

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 學年度嘉義縣溪口國民中學九年級第一、二學期健康與體育領域 教學計畫表 設計者：楊東淇 (表十二之一)

一、教材版本：南一版第五、六冊

二、本領域每週學習節數：3 節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習 引導內容及實施 方式)	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 1 週	單元一 體型由我 塑 第 1 章 體型覺醒	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。	1a-IV-2 分析個人 與群體健 康的影響 因素。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部 份的決策 與批判技 能。	Ea-IV-4 正 向的身體意 象與體重控 制計畫。 Eb-IV-1 媒 體與廣告中 健康消費資 訊的辨識策 略。	1. 能夠瞭解 何謂健康體 型。 2. 對於媒體 中的體態相 關訊息能有 批判性思考 的能力。	1. 提醒學生體型 的多樣本來就是 自然的現象，不 應該以此作為嘲 弄或者開玩笑的 內容。 2. 帶領學生進行 JUST DO IT「體 型探測員」活 動，答案可能是 未來改變體型的 契機，可以先在 這個時候檢視自 己的生長發育情 況。 3. 請學生閱讀課	態度檢核 上課參與 小組討論	【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。 【性侵害 犯罪防 治】	

						<p>本情境，並詢問學生有無類似的經驗，並解釋「身體意象」的概念。</p> <p>4. 說明青少年階段，身體外觀會有巨大的轉變，如果在這階段沒有建立正確的身體意象，會影響我們的健康。</p>			
第 1 週	挑戰極限 標槍 千 斤一擲	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2. 能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3. 懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4. 能成功做 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導介紹田徑運動中的標槍項目，介紹我國好手鄭兆村。 2. 先從羽球及藥球練習投擲技巧，並請同學彼此分享技巧與經驗。 3. 簡易說明標槍拿法分別有美國式、芬蘭式、鉗式 3 種擲槍手法，讓學生分別 	實作評量 上課參與 觀察記錄	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教</p>	

		<p>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>出完整的標槍動作。</p> <p>5. 相互合作的班級氣氛。</p> <p>6. 能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。</p>	<p>練習體驗，隨機請同學分享3種握法的心得，互相欣賞彼此的投擲動作，相互回饋。</p> <p>4. 插槍練習務必保持安全距離。雙腳平行站立預備。出手保持槍身朝前，避免左右晃動，講解重心、軀幹、上肢配合的連動，以及出手甩腕技巧。</p>	<p>育的意義。</p> <p>安全 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p>	
--	--	--	--	--	--	--

			4d-IV-3 執行提升 體適能的 身體活 動。						
第 2 週	單元一 體型由我 塑 第 1 章 體型覺醒	健體-J-A2 具備理解體 育與健康情 境的全貌， 並做獨立思 考與分析的 知能，進而 運用適當的 策略，處理 與解決體育 與健康的問 題。	1a-IV-2 分析個人 與群體健 康的影響 因素。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部 份的決策 與批判技 能。	Ea-IV-4 正 向的身體意 象與體重控 制計畫。 Eb-IV-1 媒 體與廣告中 健康消費資 訊的辨識策 略。	1. 能夠瞭解 何謂健康體 型。 2. 對於媒體 中的體態相 關訊息能有 批判性思考 的能力。	1. 說明脂肪細胞 如何影響體型。 引用「東施效 顰」、「邯鄲學 步」等成語警醒 大家，一味地模 仿可能會導致負 面情況，甚至連 原本的自己都失 去了。 2. 講解我們都是 自己身體的主 人，在不傷害健 康的前提下，沒 有人可以任意批 評或否定自己的 身材。生活中會 面對很多有關身 材的觀點，我們 不應該隨波逐 流，而是應該釐	態度檢核 上課參與 小組討論	【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。 【性侵害 犯罪防 治】	

						<p>清楚自己的信念，並持之以恆。</p> <p>3. 透過自我覺察的四個步驟，幫助學生釐清自己對於體型的看法，能夠用不同的角度來欣賞自己。</p>			
第 2 週	挑戰極限 標槍 千斤一擲	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>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</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>2. 能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。</p> <p>3. 懂得聯合身體各部位提升運動表現。</p> <p>4. 能成功做出完整的標槍動作。</p>	<p>1. 引導介紹田徑運動中的標槍項目，介紹我國好手鄭兆村。</p> <p>2. 先從羽球及藥球練習投擲技巧，並請同學彼此分享技巧與經驗。</p> <p>3. 簡易說明標槍拿法分別有美國式、芬蘭式、鉗式 3 種擲槍手法，讓學生分別練習體驗，隨機請同學分享 3 種</p>	實作評量 上課參與 觀察記錄	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p>	

