

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣新港國民中學九年級第一、二學期健體領域 教學計畫表 設計者：劉祝琳 (表十二之一)

一、教材版本：翰林版第 5 冊 二、本領域每週學習節數：3 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃(無則 免填)
			學習表現	學習內容					
第一週	第一篇健康體位行家 第 1 章身體意象	健體-J-A1	1a-IV-2 3b-IV-3	Ea-IV-4	1. 對於體型的自我覺察。 2. 分析影響自己體型觀的因素。 3. 藉由創造性思考重建健康的體型觀。	一、引起動機 二、我的體型觀 三、我的體型觀 四、健康的體型觀 五、正向的身體意象 六、健康生活行動家	1. 觀察 2. 發表	【生命教育】 生 J2	
第二週	第一篇健康體位行家 第 2 章我型我塑	健體-J-A1	1a-IV-3 1b-IV-2	Ea-IV-4	1. 認識健康體位的意涵與測量方式。 2. 了解體位過重、過輕對健康的影響。	一、引起動機 二、健康體位量量看 三、體位與健康的關係 四、肥胖對健康的影響 五、體重過輕對健康的影響 六、飲食失調與健康	1. 問答 2. 觀察	【生命教育】 生 J2	

第三週	第一篇健體行家第3章健康體位管理	健體-J-A1 健體-J-A3	1a-IV-3 2b-IV-2 3b-IV-4	Ea-IV-4	1. 能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	一、引起動機 二、減重方式大解密 三、正確體位管理原則 四、體位管理我決定 五、利用運動打造健康體位 六、控制熱量 七、健康生活行動家	1. 觀察 2. 問答	【生命教育】 生 J2	
第四週	第四篇挑戰自我第1章運動防護	健體-J-A2	1c-IV-1 1c-IV-2	Bc-IV-1	1. 了解簡易運動風險的概念。 2. 應用運動風險評估指標降低運動情境中的危險問題。 3. 了解簡易運動傷害處理的方法。	一、學習引導 二、認識學校運動風險管理 三、理解運動風險評估指標 四、運動風險評估指標應用 五、認識急性運動傷害處理原則 六、演練 PRICE 處理步驟	1. 問答 2. 行為 3. 問答 4. 發表 5. 問答 6. 實作	【安全教育】 安 J6	
第五週	第四篇挑戰自我第2章防衛運動	健體-J-A2	1d-IV-1 2c-IV-1 3c-IV-1	Bc-IV-2	1. 了解跆拳道運動價值以及基本技能原理。 2. 表現跆拳道準備姿勢與基本手法。	一、學習引導 二、跆拳道的運動價值 三、跆拳道基本動作——準備姿勢 四、跆拳道基本	1. 問答 2. 問答 3. 實作 4. 問答 5. 實作 6. 問答 7. 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3	

					<p>3 表現跆拳道基本步法。</p> <p>4. 表現跆拳道綜合動作的身體控制能力與基本腿法。</p> <p>5. 表現跆拳道基本腳法和綜合動作的身體控制能力。</p> <p>6. 表現跆拳道基本腳法和綜合動作的身體控制能力。</p> <p>7. 表現簡易對打技巧。</p> <p>8 展現跆拳道運動應有的運動禮節。</p> <p>9. 展現跆拳道運動應有的運動禮節。</p> <p>10. 願意實踐自主練習。</p>	<p>動作——基本手法</p> <p>五、跆拳道基本動作——基本步法</p> <p>六、跆拳道基本動作——基本步法</p> <p>七、進行綜合練習</p> <p>八、跆拳道基本動作——基本腳法</p> <p>九、跆拳道基本動作——基本腳法</p> <p>十、跆拳道基本動作——基本腿法</p> <p>十一、進行攻擊技巧的模式對練</p> <p>十二、模擬對練比賽</p> <p>十三、思考與行動</p> <p>十四、練習活動的修正</p> <p>十五、自主練習策略規劃</p>	<p>8. 問答</p> <p>9. 實作</p> <p>10. 問答</p> <p>11. 實作</p> <p>12. 發表</p> <p>13. 行為</p>		
第六週	第二篇健康消費行	健體-J-A1	1a-IV-3 1b-IV-2	Ea-IV-3	1. 認識特殊時期的飲食	一、阿立和阿強的飲食方式	1. 觀察 2. 發表	【家庭教育】	

	家 第 1 章 飲 食新趨勢		2a-IV-1 3b-IV-4		需求內涵。 2. 評估自己 的健康需 求，體認特殊 飲食的合適 性。	二、青春營養 三、青少年該怎 麼吃？ 四、換我試試看 五、孕產期營養 六、懷孕媽媽怎 麼吃？ 七、哺乳媽媽怎 麼吃 八、銀髮族營養 九、銀髮飲食新 觀念 十、基因改造食 品 十一、你發現生 活中的基改食品 了嗎？ 十二、健康食品 十三、健康食品 的迷思 十四、辨識健康 食品廣告	3. 問答 4. 觀察 5. 問答	家 J8 【生命教 育】 生 J2	
第七週	第二篇健 康消費行 家 第 2 章 消 費陷阱 (第一次 段考)	健體-J-A1	1b-IV-1 3b-IV-3。	Eb-IV-1	1. 能夠破除 媒體廣告的 迷思。 2. 能應用媒 體識讀與批 判技，來辨識 消費資訊。	一、網紅推薦的 抗痘凝膠 二、影響消費者 行為的因素 三、消費陷阱—1 四、消費陷阱—2 五、消費陷阱—3 六、消費陷阱—4	1. 觀察 2. 分享 3 實作 4. 觀察	【家庭教 育】 家 J8 【生命教 育】 生 J2	

