。</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。 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>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>3.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>7.途中跑的練習(直線)。 8.途中跑的練習(彎道)。 9.慣性跑練習。 10.衝刺壓線。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答</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>	

第八週	第2章疾走如風——跑	<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>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>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、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3: 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	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。	<p>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)。</p> <p>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。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	【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。	
-----	------------	--	---	---	------------------------------	---	-------------------------------	---	--

<p>第八週</p>	<p>第4單元 活力青春 大放送 第3章優 游自在 ——游泳</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-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</p>	<p>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。 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。 2.了解安全戲 水要點。 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 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。 3.請學生針對各 組所蒐集的資 料，作簡要的發 表。 4.歸納並綜合學 生所發表的內 容，再補充未盡 之處。 5.第二節 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 2. 口語問 答 3. 學習單 4. 技能實 作</p>	<p>【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>	
------------	--	---	--	--	---	--	--	--	--

<p>第九週</p>	<p>第1單元 健康青春 向前行 第3章我的青春檔案</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。</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-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。</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。 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。</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。 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 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>第九週</p>	<p>第4單元 活力青春 大放送 第3章優 游自在 ——游泳</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-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</p>	<p>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。 Gb-IV-2: 游 泳前進25 公尺(需 換氣5次 以上)。</p>	<p>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 神，享受水 中遊戲樂 趣。</p>	<p>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， 臉朝上， 雙手抱膝，膝靠 著胸，再讓學生 分小組練習。 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。 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>	<p>1. 課堂觀 察 2. 口語問 答 3. 學習單 4. 技能實 作</p>	<p>【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>	
------------	--	---	--	--	---	---	--	--	--

<p>第十週</p>	<p>第1單元 健康青春 向前行 第3章我的青春檔案</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。</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-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。</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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</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>	
------------	--	--	--	---	--------------------------------------	---	--------------------------	--	--

第十週	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-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。 3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2: 運用運動比賽中各項	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。 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。	1.第一節 2..進行課本你擲我接之活動。 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。 4.提醒學生跳起將球接好後，再擲向籃板。 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。 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。 7.第二節 8.進行課本你擲我接之活動。 9.此活動學生於上一節課已熟悉操作方式。 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	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>第十一週</p>	<p>第1單元 健康青春 向前行 第3章我的青春檔案</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。</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-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。</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。 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。</p>	<p>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. 認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。</p>	<p>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。</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>第十一週</p>	<p>第5單元 熱門運動大會串 第1章掌控自如——籃球</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。 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。 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: 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2: 運用運動比賽的各項</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.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	<p>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。 5.第二節 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。 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>	<p>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>		
-------------	---	---	---	------------------------------------	--	--	--	--	--

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: 青春期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，解決青春期可能會遇到的困擾。	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: 表現局部或全身性的</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>	
------	--------------------------------	--	--	--	--	---	---	---	--

第十三週	第1單元 健康青春 向前行 第4章活出青春的光彩	健體 -J-A1: 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	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。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。	
------	-----------------------------------	--	--	---------------------	----------------	--	------------------	--	--

第十三週	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: 表現局部或全身性的</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.學會排球低手傳球與接球步法。</p> <p>2.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>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。</p>	<p>1.第一節</p> <p>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。</p> <p>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>	<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>第十四週 第二次段考</p>	<p>第1單元 健康青春 向前行 第4章活出青春的光彩</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>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。</p>	<p>Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。</p>	<p>1.了解自我概念形成的因素。</p>	<p>1.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。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</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>第十四週</p>	<p>第5單元 熱門運動大會串 第2章排除萬難——排球</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>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>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。</p>	<p>1.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p>	<p>1.將學生分組，進行三角或四角移位跑動傳球活動。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答</p>	<p>【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>	

<p>第十五週</p>	<p>第2單元 環境安全 總動員 第1章環境安全搜查線</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-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>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: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</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。 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。</p>	
-------------	---	---	---	---	---	---	----------------------------	--	--