		<p>度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升</p>	<p>5. 相互合作的班級氣氛。</p> <p>6. 能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。</p>	<p>握法的心得，互相欣賞彼此的投擲動作，相互回饋。</p> <p>4. 插槍練習務必保持安全距離。雙腳平行站立預備。出手保持槍身朝前，避免左右晃動，講解重心、軀幹、上肢配合的連動，以及出手甩腕技巧。</p>		<p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p>	
--	--	--	---	--	--	------------------------------	--

			體適能的 身體活 動。						
第 3 週	單元一 體型由我 塑 第 2 章 體型方程 式	健體-J-B2 具備善用體 育與健康相 關的科技、 資訊及媒 體，以增進 學習的素 養，並察 覺、思辨人 與科技、資 訊、媒體的 互動關係。	1a-IV-3 評估內在 與外在的 行為對健 康造成的 衝擊與風 險。 2b-IV-2 樂於實踐 健康促進 的生活型 態。	Aa-IV-1 生 長發育的自 我評估與因 應策略。 Fb-IV-3 保 護性的健康 行為。	1. 能夠藉由 各項數據檢 驗自己的體 型是否符合 健康標準。 2. 了解體型 不良對健康 造成的影 響。	1. 說明身體質量 指數的意涵與標 準。請學生覺察 自己的日常行 為。告知身體質 量指數是一般常 見的參考值，不 適用於每個人。 2. 體脂肪在身體 當中的比率，會 隨著年齡而逐漸 增加。並引導學 生閱讀課文情 境。講解如何測 量腰圍與臀圍， 說明腰圍身高 比。	上課參與 課堂問答 小組討論	【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。	
第 3 週	三項全能	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	2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇 於挑戰的 學習態 度。	Cd-IV-1 戶 外休閒運動 綜合應用。	1. 了解三項 全能的起源 及各種距 離。 2. 認識三項 全能的器材	1. 介紹三項全能 起源、競賽順序 及相關知識等， 以及各種不同環 境的三項全能 賽。	上課參與 技能測驗 態度檢核	【戶外教 育】 戶 J3 理 解知識與 生活環境 的關係，	

		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。	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的活動。		及使用時機。 3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5. 完成一次的小型三項全能賽。	2. 了解三項全能主要之準備器材，並說明使用時機。 3. 進行第一關-游泳，依程度分為3至4個水道，每個水道每次4名學生同時出發，提醒帶頭學生控制團體速度，避免暴衝。 4. 進行愛上體育課「泳感前行」，提示學生可以盡量跟緊或是注意不要游歪。 5. 說明轉換區上下車線的規則，讓學生了解這項技術在三項全能中的重要性。		獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第 4 週	單元一 體型由我 塑	健體-J-B2 具備善用體育與健康相	1a-IV-3 評估內在與外在的	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因	1. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體	1. 說明體型不良常被人以負面形容詞畫上等號，	上課參與 課堂問答 小組討論	【人權教育】 人 J6 正	

	第 2 章 體型方程式	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。	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。	應策略。 Fb-IV-3 保 護性的健康 行為。	型是否符合 健康標準。 2. 了解體型 不良對健康 造成的影 響。	但有些體型不良 是因為先天基因 與內分泌甚至是 疾病造成的。 2. 介紹暴食症患 者的身材並不是 判斷標準，而是 要以「行為」來 評估。 3. 不當的體型造 成的飲食障礙。 可補充有些國家 已明令禁止使用 過瘦的模特兒， 因為「任何體型 的人都應該被尊 重」。		視社會中 的各種歧 視，並採 取行動來 關懷與保 護弱勢。	
第 4 週	三項全能	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	2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇 於挑戰的 學習態 度。 3d-IV-2 運用運動 比賽中的	Cd-IV-1 戶 外休閒運動 綜合應用。	1. 了解三項 全能的起源 及各種距 離。 2. 認識三項 全能的器材 及使用時 機。 3. 體驗在不	1. 介紹三項全能 起源、競賽順序 及相關知識等， 以及各種不同環 境的三項全能 賽。 2. 了解三項全能 主要之準備器 材，並說明使用	上課參與 技能測驗 態度檢核	【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	