						七、媒體識讀—1 八、媒體識讀—2 九、廣告真相大 追擊 十、換我做做看			
第八週	第二篇健 康消費行 家 第3章健 康消費好 決定	健體-J-A2 健體-J-C1	1a-IV-4 1b-IV-1 3b-IV-4	Eb-IV-2 Eb-IV-3	1. 留意網路 消費陷阱。 2. 明瞭消費 者權利與義 務，做健康消 費好決定。 3. 有能力解 決消費問題 並實踐社會 關懷行動力。	一、後悔買球鞋 的阿華 二、網路消費要 留意 三、消費者的八 大權利 四、消費者的五 大義務 五、消費停看聽 ——停、看 六、消費停看聽 ——聽 七、消費要領 八、遇到消費爭 議怎麼辦	1. 觀察 2. 分享 3. 觀察 4. 問答 5. 實作	【人權教 育】 人 J3	
第九週	第五篇團 隊動力 第2章籃 球 3X3 籃 球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 了解三對 三籃球賽的 打法與比賽 規則。 2. 理解三對 三籃球賽站 位的型態。 3. 了解選擇 站位型態，與 身材、打法有 其相關的地	一、學習引導 二、簡介三對三 籃球規則 三、實際操作新 規則 四、三對三站位 與空間 五、實際演練 六、無防守者練 習 七、無球的移動	1. 問答 2. 實作 3. 問答 4. 實作 5. 實作 6. 實作 7. 實作	【生涯規 劃教育】 涯 J3	

					<p>方。</p> <p>4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。</p> <p>5. 透過球的轉移增加防守難度，提升投籃的空檔。</p> <p>6. 傳球之後的移動，能夠創造投籃機會，造成防守者在協防或溝通上的困擾。</p>	<p>八、傳切練習</p> <p>九、傳導狩獵活動</p>			
第十週	第五篇團隊動力 第2章籃球3X3籃球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	<p>1. 進攻者的移動路線與傳球路線必須多所考量，避免造成傳球失誤。</p> <p>2. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。</p> <p>3. 能夠在比賽中利用無</p>	<p>一、沒有持球移動的重要性講解</p> <p>二、實際練習</p> <p>三、無防守者練習</p> <p>四、閃切結合開後門切入的練習說明</p> <p>五、活動「三對零訓練」</p> <p>六、活動「球球到位」</p> <p>七、活動「類全</p>	<p>1. 實作</p> <p>2. 實作</p> <p>3. 觀察</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 實作</p> <p>6. 實作</p>	【生涯規劃教育】 涯 J3	

				<p>持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。</p> <p>4. 精準的傳球和切入，以及將練習做得平順有連續性。</p> <p>5. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。</p> <p>6. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。</p> <p>7. 認識個人防守與團隊防守的差異。</p> <p>8. 利用防守造成抄截、傳球的阻斷與投籃不進，進而奪回控球權，創造機會來為自己的球隊得分。</p>	<p>場三對三比賽」</p> <p>八、小組防守觀念說明</p> <p>九、實際練習</p> <p>十、活動「攻守轉換」</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--	--

第十一週	第五篇團隊動力 第2章排球攔網	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過影片欣賞，讓學生認識攔網技術，激發學習動機及參與感。 2. 透過趣味活動遊戲，學會攔網動作基本概念，並達成暖身活動目的。 3. 運用助跑起跳，完成攔網動作。 4. 學會攔網技術動作要領。 5. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。 7. 運用助跑起跳，完成攔網動作。 8. 學會攔網技術動作要 	<p>一、透過影片介紹排球的扣球技術</p> <p>二、活動「攔截遊戲-天羅地網」</p> <p>三、攔網跨步、助跑起跳動作要領</p> <p>四、活動「左右跨步攔網練習」</p> <p>五、活動「助跑攔網練習」</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提問 2. 觀察 3. 實作 4. 觀察 5. 實作 6. 發表 7. 觀察 8. 發表 9. 實作 10. 觀察 11. 實作 12. 發表 13. 觀察 14. 發表 	【生涯規劃教育】 涯 J3	
------	--------------------	-------------------------------	--	---------	---	--	---	------------------	--

					<p>領。</p> <p>9. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。</p> <p>10. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。</p>			
第十二週	第五篇團隊動力 第2章排球攔網	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	<p>1. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。</p> <p>2. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。</p> <p>3. 能站立做出正確的攔網手勢。</p> <p>4. 學會跨步攔網動作要領。</p> <p>5. 學會不攔網陣形的動作要領。</p> <p>6. 透過練習活動，學會與他人合作完成單人攔網陣形。</p>	<p>一、活動「兩人面對面扣球攔網」</p> <p>二、活動「高台扣球——跨步攔網」</p> <p>三、團隊防守概念——不攔網防守隊形</p> <p>四、團隊防守概念——單人攔網的防守隊形</p> <p>五、活動「二打二排球比賽」</p> <p>六、活動「兩側高台團隊攔網防守佈陣練習」</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 實作</p> <p>3. 發表</p> <p>4. 觀察</p> <p>5. 實作</p> <p>6. 發表</p> <p>7. 觀察</p> <p>8. 實作</p> <p>9. 發表</p> <p>10. 觀察</p> <p>11. 實作</p>	【生涯規劃教育】 涯 J3