<p>第十五週</p>	<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。 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>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。 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，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>1.第一節 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。 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拍，觀察擊球位置、拍面方向與手臂延伸狀態。 4.第二節 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。 6.高遠球對抗賽。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 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。 【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>
-------------	---	---	---	------------------------------------	---	---	---	--

第十六週	第2單元 環境安全 總動員 第1章環境安全搜查線	<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-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>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-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。</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>Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2: 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</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康造成的威脅與嚴重性。</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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1:理解安全教育的意義。</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素。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>	
------	-----------------------------------	---	--	--	--	---	-------------------------------	--	--

第十六週	第6單元 靈活自如好身手 第1章登峰造極——體操	<p>健體 -J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-B3: 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>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>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: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>	<p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ia-IV-1: 徒手體操動作組合。</p>	<p>1.能了解體操地板運動項目的動作技巧發展，以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。</p> <p>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>1.第一節</p> <p>2.單腳大跨跳:強調單數步伐刻意直膝上踢，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)。</p> <p>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。</p> <p>4.第二節</p> <p>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次著地持續在側</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. 運動行為計畫實踐表</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身體自主權。</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>【人權教育】</p> <p>人 J8: 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>
------	--------------------------------	---	--	---	--	--	--	--

<p>第十七週</p>	<p>第2單元 環境安全 總動員 第1章環境安全搜查線</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-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>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: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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，不盲從及散布生活中所接收到的安全新知，使安全獲得保障。</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。 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。</p>	
-------------	---	---	---	---	---	---	----------------------------	--	--

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。	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	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、建構與分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	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。	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。 【人權教育】 人 J8: 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
------	--------------------------------	--	---	--	--	---	---	---	--

<p>第十八週</p>	<p>第2單元 環境安全 總動員 第2章營 造安全好 環境</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。 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>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。 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>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。</p>	<p>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， 養成預防事 故，常保有 安全意識的 正確態度。</p>	<p>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，省思每日 上下學可能發 生或預防事故 的影響因素。</p>	<p>1.口頭評 量 2.紙筆評 量</p>	<p>【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 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>第十八週</p>	<p>第6單元 靈活自如好身手 第2章呼朋喚友——創意啦啦舞</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-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-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>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: 了解運動在美術上的特質與表現方式。</p>	<p>Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。</p>	<p>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。</p> <p>2. 了解舞蹈啦啦隊以身體的展現為主，並以芭蕾、現代舞及爵士舞為基礎，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>1. 第一節</p> <p>2. 教師講解並示範「一、四面八方」正確的動作。</p> <p>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。</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>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</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 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>	
-------------	--	---	---	-------------------------	--	---	--	--	--

<p>第十九週</p>	<p>第2單元 環境安全 總動員 第2章營 造安全好 環境</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。 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>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。 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>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。</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。 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。 2.防災校園 一起來:建立 學生維護校 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。</p>	<p>1.口頭評 量 2.紙筆評 量</p>	<p>【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 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>第十九週</p>	<p>第6單元 靈活自如 好身手 第2章呼朋喚友——創意啦啦舞</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-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-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>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>Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。</p>	<p>1 學會編創啦啦隊口號。</p> <p>2. 培養團隊合作的精神。</p>	<p>1. 第一節</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</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 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>	
-------------	---	---	---	-------------------------	--	--	--	--	--

<p>第二十週</p>	<p>第2單元 環境安全 總動員 第2章營 造安全好 環境</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。 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>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。 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>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。</p>	<p>1.因應不同事 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>1.全民防災動 起來: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>1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量</p>	<p>【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 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——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。</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>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。</p> <p>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。</p> <p>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>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)。</p> <p>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。</p> <p>4.第二節 5.教師講解繞腳轉身之動作要領。</p> <p>6.向左拋鈴之要領並示範說明。</p> <p>7.同學分組練習繞腳向左拋鈴。</p> <p>8.教師講解轉身之動作要領及前後腳的位置。</p> <p>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。</p> <p>10.實際運鈴練繞腳轉身動作，並由教師個別指導。</p> <p>11.針對共同錯誤部分，集合講解，並再次示範</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動實踐紀錄表</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: 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>	
-------------	---	--	---	------------------------------	---	---	--	--	--