		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。	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。 4c-IV-3 規劃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。		同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5. 完成一次的小型三項全能賽。	時機。 3. 進行第一關-游泳，依程度分為3至4個水道，每個水道每次4名學生同時出發，提醒帶頭學生控制團體速度，避免暴衝。 4. 進行愛上體育課「泳感前行」，提示學生可以盡量跟緊或是注意不要游歪。 5. 說明轉換區上下車線的規則，讓學生了解這項技術在三項全能中的重要性。		面對挑戰的能力與態度。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第 5 週	單元一體型由我塑 第 3 章 健康我最「型」	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 了解如何達到健康體型。 2. 能訂定出自己的健康體管理計	1. 引導學生思考對於體型控制的想法，並解釋課文中不恰當的體型控制行為。 2. 請學生檢視自	上課參與 態度檢核		

		效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		畫。	己的飲食情況是否符合飲食指南：試著將自己「應該」吃的分量均勻地分配在三餐當中。並檢核自己是否有達到，有無不足或過量的部分。			
第 5 週	籃球	健體-J-C2 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。	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2. 了解並操作新、舊式上籃方式。 3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 能了解正	1. 說明現今籃球比賽節奏有愈來愈快的趨勢，球員要具備外線射籃及快速移動能力，在短時間判斷並穩定動作，且做出前後動作的銜接。 2. 說明初學者應以上籃作為最穩定簡單的得分方式，腳步與手的	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		

			<p>人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。</p> <p>5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。</p>	<p>配合成了上籃、跳起能否順暢的最大關鍵。引導學生左右手都練習，實際上場時更靈巧的運用上籃技術。</p>			
第 6 週	<p>單元一體型由我塑</p> <p>第 3 章 健康我最「型」</p>	<p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>4a-IV-1 運用適切</p>	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p>	<p>1. 了解如何達到健康體型。</p> <p>2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。</p>	<p>1. 請學生檢核自己的身體活動情況，說明運動的種類跟好處，可以試著從中挑選適合自己的種類。可從簡單的走路開始，慢慢調整速度、時間。進行激烈運動時，也需考慮身體的承受程度。</p>	<p>上課參與態度檢核紙筆測驗</p>		

			的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。			2. 規畫健康計畫，盡可能包含飲食、運動和生活三個層面。提醒學生養成一個習慣約需 21 天，因此每天記錄自己達成的狀態非常重要，才能知道哪裡需改進。			
第 6 週	籃球	健體-J-C2 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。	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2. 了解並操作新、舊式上籃方式。 3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 能了解正確掩護動作，並應用	1. 說明現今籃球比賽節奏有愈來愈快的趨勢，球員要具備外線射籃及快速移動能力，在短時間判斷並穩定動作，且做出前後動作的銜接。 2. 說明初學者應以上籃作為最穩定簡單的得分方式，腳步與手的配合成了上籃、跳起能否順暢的	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		

			<p>互動。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。</p> <p>5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。</p>	<p>最大關鍵。引導學生左右手都練習，實際上場時更靈巧的運用上籃技術。</p>		
第 7 週	<p>單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼</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。</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</p>	<p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1. 了解提升人際關係的策略。</p> <p>2. 學習運用「我」訊息表達情緒。</p> <p>3. 認識衝突解決的原則。</p> <p>4. 運用不同方法處理人際問題。</p>	<p>1. 說明好的人際關係也是健康的一部分，不利的人際關係會對身心發展產生影響。</p> <p>2. 說明增進人際關係的五項策略。並請學生反思每一項策略下方的問題。這些特點應相輔相成，不能偏重其中幾點，否則可能會矯枉過正。</p>	<p>上課參與小組討論態度檢核</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>【品德教育】 品 J8 理性溝通與</p>