					7. 透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。 8. 學會六人制單人攔網防守陣形。			
第十三週	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	健體-J-A2 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 了解羽球前場區域與可使用的技術。 2. 認識前場區域擊球在羽球中的重要性。 3. 了解放小球與挑球的特性。 4. 能控制擊球的高度與擊球準確度。 5. 認識與學會正手放小球技術。 6. 學習如何檢核自己與他人的放小球動作。 7. 認識與學會正手放小	一、學習引導 二、想想看 三、活動「向上擊球練習」(放小球) 四、正、反手放小球 五、複習正、反手放小球技術動作要領 六、活動「替代性放小球練習」 七、活動「一拋一打」 八、活動「網前球對抗」 九、正、反手挑球	1. 問答 2. 觀察 3. 實作 4. 實作 5. 觀察 6. 觀察 7. 實作 8. 觀察 9. 觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3

					球技術。 8. 學習如何檢核自己與他人的放小球動作。 9. 認識與學會正、反手挑球技術。				
第十四週	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球 (第二次段考)	健體-J-A2 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 認識與學會正、反手挑球技術。 2. 學習主動挑球與被動挑球方法。 3. 學習如何回擊放小球與挑球。 4. 學習運用前場放小球、挑球的組 5. 了解對手站位並選擇相關技術的方法。 6. 綜合學習學習羽球不同區域的擊球手段及站位合作。	一、複習正、反手挑球技術動作要領 二、活動「向上擊球練習(挑球)」 三、活動「拍面角度練習」 四、活動「一拋一打」 五、前場技術的運用與回擊 六、區域站位羽球賽 七、前後區域羽球賽	1. 實作 2. 觀察 3. 觀察 4. 實作 5. 觀察 6. 發表	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第十五週	第五篇團隊動力	健體-J-A2 健體-J-C2	2c-IV-2 3c-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	1. 藉由情境了解運動時	一、引起動機 二、請同學以代	1. 認知 2. 情意	【生涯規劃教育】	

	第 4 章 棒球觸擊短打與布陣戰術	健體-J-C3	3d-IV-2 4d-IV-1		事。 2. 認識觸擊短打擊突襲短打動作要領。 3. 認識攻守佈陣的戰術策略。	號的方式認識棒球守備位置，及其動作要領 三、觸擊短打動作要領 四、短打替代練習 五、引起動機 六、突襲短打動作要領 七、活動發表會 八、短打練習一「點球進籃」 九、短打練習二「短打練習」 十、基本打擊姿勢檢視	3. 情意 4. 認知 5. 技能 6. 情意 7. 情意	涯 J3	
第十六週	第五篇 團隊動力 第 4 章 棒球觸擊短打與布陣戰術	健體-J-A2 健體-J-C2 健體-J-C3	2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	1. 了解不同出局數佈陣分析。 2. 認識攻守佈陣的戰術策略。 3. 了解不同出局數佈陣分析。 4. 藉由排壘球活動認識棒球運動，並積極參與全	一、引起動機 二、課程講解 三、活動「進攻戰術打帶跑」 四、引起動機 五、課程講解 六、活動「進攻戰術打帶跑」 七、活動「排壘球練習賽」 八、活動省思	1. 認知 2. 技能 3. 情意 4. 認知 5. 技能	【生涯規劃教育】 涯 J3	

第十七週	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	健體-J-C3	1a-IV-3 2a-IV-1 2a-IV-2	Ca-IV-2	民運動。 1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	一、全球暖化和我們有關嗎 二、發燙的地球 三、全球暖化的影響 四、連呼吸都困難——空氣汙染 五、固體微粒哪裡來 七、你知道空氣汙染對我們帶來哪些影響嗎？ 八、空氣汙染對人體的傷害 九、臭氧和懸浮微粒對人體的傷害 十、空氣汙染指標 十一、我的保護措施 十二、垃圾海岸 十三、每天製造的垃圾，都去了哪裡 十四、零廢棄的美好生活 十五、垃圾減量6R原則 十六、無痕飲食	1. 觀察 2. 實作 3. 觀察 4. 問答 5. 問答 6. 問答 7. 問答 8. 問答 9. 問答 10. 問答 11. 實作 12. 問答	【環境教育】 環 J2 環 J10 環 J11 環 J12 【海洋教育】 海 J13 海 J14 海 J18 海 J19 海 J20
------	---------------------	---------	-------------------------------	---------	---	---	---	--

						就是潮 十七、垃圾減量 我做到 十八、你喝的水 乾淨嗎——水汙 染 十九、水汙染的 危害 廿、誰是水汙染 的元凶 廿一、改善水汙 染我可以			
第十八週	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	健體-J-A1	2a-IV-3 2b-IV-1 2b-IV-2	Ca-IV-3	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	一、柯林的減碳生活 二、為什麼要節能減碳 三、綠色生活 四、我的綠生活——食 五、行動單地球——食在好招 六、我的綠生活——衣 七、行動單地球——我的綠時尚 八、我的綠生活——住 九、行動單地球——和塑膠袋說再見 十、我的綠生活	1 觀察 2. 發表 3. 實作 4. 觀察	【能源教育】 能 J1 能 J2 能 J5 能 J7	