<p>第二十一週 期末考</p>	<p>第2單元 環境安全 總動員 第2章營 造安全好 環境</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>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-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>1.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>1.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。</p>	<p>1. 口頭評 量 2. 紙筆評 量</p>	<p>【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>第二十一週</p>	<p>第6單元 靈活自如 好身手 第3章鈴 瀉盡致 ——扯鈴</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-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>1.兩人一組，一 人持鈴，一人練 習轉身動作，重 複多次，並交換 練習。 2.實際運鈴練繞 腳轉身動作，並 由教師個別指 導。</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 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>	

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					

<p>第一週</p>	<p>第1單元 醫療消費 面面觀</p> <p>第1章傳染病的世界</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。</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精神。</p>	<p>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>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。</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>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1.了解傳染病與社會發展的重要性。</p> <p>2.認識傳染病發生的三大因素。</p> <p>3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。</p>	<p>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。</p> <p>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。</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>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</p> <p>3.技能評量</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>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>	
------------	---	--	--	---	---	---	---	--	--

<p>第一週</p>	<p>第4單元 自主鍛鍊 展活力 第1章健康地基— 心肺耐力</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-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精神。</p>	<p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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-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>4d-IV-3: 執行提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1.了解心肺耐力對健康的重要性。</p> <p>2.了解評估心肺耐力的方法。</p> <p>3.學會如何監控運動強度。</p> <p>4.學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。</p> <p>5.培養努力不懈的精神和毅力。</p> <p>6.養成規律運動的習慣。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.學生兩人一組，相互測量。</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>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</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:建立對於未來生涯的願景。</p>	
------------	--	--	---	--	---	---	-----------------------------	--	--

<p>第二週</p>	<p>第1單元 醫療消費面面觀 第1章傳染病的世界</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。</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精神。</p>	<p>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>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。</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>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1.了解傳染病與社會發展的重要性。</p> <p>2.認識傳染病發生的三大因素。</p> <p>3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。</p>	<p>1.降低國病感染率——病毒性肝炎：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。</p> <p>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。</p> <p>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>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</p> <p>3.技能評量</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>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>	
------------	---------------------------------------	--	--	---	---	--	---	--	--

<p>第二週</p>	<p>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</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-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 種策略。 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。 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。</p>	<p>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 養素對運動 的重要性， 並能均衡飲 食。 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。 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</p>	<p>1.第1節：引起 活動機：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 養素攝取的偏 向。 3.熱量需求：教 師簡述卡路里的 源由。 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。 5.教師說明身 體活動量與熱 量消耗的關係。 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。 7.教師簡述熱 量營養素與非 熱量營養素 的分類。</p>	<p>1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量</p>	<p>【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>	
------------	---	---	--	--	---	---	-------------------------------------	--	--

<p>第三週</p>	<p>第1單元 醫療消費面面觀 第1章傳染病的世界</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。</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精神。</p>	<p>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>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。</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>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1.了解傳染病與社會發展的重要性。</p> <p>2.認識傳染病發生的三大因素。</p> <p>3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。</p> <p>4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</p> <p>3.技能評量</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>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>	
------------	---------------------------------------	--	--	---	--	--	---	--	--

<p>第三週</p>	<p>第4單元 自主鍛鍊 展活力 第3章武 德技藝— 跆拳道</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。 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</p>	<p>Bd-IV-2: 技 擊綜合動作 與攻防技 巧。</p>	<p>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，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 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>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臺灣跆拳道名人。 2.教師講述跆拳道簡史、禮儀之道與安全觀念。 3.教師解析馬步正拳之動作。 4.教師指導學生練習左右交換出拳、左右交換連續出拳。 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。 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使用的步伐與腿部技術。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單</p>	<p>【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>
------------	--	---	---	---	--	---	---	--