			的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。					問題解決。	
第 7 週	籃球	健體-J-C2 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。	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2. 了解並操作新、舊式上籃方式。 3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5. 能在簡易	1. 說明現今籃球比賽節奏有愈來愈快的趨勢，球員要具備外線射籃及快速移動能力，在短時間判斷並穩定動作，且做出前後動作的銜接。 2. 說明初學者應以上籃作為最穩定簡單的得分方式，腳步與手的配合成了上籃、跳起能否順暢的最大關鍵。引導學生左右手都練習，實際上場時更靈巧的運用上籃技術。	上課參與態度檢核技能測驗分組競賽		

			略。 4d-IV-1 發展適合 個人之專 項運動技 能。		賽事中自由 運用掩護、 擋拆等技 術。				
第 8 週	單元二 人際新觀 點 第 1 章 青春情誼	健體-J-B1 具備情意表 達的能力， 能以同理心 與人溝通互 動，並理解 體育與保健 的基本概 念，應用於 日常生活中。	1b-IV-3 因應生活 情境的健康 需求，尋 求解決的 健康技能 和生活技 能。 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	Fa-IV-3 有 利人際關係 的因素與有 效的溝通技 巧。	1. 了解提升 人際關係的 策略。 2. 學習運用 「我」訊息 表達情緒。 3. 認識衝突 解決的原 則。 4. 運用不同 方法處理人 際問題。	1. 說明「我 訊息」可以 幫助自己 說明感受 與想法， 讓溝通更 順利。 2. 人際互 動的過程 難免會出 現衝突。 衝突當下 雖然緊張， 但應冷靜 情緒，避 免衝突擴 大。 3. 可利用 曾經學過 的技能， 來協助處 理人際互 動上的問 題。	上課參與 小組討論 態度檢核	【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。 【品德教 育】 品 J8 理 性溝通與 問題解 決。	

第 8 週	籃球	健體-J-C2 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>題。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。</p> <p>2. 了解並操作新、舊式上籃方式。</p> <p>3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。</p> <p>4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。</p> <p>5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。</p>	<p>1. 說明現今籃球比賽節奏有愈來愈快的趨勢，球員要具備外線射籃及快速移動能力，在短時間判斷並穩定動作，且做出前後動作的銜接。</p> <p>2. 說明初學者應以上籃作為最穩定簡單的得分方式，腳步與手的配合成了上籃、跳起能否順暢的最大關鍵。引導學生左右手都練習，實際上場時更靈巧的運用上籃技術。</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		
-------	----	---	---	-----------------------------	---	---	------------------------------	--	--

第 9 週	單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	能。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 了解家庭的不同功能。 2. 認識促進家庭關係的方法。 3. 參與增進家庭關係的活動。 4. 了解發生衝突的解決方法。 5. 認識家庭暴力及處理方式。	1. 講解家庭的重要性，強調家庭成員要共同努力來維持良好關係。生活週遭可能會有許多不同的家庭型態。 2. 透過情境比較選擇目前家中的氛圍與想要擁有的氣氛為何。由學生討論與分享不同氣氛下，會如何影響家庭的感情。並說明家庭成員間的互動就跟一般的人際關係互動相似，都需要互相尊重與體諒。 3. 家庭成員可共同參與活動來營造「親密時間」，以增加感情與凝聚向心	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。	
-------	--------------------------------	--	---	---	---	---	------------------------------	--	--

						力。		家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 【家庭暴力犯罪防治】	
第 9 週	桌球	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，	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識桌球的發球原則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4. 能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。	1. 說明常用的球拍共分為直拍和橫拍兩種。讓學生分別使用兩種握拍法進行向上擊球球感練習。 2. 介紹桌球發球規則及得分的概念。 3. 示範發球時的拋球動作及實作拋球練習，這樣的練習可以幫助學生更快的掌握發球的擊球時機和空間感。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		<p>並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。</p> <p>6. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>4. 依照發球四步驟：預備、引拍、擊球、還原來講解，可先做完整正確的動作後，再提醒常犯錯誤有哪些。</p> <p>5. 說明正拍發平擊球控制落點的技巧，提醒學生改變三種擊球方式時，切勿一次改變太多，以免失誤率提高。</p>			
第 10 週	單元二	健體-J-B1	1b-IV-3	Fa-IV-2 家	1. 了解家庭	1. 說明家庭中的	上課參與	【家庭教	