						——行 十一、行動單地球——我的班遊 十二、我的綠生活——育樂 十三、行動單地球——我的綠生活宣言 十四、小棚的一天 十五、檢視自己的一天生活			
第十九週	第三篇永續愛地球 第3章健康社區	健體-J-C2	4a-IV-1 4b-IV-1 4b-IV-3	Ca-IV-1	1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。 2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	一、蘭嶼十二籃手工皂 二、主動發現社區環保與健康問題 三、結合社區資源與人力 四、激發社區民眾共同參與 五、換我試試看 六、社區關鍵行動力 七、環保偵探我來當 八、倡議計畫	1. 觀察 2. 分享	【家庭教育】 家 J10 家 J12	
第二十週	第六篇超越自我 第1章田徑-長距	健體-J-A1 健體-J-A3	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-3	Ab-IV-1 Ga-IV-2	1. 認運用生活實例重新定義長距離跑的價值。	一、情境式教學引導 二、長距離跑介紹	1. 問答 2. 說明 3. 實作 4. 說明	【國際教育】 國 J4	

	離跑		3c-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-2		<p>2. 了解長距離跑的項目及內容。</p> <p>3. 了解長距離跑的技術分析。</p> <p>4. 了解並做出長距離跑起跑技術。</p> <p>5. 了解起跑及加速跑的動作要領。</p> <p>6. 能做出起跑及加速跑的身體驅動。</p> <p>7. 了解中間跑的動作要領。</p> <p>8. 能參與小組討論並能清楚說明腳跟、全腳掌及前腳掌著地的差異性。</p> <p>9. 了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。</p> <p>10. 能做出對抗離心力的身體姿勢。</p>	<p>三、起跑及加速跑</p> <p>四、中間跑</p> <p>五、彎道跑</p> <p>六、長距離跑步姿勢注意事項</p> <p>七、法克雷克 Fartlek 訓練法</p> <p>八、上下坡跑</p> <p>1</p> <p>九、馬拉松的起源</p> <p>十、兔子的故事</p> <p>十一、配速</p> <p>十二、創新產品與路跑的結合應用</p> <p>十三、跑出我的創意圖形</p>	<p>5. 實作</p> <p>6. 說明</p> <p>7. 實作</p> <p>8. 說明</p> <p>9. 實作</p> <p>10. 實作</p> <p>11. 觀察</p> <p>12. 說明</p> <p>13. 說明</p> <p>14. 問答</p> <p>15. 說明</p> <p>16. 說明</p> <p>17. 實作</p> <p>18. 觀察</p>		
--	----	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>11. 了解長距離跑的正確與錯誤姿勢。</p> <p>12. 能理解法特雷克訓練法的內涵。</p> <p>13. 能結合生活情境設計一套法特雷克訓練路線並實際運用。</p> <p>14. 能了解並做出調整身體姿勢去適應不同地形。</p> <p>15. 能了解馬拉松的起源。</p> <p>16. 能了解馬拉松 42.195 公里的距離由來。</p> <p>17. 能了解「兔子」名詞的由來。</p> <p>18. 能了解領跑者的職責與任務。</p> <p>19. 能了解配速的內涵及重要性。</p> <p>20. 能認真參</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					與配速活動並能分享身體經驗。 21. 能了解跑步的各項裝備及其功能性。 22. 能了解並結合 3C 產品實際運用在跑步活動中。 23. 能自行規劃路線並跑出圖形。			
第二十一週	第六篇超越自我 第 2 章 競技啦啦隊舞蹈 (第三次段考)	健體-J-B3 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 4d-IV-1	1b-IV-1	1. 結合學生生活中觀看運動賽事的經驗及事前準備相關影片， 2. 引發興趣，透過提問討論並引導學生認識競技啦啦隊的起源與發展。 3. 了解競技啦啦隊的比賽內容項目。 4. 了解手姿的基本動作。	一、情境式教學引導 二、競技啦啦隊起源及發展 三、手姿的基本練習 四、介紹左、右 L 式及高、低 V 式的手姿動作要領及注意重點 五、手姿的基本練習 六、腳步的基本練習 七、競技啦啦隊比賽中口號介紹 八、口號及手姿	1. 問答 2. 說明 3. 說明 4. 實作 5. 觀察 6. 說明 7. 實作 8. 說明 9. 實作 10. 觀察 11. 實作 12. 觀察 13. 說明 14. 說明 15. 實作 16. 觀察 17. 說明	【安全教育】 安 J9 【國際教育】 國 J4

				<p>5. 能嘗試做出手姿的各項動作。</p> <p>6. 了解腳步的基本動作。</p> <p>7. 能嘗試做出腳步的各項動作。</p> <p>8. 了解口號在比賽中的具體內容。</p> <p>9. 了解並嘗試做出整齊有力的呼喊口號。</p> <p>10. 能有節奏地做出口號與身體動作的協調搭配。</p> <p>11. 學生能相互合作，設計出適切的口號組合動作。</p> <p>12. 學生能綜合技術，成功且流暢地展現口號組合動作。</p> <p>13. 學生能針對他人表現給予回饋及</p>	<p>的基本練習</p> <p>九、創意滿分，口號我最行</p> <p>十、舞伴技巧人員介紹</p> <p>十一、雙股立姿</p> <p>十二、我們______班的專屬加油歌</p> <p>十三、運動欣賞</p>	<p>18. 實作</p> <p>19. 觀察</p>		
--	--	--	--	---	--	-----------------------------	--	--