<p>第四週</p>	<p>第1單元 醫療消費 面面觀 第2章醫 藥保衛戰</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-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>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>1.引起動機：說 明健保的理念及 現今過多的醫療 資源浪費帶來的 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。</p>	<p>1.情意評量 2.認知評量 3.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 自主鍛鍊 展活力 第3章武 德技藝— 跆拳道</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>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>Bd-IV-2: 技 擊綜合動作 與攻防技 巧。</p>	<p>1.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>2.能展現「以 禮始、以禮 終」、守紀 律之武德精 神。</p> <p>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。</p> <p>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>1.第1節：引起 動機：播放教師 自行準備的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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗 卷 5.運動行為 計畫實踐表 6.學習單</p>	<p>【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>	
------------	--	---	--	---	--	---	---	---	--

<p>第五週</p>	<p>第1單元 醫療消費 面面觀 第2章醫 藥保衛戰</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-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>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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>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 考辨識正確的使用 急診資源行 為。</p>	<p>1.情意評量 2.認知評量 3.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>第五週</p>	<p>第5單元 挑戰體能 秀青春 第1章飛 雲掣電— 飛盤</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。 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 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 3c-IV-1: 表 現局部或</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。 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>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。 2.上手式接盤法 教學與練習。 3.下手式接盤法 教學與練習。 4.夾接接盤法教 學與練習。 5.單手側面接盤 法教學與練習。 6.教師說明並提 示如何有效增加 傳接盤次數。 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。 8.反手投擲教學 與練習。 9.正手投擲教學 與練習。 10.顛倒盤投擲教 學與練習。 11.飛盤飛行路徑 教學與練習。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗 卷</p>	<p>【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>	
------------	---	--	---	---------------------------------------	--	---	--	--	--

<p>第六週</p>	<p>第1單元 醫療消費面面觀 第2章醫藥保衛戰</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-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>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>1.情意評量 2.認知評量 3.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>第六週</p>	<p>第5單元 挑戰體能 秀青春 第1章飛 雲掣電— 飛盤</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。 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 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 3c-IV-1: 表 現局部或 全身性的</p>	<p>Ce-IV-1: 其 他休閒運動 綜合應用。</p>	<p>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。</p>	<p>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。 8.擲遠教學 與練習。 9.教師說明 如何有效提升 準度與投擲 距離。 10.說明飛盤 越野賽規則 並進行比</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗 卷</p>	<p>【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>	
------------	---	--	--	---------------------------------------	--	---	--	---	--

<p>第七週 第一次段考</p>	<p>第1單元 醫療消費面面觀 第2章醫藥保衛戰</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>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。</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。 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。</p>	<p>1/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>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。</p>	<p>1.情意評量 2.認知評量 3.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>	
----------------------	--------------------------------------	---	--	--	--	---	-------------------------------------	--	--

第七週	第5單元 挑戰體能 秀青春 第1章飛 雲掣電— 飛盤	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。	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。	Ce-IV-1: 其 他休閒運動 綜合應用。	1.養成固定運 動的習慣， 有計畫的提 升體適能與 運動技能。	1.擲準教學與練 習。 2.擲遠教學與練 習。 3.教師說明如何 有效提升準度與 投擲距離。	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>第八週</p>	<p>第1單元 醫療消費 面面觀 第2章醫 藥保衛戰</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-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>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</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。 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 自己過去看診紀 錄，並運用其功 能於生活管理 中。</p>	<p>1.情意評量 2.認知評量 3.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 挑戰體能 秀青春 第2章力 爭上游— 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。 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</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.打水練習： 浮板打水、 漂浮打水。 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。 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。 4.換氣動作練 習：岸上划 手換氣、下 水後池邊換 氣練習。 5.認識單臂划 手換氣及一 手六腳等捷 泳練習方 法。 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>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。 2.詢問學生是否 曾經觀察捷泳競 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。 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。 4.教師示範岸上 划手連續動作， 請學生試做。 5.請學生分享划 手練習的收穫。 6.第 2 節：引起 動機：詢問學生</p>	<p>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</p>	
------------	---	--	--	--	---	---	--	--

<p>第九週</p>	<p>第2單元 為青春開 一扇窗 第1章菸 害現形記</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-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>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。</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.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。</p>	<p>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。</p>	<p>1.技能評量 2.情意評量</p>	<p>【法治教 育】 法 J3:認 識法律之 意義與制 定。</p>	
------------	--	---	--	--	--	---	--------------------------	--	--