<p>人際新觀點 第2章 我們這一家</p>	<p>具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>	<p>因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活的技能。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>的不同功能。 2. 認識促進家庭關係的方法。 3. 參與增進家庭關係的活動。 4. 了解發生衝突的解決方法。 5. 認識家庭暴力及處理方式。</p>	<p>衝突難免會發生，正確的衝突處理技巧相當重要。 2. 介紹解決衝突的五大步驟。遇到家庭暴力時，可以採取的方式。有哪些尋求協助的管道。 3. 說明家庭暴力防制已受到法律規範，可以尋求法律的保護。法院核可保護令後，由警察機關執行受害者的人身安全保護。</p>	<p>平時觀察 態度檢核 心得分享</p>	<p>育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行</p>	
--------------------------------	--	--	--	---	---	-------------------------------	--	--

								家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 【家庭暴力犯罪防治】	
第 10 週	桌球	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識桌球的發球原則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4. 能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5. 培養控球落點瞄準目	1. 說明常用的球拍共分為直拍和橫拍兩種。讓學生分別使用兩種握拍法進行向上擊球球感練習。 2. 介紹桌球發球規則及得分的概念。 3. 示範發球時的拋球動作及實作拋球練習，這樣的練習可以幫助學生更快的掌握發球的擊球時機和空間感。 4. 依照發球四步驟：預備、引	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		<p>知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>標物的能力。</p> <p>6. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>拍、擊球、還原來講解，可先做完整正確的動作後，再提醒常犯錯誤有哪些。</p> <p>5. 說明正拍發平擊球控制落點的技巧，提醒學生改變這三種擊球方式時，切勿一次改變太多，以免失誤率提高。</p>			
第 11 週	單元二 人際新觀點	健體-J-B2 具備善用體育與健康相	2b-IV-1 堅守健康的生活規	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表	1. 了解網路交友與一般交友的差	1. 詢問學生是否有網路交友的經驗，網路交友所	上課參與小組討論心得分享	【性別平等教育】 性 J7 解	

	第 3 章 雲端停看 聽	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。	範、態度 與價值 觀。 4a-IV-3 持續地執 行促進健 康及減少 健康風險 的行動。	達與行動， 以及交友約 會安全策 略。	異。 2. 了解網路 交友的安全 注意事項。 3. 認識網友 見面的安全 守則。 4. 體認網友 見面時自我 保護的重要 性。	帶來的影響。說 明網路交友須以 安全為最高原 則，並解釋網路 交友的注意事 項。 2. 網路上具有匿 名特性，容易出 現誇大不實的內 容，可靠性較 低，即使有照 片、影片仍有可能 修改或造假。	紙筆測驗	析各種媒 體所傳遞 的性別迷 思、偏見 與歧視。 【品德教 育】 品 J5 資 訊與媒體 的公共性 與社會責 任。	
第 11 週	桌球	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	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1d-IV-1 了解各項 運動技能 原理。 2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他	Ha-IV-1 網 /牆性球類 運動動作組 合及團隊戰 術。	1. 認識桌球 的發球原 則。 2. 能遵守球 場上安全規 則及遊戲規 則。 3. 能了解桌 球正拍發平 擊球和反拍 推擋的分解 動作。 4. 能做出正	1. 說明常用的球 拍共分為直拍和 橫拍兩種。讓學 生分別使用兩種 握拍法進行向上 擊球球感練習。 2. 介紹桌球發球 規則及得分的概 念。 3. 示範發球時的 拋球動作及實作 拋球練習，這樣 的練習可以幫助	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教 育】 品 J1 溝 通合作與 和諧人際 關係。	

		<p>具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際</p>	<p>拍發平擊球和反拍推擋的動作。</p> <p>5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。</p> <p>6. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>學生更快的掌握發球的擊球時機和空間感。</p> <p>4. 依照發球四步驟：預備、引拍、擊球、還原來講解，可先做完整正確的動作後，再提醒常犯錯誤有哪些。</p> <p>5. 說明正拍發平擊球控制落點的技巧，提醒學生改變這三種擊球方式時，切勿一次改變太多，以免失誤率提高。</p>			
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			參與身體活動。						
第 12 週	單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1. 了解網路交友與一般交友的差異。 2. 了解網路交友的安全注意事項。 3. 認識網友見面的安全守則。 4. 體認網友見面時自我保護的重要性。	1. 說明網路交友會有現實中見面的可能性。透過「MOVE 四要訣」幫助提升安全，並依序加以說明。強調與網友見面務必先做好準備並保護好自己。若發生意外也應尋求協助。 2. 進行健康動起來「小甄的選擇」學習單，學生自行完成或分組討論要拒絕對方的邀約時，如何回覆對方，若答應邀約要注意什麼。	上課參與小組討論心得分享紙筆測驗	【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。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	
第 12 週	單元六 民俗運動 第 3 章 拔河力	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 認識拔河運動個人基本握繩法。 2. 明白拔河	1. 基本繩感訓練：可以指派學生從繩子前方或後方看，繩子必	上課參與態度檢核技能測驗分組競賽	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規	