					良好建議。 14. 瞭解舞伴技巧的角色及其任務。 15. 瞭解舞伴技巧安全的重要性。 16. 了解雙股立姿的動作要領。 17. 能做出雙股立姿的動作。 全班認真參與分組練習，並能共同完成班級專屬加油歌。				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗	健體-J-B2	2b-IV-1 3b-IV-3	Db-IV-7	1. 探究健康的性涵義。 2. 有效應用辨識技巧，加以澄	一、「性」會讓你聯想到什麼？ 二、美好健康的性 三、性的意涵 四、心動不衝動 五、避免性衝動的策略	1. 觀察 2. 發表 3. 問答 4. 觀察 5. 實作 6. 問答	【性別平等教育】 性 J7	

					清錯誤的性觀念。3. 具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	六、認清色情 七、色情 Q&A 八、辨識色情媒體的真相 九、踢爆色情絕招——1. 十、踢爆色情絕招——2 十一、尋求正確資訊管道	7. 觀察		
第二週	第一篇有愛無礙 第2章真愛要等待	健體-J-A1 健體-J-C1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4	Db-IV-1 Db-IV-5 Db-IV-6	1. 讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2. 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3. 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源。	一、親密關係的抉擇 二、抉擇練習題 三、如果懷孕了怎麼辦？ 四、真愛要矜持	1. 觀察 2. 問答 3. 觀察	【生命教育】 生 J6	
第三週	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少	健體-J-A1 健體-J-C1	2a-IV-2 4a-IV-1 4b-IV-1	Db-IV-8	1. 探究造成性傳染病的危險因子及對	一、認識性病 二、性病檔案——淋病 三、性病檔案——非淋菌性尿道炎	1. 觀察 2. 發表	【性別平等教育】 性 J4	

					<p>健康的影響。</p> <p>2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。</p> <p>3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。</p>	<p>四、性病檔案——梅毒</p> <p>五、性病檔案——軟性下疳</p> <p>六、性病檔案——尖形溼疣</p> <p>七、性病檔案——生殖器疱疹</p> <p>八、認識愛滋</p> <p>九、愛滋迷思</p> <p>十、遠離性病 生活更美好</p> <p>十一、健康生活行動家——闖關大進擊</p>			
第四週	<p>第四篇超越運動障礙</p> <p>第1章運動無礙</p> <p>第2章地板滾球</p>	<p>健體-J-C3</p> <p>健體-J-A2</p>	<p>1c-IV-1</p> <p>1d-IV-1</p> <p>3c-IV-1</p> <p>1d-IV-1</p> <p>3c-IV-1</p>	<p>Cb-IV-3</p> <p>Hc-IV-1</p>	<p>1. 理解帕拉林匹克運動會的起源與文化價值。</p> <p>2. 認識國內、外推展適應體育，營造無障礙運動環境的具體行動。</p> <p>3. 同理身心障礙者運動需求思考協助他們參與運動，享受</p>	<p>一、學習引導</p> <p>二、認識國內適應體育發展現況</p> <p>三、認識帕拉林匹克運動會的文化價值與運動員分級</p> <p>四、認識帕拉林匹克運動會的包容價值與比賽種類</p> <p>五、認識帕拉林匹克運動會的尊重價值</p> <p>六、思考與行動</p> <p>七、認識國內保障身心障礙者運動權的作法</p> <p>八、認識國內外適應體育推展方式</p> <p>九、適應體育行動策略</p> <p>十、思考與行動</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 問答</p> <p>3. 發表</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 問答</p> <p>6. 問答</p> <p>7. 實作</p> <p>8. 問答</p> <p>9. 實作</p> <p>10. 問答</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J2</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5</p>	

					<p>運動權的方法。</p> <p>4. 了解地板滾球的比賽規則和技能原理。</p> <p>5. 穩定的表現地板滾球的運動技能。</p> <p>6. 體驗坐式與輔具的地板滾球活動，同理肢障者參與運動之需求。</p>	<p>十一、學習引導</p> <p>十二、認識地板滾球</p> <p>十三、認識地板滾球的簡易規則</p> <p>十四、活動「投球練習」</p> <p>十五、活動「進攻練習」</p> <p>十六、進行地板滾球比賽</p> <p>十七、進行坐式地板滾球體驗</p> <p>十八、體驗活動</p>			
第五週	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	健體-J-A1 健體-J-C2	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-3	<p>1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。</p> <p>2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。</p> <p>3. 願意成為反霸凌的行動者。</p>	<p>一、有利於人際關係的特質</p> <p>二、提升人際好關係</p> <p>三、重新打造人際好關係</p> <p>四、看見自己</p> <p>五、人際發生衝突時</p> <p>六、衝突處理關鍵時刻</p> <p>七、語言技巧</p> <p>八、非語言技巧</p> <p>九、同理傾聽和回應技巧</p> <p>十、正向表達的技巧</p> <p>十一、具體化表達技巧</p> <p>十二、自我肯定拒絕技巧</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 發表</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 實作</p>	【品德教育】 品 J1	