<p>第九週</p>	<p>第5單元 挑戰體能 秀青春 第3章身 體塗鴉— 創造性舞 蹈</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。 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。 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。 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、健</p>	<p>Ib-IV-1:自由 創作舞蹈。</p>	<p>1.了解舞蹈藝 術的起源與 舞蹈的類 別。 2.認識創造性 舞蹈。 3.享受體驗舞 蹈元素的樂 趣，學會運 用舞蹈元素 創作。 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？ 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。 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。 4.「身體書畫— 身體部位體 驗」延伸活動，轉換 引導者與操作 者。 5.「身體塑形— 身體部位體 驗」</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</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>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>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>	
-----	-------------------------------------	---	--	--	--	--	-----------------------------	---------------------------------------	--

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	<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之科技、資訊、媒</p>	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	<p>1.享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。</p> <p>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。</p> <p>3.培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。</p> <p>4.建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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小節的身體擊樂。</p> <p>5.學生創作自己的身體擊樂</p> <p>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、互拉等動作與造型。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>		
-----	--	---	---	-----------------	---	---	---	--	--

<p>第十一週</p>	<p>第2單元 為青春開 一扇窗 第1章菸 害現形記</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-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>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。</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.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 約規範對臺 灣的影響。</p>	<p>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。</p>	<p>1.技能評量 2.情意評量</p>	<p>【法治教 育】 法 J3:認 識法律之 意義與制 定。</p>	
-------------	--	---	--	--	--	---	--------------------------	--	--

<p>第十一週</p>	<p>第 6 單元 球藝大會 串 第 1 章應 聲入網— 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-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-3: 了 解身體發 展與動作 發展的關 係。 1d-IV-1: 了 解各項運 動技能原 理。 1d-IV-2: 反 思自己的 運動技 能。 1d-IV-3: 應 用運動比 賽的各項 策略。 2c-IV-2: 表 現利他合 群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 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 能。</p>	<p>1.第 1 節:進行課 本「我的子彈會 轉彎」之活動。 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。 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)撿球，丙撿到 後球傳給甲，丁 撿到球後傳給 乙。 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。 5.甲及乙各投完 5 點後，與丙及丁 交換位置。 6.第 2 節:進行 「適得其所」之 活動。 7.因每位學生之 身心特質及技</p>	<p>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>	
-------------	---	---	---	---	--	---	---	--

第十二週	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，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>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>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>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.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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.拒酒保安康：分析酒廣告與生活飲酒行為的關係。</p> <p>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。</p>	<p>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</p> <p>3.技能評量</p>	<p>【法治教育】</p> <p>法 J3: 認識法律之意義與制定。</p>	
------	------------------------------------	---	---	--	---	---	---	--	--

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: 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	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 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。	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 能。	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 選擇適合自己的 方法。 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	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>第十三週</p>	<p>第2單元 為青春開 一扇窗 第2章克 癮制勝</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-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>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 動並公開 表明個人 對促進健 康的觀點 與立場。</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.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。</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。 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。 4.檳榔的時代走 廊：檳榔的歷史 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。</p>	<p>1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量</p>	<p>【法治教 育】 法 J3:認 識法律之 意義與制 定。</p>	
-------------	---	---	--	--	--	--	-------------------------------------	--	--

<p>第十三週</p>	<p>第6單元 球藝大會 串 第2章百 發百中— 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。 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>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 互動。 2c-IV-3: 表 現自信樂 觀、勇於 挑戰的學 習態度。 3c-IV-1 表 現局部或 全身性的 身體控制 能力，發 展專項運 動技能。 3d-IV-2 運 用運動比 賽中的各 種策略。</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。</p>	<p>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 色，以爭取隊伍 的勝利。 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。 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。 7.第2節：引起 動機：根據接發 球積分賽的觀 察，讓學生分析</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</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>	
-------------	---	--	--	--	---	---	-------------------------------------	---	--