	拔山河	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>運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活</p>	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	<p>比賽如何進行。</p> <p>3. 學習個人進攻與防守技巧。</p> <p>4. 學習拔河運動之團隊技術。</p> <p>5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。</p> <p>6. 在拔河比賽中應用團隊技術。</p>	<p>須是直線，初學者容易向右靠，向右靠繩時請提醒學生往左移。</p> <p>2. 說明團隊技術的運用，雙方力量不均可能會坐地，引導思考比賽中坐地了麼辦？</p> <p>3. 說明進攻防守的觀念與要領：拔河是全身性的運動，主要發力部位在於下肢，上肢與上身對初學者只是用來固定繩子，無須出太多力。</p> <p>4. 示範了解拔河裁判手勢，舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始。</p>		劃及執行的能力。	
--	-----	------------------------------	--	---------------------	---	---	--	----------	--

第 13 週	單元三 心情點播 站 第 1 章 釋放壓力 鍋	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	動。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。 2. 認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。	1. 搭配課本量表，請學生根據目前的狀態回答問題並計算回答「是」的數量。教師說明代表含意。 2. 引導請學生想一想，壓力曾帶來哪些負面影響。說明壓力可能進一步的影響生活表現、人際等生活各方面。 3. 透過課本情境引導學生想一想，並透過氣球充氣的過程說明課本內容。可利用實體氣球輔助說明。 4. 壓力不是只會成為生活阻力，適當調適讓壓力保持適中，能激	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
--------	--	--	---	--	---	---	------------------------------	--	--

			決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			發腎上腺素產生好的表現，成為生活中的助力。			
第 13 週	籃球	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。 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。 3d-IV-2 運用運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2. 認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3. 能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	1. 先引導學生分別練習滑步、交叉步、側跑、趨前步的個別動作，接下來執行綜合的步伐路線練習，繞行籃球半場，模擬場上的移動方式。 2. 防守動作練習，由一對一加至二對二，練習協助隊友交換還原並介紹進攻、防守的重點。	上課參與動作檢核小組討論		

			比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
第 14 週	單元三 心情點播 站 第 1 章 釋放壓力 鍋	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。 2. 認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。	1. 說明每個人適合的紓壓方式有所不同，健康的紓壓方式務必注意課本中的四大原則。 2. 將健康技能整併為調適壓力的生活技能。 3. 說明與練習腹式呼吸。 4. 統整本章從認識壓力、壓力影響到調適壓力，並引導學生透過健康動起來練習調適壓力的生活技能。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	

			嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。						
第 14 週	籃球	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2. 認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角	1. 進攻成效的重點在判斷速度以及防守落位。 「半場傳球走位」可加速了解防守要點。可引導學生發現自身優點反制對手缺點。 2. 進行愛上體育課「半場二打	上課參與動作檢核小組討論		

			<p>合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>色與站位。</p> <p>3. 能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。</p>	<p>一」活動，依能力分組並講解，增進學習成效。提醒攻方第一時間有沒有拉開與防守者的距離，啟動的快慢會大幅影響結果，進攻者的猶豫有時是致命傷。也提醒守方應快速退防至安全位置，若落位錯誤，可能就給了攻方可趁之機。清楚了解進攻者位置，並且判斷進攻者的弱點。</p>			
第 15 週	<p>單元三 心情點播 站 第 2 章 EQ「心」 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</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>1b-IV-2</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預</p>	<p>1. 評估與思考情緒的影響與相關問題。</p> <p>2. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生</p>	<p>1. 說明情緒無對錯，但表達與管理的方式要注意是否恰當。情緒可能受到內外因素影響。</p> <p>2. 說明 EQ 包含觀察、表達及管</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論</p>	<p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理</p>	