						十三、情境練習 十四、不良的人際關係 十五、反霸凌劇場 十六、如果我是被霸凌者、霸凌者、旁觀者			
第六週	第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係	健體-J-A2 健體-J-B1	2a-IV-3 1b-IV-3 3b-IV-2	Fa-IV-2	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效解決衝突。	一、家人關係 二、家人發生衝突時 三、衝突滅火器——1. 四、衝突滅火器——2 五、換我試試看 六、促進家人關係和諧方法 七、家庭關係出現暴力時 八、向家暴說不 九、暴力發生後該怎麼辦	1. 觀察 2. 分享	【品德教育】 品 J1 【家庭教育】 家 J5	
第七週	第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5全場比賽(第一次段考)	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學	一、學習引導 二、介紹全場 5X5 比賽規則與進行方式 三、實際操作 四、團隊防守觀念與練習 五、實際演練 六、活動「格格不入」 七、全場攻守轉換 八、快攻路線介紹	1. 實作 2. 觀察 3. 實作 4. 說明 5. 實作 6. 實作 7. 實作 8. 觀察 9. 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3	

					共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不足並能持續練習。	九、活動「分秒必爭」	10. 實作 11. 實作 12. 實作 13. 實作 14. 實作 15. 實作 16. 實作 17. 實作		
第八週	第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5全場比賽	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3d-IV-2	Hb-IV-1	1. 透過限定只有兩位可以得分的進攻者來簡化複雜的全場比賽。 2. 不得進攻的球員可以透過護、空切的技能使用，製造兩位隊友的得分機會。 3. 熟悉全場比賽的進攻方向與模式。 4. 能與隊友配合完成得分。	一、快攻的防守 二、活動「以寡擊眾」 三、團隊進攻講解 四、常見團隊進攻方法介紹 五、活動「得分限定」 六、活動「整個底線都是你的得分區」 七、活動「勝利嚴選」	1. 實作 2. 實作 3. 實作 4. 問答 5. 問答	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第九	第五篇動	健體-J-A2	1c-IV-1	Ha-IV-1	1. 了解桌	一、學習引導	1. 觀察	【生涯規	

週	如脫兔 第2章桌球 ~下旋球 與雙打比 賽	健體-J-B1	1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2		球旋轉的 特性與原 理。 2. 學會發 與接下旋 球。 3. 了解桌 球策略的 運用並學 習與他人 溝通互動。 4. 學會雙 打比賽。	二、動動腦：旋球的回擊 三、活動「吸星大法」 四、正手發下旋球 五、活動「下旋發球練習」	2. 實作 3. 實作 4. 觀察 5. 觀察	【劃教育】 涯 J3	
第十 週	第五篇動 如脫兔 第2章桌球 ~下旋球 與雙打比 賽	健體-J-A2 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 了解桌 球旋轉的 特性與原 理。 2. 學會發 與接下旋 球。 3. 了解桌 球策略的 運用並學 習與他人 溝通互動。 4. 學會雙 打比賽。	一、切球技術 二、活動「切球比賽」 三、回擊下旋球的方法 四、正手抽下旋球技術 五、活動「抽下旋球練習」 六、雙打比賽 七、雙打的站位與跑位 八、活動「雙打跑位練習」 九、想想看 十、雙打的策略運用 十一、活動「雙打比賽」	1. 實作 2. 觀察 3. 實作 4. 觀察 5. 發表 6. 實作 7. 觀察 8. 觀察 9. 實作 10. 觀察	【生涯規 劃教育】 涯 J3	
第十 一週	第五篇動 如脫兔 第3章排球 ~初級進	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2	Ha-IV-1	1. 了解快 攻動作技 術分析。 2. 認識團	一、透過六人制比賽的講 解，學習如何創造出進攻 戰術的變化 二、舉球員基本戰術暗號	1. 提問 2. 觀察 3. 實作 4. 觀察	【生涯規 劃教育】 涯 J3	

	攻戰術				隊進攻戰術概念。 3. 學會平行攻擊戰術基本技巧。 4. 能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成平行攻擊戰術。	介紹 三、能正確的說出扣快球動作要領 四、活動「扣快球練習」 五、A、B、C、D 快攻介紹 六、活動「A 式快攻練習」 七、初級進攻戰術——平行攻擊介紹 八、活動「平行攻擊戰術演練」	5. 實作 6. 發表 7. 觀察 8. 發表 9. 實作 10. 發表 11. 觀察 12. 實作		
第十二週	第五篇動如脫兔 第4章足球 ~防守	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1. 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 了解足球防守方式和概念。 2. 學會個人防守中的盯防技巧。 3. 學會小組協防的團隊防守觀念。 4. 運用小組協防技巧，做出平衡的防守陣形。	一、介紹足球運動的防守方式及概念 二、活動「鬼抓人遊戲」 三、小組防守觀念介紹 四、活動「小組防守演練」	1. 提問 2. 觀察 3. 實作 4. 觀察 5. 實作 6. 發表	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第十三週	第五篇動如脫兔 第4章足球	健體-J-A2 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3	Ha-IV-1	1. 學會單邊斷球觀念和策略。	一、單邊斷球戰術介紹 二、活動「2對2單邊斷球防守練習」	1. 觀察 2. 實作 3. 發表	【生涯規劃教育】 涯 J3	