第十四週 第二次段考	第2單元 為青春開一扇窗 第2章克癮制勝	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。	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-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.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。 2.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。	1.檳榔的時代走廊：檳榔的歷史定位與社會現況。 2.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。	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。	
第十四週	第6單元 球藝大會串 第2章百發百中—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。	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.增加運動欣賞的能力。	1.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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【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>第十五週</p>	<p>第2單元 為青春開 一扇窗 第2章克 癮制勝</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-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>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 動並公開 表明個人 對促進健 康的觀點 與立場。</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.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。</p>	<p>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 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。</p>	<p>1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量</p>	<p>【法治教 育】 法 J3:認 識法律之 意義與制 定。</p>	
-------------	---	---	--	--	--	---	-------------------------------------	--	--

<p>第十五週</p>	<p>第6單元 球藝大會 串 第3章 「桌」拿 好手—桌 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-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>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-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>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。 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>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 持拍手將球放下 擊出，對面同學 將來球接起後， 做同樣練習。 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。 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。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</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>	
-------------	--	--	--	--	--	---	---	--	--

第十六週	第3單元 人際健康家 第1章健康家庭加油	<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>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-2: 熟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>Fa-IV-2: 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1.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。</p> <p>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。</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>1.引起動機：運用家庭溝通情境，幫助家庭成員雙贏的溝通策略與方法。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	1.情意評量	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J3:了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p> <p>家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</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6單元 球藝大會串 第3章 「桌」拿好手—桌球	<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-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>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-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>	Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<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1節：引起動機：說明這節課程的主要內容為正手平擊球，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。</p> <p>2.基本預備姿勢介紹。</p> <p>3.教師說明正手平擊球使用時機、站位、重心及動作示範。</p> <p>4.正手平擊球練習。</p> <p>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。</p> <p>6.第2節：引起動機：說明此堂課將結合各項技術進行修正動作。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</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。	
------	-----------------------------------	--	---	-----------------------------	---	---	--	--	--

第十七週	第3單元 人際健康家 第1章健康家庭加油	<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>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-2: 熟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>Fa-IV-2: 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1.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。</p> <p>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。</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>1.愛家行動拼拼樂：運用愛家方法與行動經營家庭關係。</p> <p>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。</p> <p>3.健康除暴家：引導學生思考家暴受害者、施暴者和親友面對家暴事件時，應該如何解決。</p>	1.情意評量	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J3:了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p> <p>家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</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 球藝大會串 第4章舉 足輕重— 足球	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-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。	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-2: 表 現利他合 群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 2d-IV-2: 展 現運動欣 賞的技 巧，體驗 生活的美 感。 3c-IV-1: 表 現局部或 全身性的	Ab-IV-1: 體 適能促進策 略與活動。 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。 2.能做到停空 中球與踢空 中球之技 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。	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。 2.足內側停空中 球練習，如課本 內文所述方式練 習。 3.三點式練習， 二人一組一顆 球，相距8公 尺。 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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動計畫 5.運動欣賞	【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。	
------	-------------------------------------	--	--	--	--	--	--	---	--

第十八週 期末考	第3單元 人際健康家 第1章健康家庭加 加油	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。	3b-IV-4: 因 應不同的 生活情境，善用 各種生活 技能，解決健康問題。	Fa-IV-3: 有 利人際關係 的因素與有 效的溝通技 巧。	1.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。	1.健康除暴家： 引導學生思考家 暴受害者、施暴 者和親友面對家 暴事件時，應該 如何解決。	1.情意評量	【法治教育】 法 J3:認 識法律之 意義與制 定。	
第十八週	第6單元 球藝大會 串 第4章舉 足輕重— 足球	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。 2d-IV-2: 展 現運動欣 賞的技 巧，體驗 生活的美 感。	Hb-IV-1: 陣 地攻守性球 類運動動作 組合及團隊 戰術。	1.能做到停空 中球與踢空 中球之技 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。	1.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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動計畫 5.運動欣賞	【生涯規 畫教育】 涯 J6:建 立對於未 來生涯的 願景。	

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。