	~ 防守	健體-J-C2	2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1		2. 運用單邊斷球技巧，做出成功的防守戰。 3. 了解盯人防守與區域防守的技巧及概念。 4. 學會運用團隊防守觀念及戰術。 5. 學會各項團隊防守觀念與技巧。 6. 能在比賽中做出團隊防守陣形的變換。	三、團隊防守觀念介紹 四、活動「3對3足球比賽」	4. 發表 5. 實作 6. 觀察 7. 發表 8. 觀察 9. 實作		
第十四週	第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢、第2章防震安全準備好(第	健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-3 3a-IV-1. 3b-IV-4	Bb-IV-1 Bb-IV-2	1. 檢視自己的危機意識，了解增加危機感，安全才会有保障。 2. 能有效評估家中	一、家庭安全不可輕忽 二、居家環境安全評估—1. 三、居家環境安全評估—2 四、緩降機及滅火器使用方式 五、家庭火災事故	1. 觀察 2. 實作 3. 實作 4. 發表 5. 發表	【安全教育】 安 J1 安 J2 安 J3 安 J4 安 J8 安 J9	

	二次段考)				<p>所潛藏的危險因子。</p> <p>3. 探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。</p> <p>4. 掌握火場逃生的要領。</p> <p>5. 能有效評估校園中潛在危險因子。</p> <p>2. 能夠找出校園危險角落並製作校園安全地圖提醒同學。</p> <p>6. 體認地震對人類帶來的災害。</p> <p>7. 熟悉地震逃生技巧並加以演練。</p>	<p>六、預防家庭火災事件</p> <p>七、火場求生計</p> <p>八、火災逃生注意事項</p> <p>九、放心在家裡</p> <p>十、引起動機</p> <p>十一、地震之可怕</p> <p>十二、地震逃生演練</p> <p>十三、健康生活行動家</p>			
第十五週	第三篇環境安全總	健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-1 Ba-IV-2	1. 能夠察覺上放學	<p>一、道路交通安全</p> <p>二、上放學的交通安</p>	1. 觀察 2. 發表	【安全教育】	

	動員 第3章交通 安全知與 行 第4章社區 安全行動 家		3b-IV-4 1a-IV-4		交通環境 的潛藏危 機。 2. 願意遵 守行人、 騎、乘車 的交通安 全。 3. 願意主 動關心社 區安全。 4. 能夠辨 識社區環 境的潛藏 危機。 5. 有效運 用各項資 源或策略 化解社區 危機。 6. 能夠擬 定環境安 全行動計 畫並加以 執行。	三、自行車安全 四、乘車安全 五、交通安全素養 六、社區安全我關心(一) 七、社區安全我關心(二) 八、社區安全動起來 九、社區是我家安全靠大家 十、健康生活行動家	3. 發表	安 J1 安 J2 安 J3 安 J4	
第十 六週	第六篇我 愛運動 第1章游泳 ~蝶泳	健體-J-A3 健體-J-B3 健體-J-C2	1b-IV-2 1c-IV-1 1c-IV-2 1c-IV-3 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3	Gb-IV-2	1. 以海豚 游泳動作 作為議 題，討論游 泳技能原 理。 2. 了解蝶	一、情境式教學引導 二、動作說明與執行 三、海豚游活動 四、想想看 五、引起動機 六、想想看 七、活動：連續蝶泳打水	1. 認知 2. 情意 3. 技能 4. 實作 5. 觀察 6. 觀察 7. 實作	【海洋教 育】 海 J2	

			3c-IV-1 4d-IV-1		<p>泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。</p> <p>3. 藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。</p> <p>4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。</p>	<p>25 公尺</p> <p>八、蝶泳陸上划水練習</p> <p>九、蝶泳水中站立划水練習</p> <p>十、想想看</p> <p>十一、動作說明單臂划手蝶泳技能</p> <p>十二、活動「左臂、右臂、雙臂輪替划手練習」</p> <p>十三、動作順序與活動練習</p> <p>十四、游泳動起來</p> <p>十五、蝶式自我檢核表</p> <p>十六、學習帶著走</p>	<p>8. 觀察</p> <p>9. 實作</p> <p>10. 說明</p> <p>11. 說明</p> <p>12. 實作</p> <p>13. 實作</p> <p>14. 觀察</p>		
第十七週	第六篇我愛運動 第2章民俗體育～扯鈴	健體-J-B3	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ic-IV-1	<p>1. 了解參與扯鈴運動的優勢。</p> <p>2. 認識與欣賞扯鈴的文化意涵和價值。</p> <p>3. 欣賞扯鈴運動的身體控制能力及身體美學。</p> <p>4. 了解扯鈴運動中</p>	<p>一、介紹扯鈴運動的文化發展</p> <p>二、介紹扯鈴加速運鈴的技術原理及分組練習</p> <p>三、進行扯鈴繞腿的進階動作練習</p> <p>四、進行扯鈴繞手的進階動作練習</p> <p>五、進行扯鈴肩甩的進階動作練習</p> <p>六、進行扯鈴大輪迴的進階動作練習</p> <p>七、進行扯鈴連貫動作的組合一練習</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 實作</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 說明</p> <p>5. 實作</p> <p>6. 觀察</p> <p>7. 說明</p> <p>8. 實作</p> <p>9. 說明</p> <p>10. 實作</p> <p>11. 觀察</p> <p>12. 實作</p>	【多元文化教育】 多 J2	

				<p>的繞腿運動技能相關概念。</p> <p>5. 表現扯鈴運動中繞腿運動技能，展現身體的協調和控制能力。</p> <p>6. 讓學生分組相互觀摩，溝通互動並樂在參與。</p> <p>7. 了解扯鈴運動中的繞腿運動技能相關概念。</p> <p>8. 了解扯鈴運動中的大輪迴運動技能相關概念。</p> <p>9. 表現扯鈴運動中大輪迴運動技能，展現身體的協調和控</p>	<p>八、進行扯鈴連貫動作的組合二練習</p> <p>九、進行同儕評量方法</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					制能力。 10. 了解扯鈴連貫動作的動作要領。 11. 展現扯鈴連貫動作的運動技能。				
第十 八週	第六篇我 愛運動 第3章武術 ～詠春拳	健體-J-A1 健體-J-C2	2d-IV-1 2d-IV-2 3c-IV-1	Bd-IV-1 Bd-IV-2	1. 藉由觀看葉問系列的電影或是詠春拳相關的影片，引發興趣，透過提問討論並引導學生認識詠春拳的起源與奧妙之處。 2. 了解詠春拳這項武術的動作模式。 3. 了解詠春拳的基本站馬步動作。 4. 了解並	一、情境式教學引導 二、詠春拳起源及發展 三、想想看 四、詠春拳基本馬步介紹 五、詠春拳的攻擊手型介紹 六、詠春拳防禦手型介紹——耕手、練習活動1 七、詠春拳防禦手型介紹——攤手、練習活動2 八、詠春拳防禦手型介紹——綁手、練習活動3 九、詠春拳防禦手型介紹——4、5、6、7 十、詠春拳起源及發展 十一、問題討論	1. 問答 2. 說明 3. 說明 4. 實作 5. 觀察 6. 觀察 7. 實作 8. 說明 9. 實作 10. 觀察	【人權教育】 人 J4 人 J8	

					<p>嘗試做出日字衝拳。</p> <p>5. 了解並嘗試做出攤手的動作。</p> <p>6. 了解詠春拳的殺頸手、伏手。</p> <p>7. 了解並嘗試做殺頸手。</p> <p>8. 了解並嘗試做出伏手的動作。</p> <p>9. 了解詠春拳雙人對練的手型應用，並理解如何於雙人對練中如何操作攻防反制的動作。</p> <p>了解詠春拳雙人對練的手型應用，並理</p>				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

					解如何於 雙人對練 中如何操 作攻防反 制的動作。				
第十 九週	健康、體育 【健康】破 解生活中 的迷思、 【體育】冷 門運動大 集合	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-B2 健體-J-C3	1c-IV-4 2a-IV-1 4c-IV-1 2a-IV-1 2d-IV-3	Ea-IV-3 Eb-IV-1 Eb-V-3 Cb-IV-1	【健康：破 解生活中 的迷思】 透過生活 中的健康 迷思，讓學 生意識到 自己的生 活習慣，並 學習求 證、反思及 改善。 【體育：冷 門運動大 集合】 讓學生了 解當前世 界上較冷 門的運 動，並培養 資料查 找、整理及 說明的能 力。	【健康：破解生活中的迷 思】 【體育：冷門運動大集 合】	1. 課程討 論參與 2. 影片觀 賞 3. 分組討 論	【閱讀素 養教育】 閱 J7 【多元文 化教育】 多 16 分 【國際教 育】 國 J14	
第二 十週	健康、體育 【健康】夜	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-4 2b-IV-1	Ea-IV-1 Ea-IV-2	【健康：夜 市小吃健	【健康：夜市小吃健康 吃】	1. 課程討 論	【家庭教 育】	

	市小吃健康吃、【體育】解析物理治療	健體-J-B2	2b-IV-2 4a-IV-1	Da-IV-4	<p>康吃】</p> <p>1. 了解夜市小吃的食物熱量。</p> <p>2. 運用所學到的營養健康知識，學習安排健康的飲食菜單。</p> <p>【體育：解析物理治療】</p> <p>1. 了解物理治療的工作內容。</p> <p>2. 理解當前臺灣物理治療未普及的原因。</p> <p>3. 比較物理治療及職能治療的異同。</p>	1 【體育：解析物理治療】	2. 實作成果 3. 上台分享	家 J8 家 J11 【品德教育】 品 J7 品 J8 品 J9 【生涯規劃教育】 涯 J1 涯 J2 涯 J3 涯 J7 涯 J8 涯 J9	
第二十一週	健康、體育【健康】夜市小吃健康吃、【體育】解析物	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-B2	1a-IV-4 2b-IV-1 2b-IV-2 4a-IV-1	Ea-IV-1 Ea-IV-2 Da-IV-4	<p>【健康：夜市小吃健康吃】</p> <p>1. 了解夜市小吃的</p>	【健康：夜市小吃健康吃】 【體育：解析物理治療】	1. 課程討論 2. 實作成果 3. 上台分	【家庭教育】 家 J8 家 J11 【品德教	

	理治療 (第三次 段考)				<p>食物熱量。 2. 運用所學到的營養健康知識，學習安排健康的飲食菜單。</p> <p>【體育：解析物理治療】 1. 了解物理治療的工作內容。 2. 理解當前臺灣物理治療未普及的原因。 3. 比較物理治療及職能治療的異同。</p>		享	<p>育】 品 J7 品 J8 品 J9 【生涯規劃教育】 涯 J1 涯 J2 涯 J3 涯 J7 涯 J8 涯 J9</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。