		值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	認識健康和生技能的生活技能的實施程序概念。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	防方法。	活中健康問題。 3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	理能力。讓學生了解統整運用這幾項能力在生活中妥善運用。大多數學生認為情緒管理等於EQ，事實上管理只是其中一環。		性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第 15 週	籃球	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。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2. 認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3. 能瞭解進	1. 進行愛上體育課「全場 3 打 2 連續進防」活動，點評各組優缺點，預留時間檢討反饋相關問題。 2. 進行體育客點點名「戰術討論實踐家」學習單，若體能有限，以半場進行三對三，無須全	上課參與動作檢核小組討論		

			<p>人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。</p>	<p>場，隨時強調團隊合作、互相幫忙的重要性，並提示應善用各種角色的搭配組合，如：控球、搶籃板、抄截、助攻、得分等等。</p>			
第 16 週	<p>單元三 心情點播 站 第 2 章 EQ「心」 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>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>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>1. 評估與思考情緒的影響與相關問題。</p> <p>2. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。</p> <p>3. 持續地執行情緒調適、促進心</p>	<p>1. 說明想預防失控的情緒，根本的方式就是培養好的 EQ，並說明各項提升 EQ 的方式。</p> <p>2. 讓學生了解情緒失控除了影響自己，也可能影響到周圍的親友與社會。</p> <p>3. 介紹心理健康專業資源。</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論</p>	<p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解</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。		理健康的方法。			人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第 16 週	棒球	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	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	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1 認識棒球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。	1. 介紹棒球來源，使學生對此運動項目有基本了解。更重要的是讓學生也了解此運動的風險，並約束學生必須聽從老師指示，以將風險降到最低。 2. 講解並示範傳接球。傳接練習的距離可根據狀況進行調整。提醒利用跨步之力量增加傳球力量。可使用軟式棒球或以其他安	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		<p>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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。</p> <p>6. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>全性替代球類取代。</p> <p>3. 練習接滾地球，提醒接滾地球後要傳球時，身體可先向側邊移動，再切入球的來向進行捕球，如此可更加清楚看見滾地球的彈跳，增加接球後傳球的順暢度。</p> <p>4. 練習接高飛球，接高飛球後若要傳球，可將身體稍微側著接球，即跑到預判的落點後，在接球時將左腳向來球的方向踩跨一步，如此身體就已經完成傳球前的身體拉弓動作，也能夠更快將球傳出。</p>		
--	--	-------------------------------------	--	--	---	---	--	--

第 17 週	單元三 心情點播 站 第 3 章 守住珍貴 生命	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	1. 透過課本情境想一想，分享什麼是生命守門人及如果身邊有人提出自殺的念頭，會怎麼做。 2. 講解心情溫度計為一份量表，可藉由量表結果，有初步的參考。引導學生完成心情溫度計。提醒學生現今親友、師長、輔導室或醫療資源充足，有需要皆可以請求協助。	上課參與 平時觀察 分組討論	【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 17 週	棒球	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	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	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1 認識棒球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習經驗了解	1. 守備練習，練習壘上無人及一、三壘有人，引導學生思考為何守備接球後要將球收起至胸口？右手除了護球還有什麼效用？	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		<p>義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>	<p>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。</p> <p>4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。</p> <p>5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。</p> <p>6. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>2. 進行愛上體育課「守備大挑戰」活動，講解內、外野要領並引導遊戲進行。</p>			
--	--	---	--	--	---	--	--	--

第 18 週	單元三 心情點播 站 第 3 章 守住珍貴 生命	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	1. 引導學生想一想有聽過哪些警訊？有哪些警訊值得我們留意？並介紹課本六項警訊。說明覺察警訊後，務必伸出援手，並說明「五要五不」。 2. 說明生命守門人的步驟「一問、二應、三轉介」。這些技能除了幫助他人，同時能幫助情緒低落或有負面企圖的自己。	上課參與 平時觀察 分組討論	【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 18 週	棒球	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	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	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1 認識棒球運動的起源。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習經驗了解	1. 守備練習，練習壘上無人及一、三壘有人，引導學生思考為何守備接球後要將球收起至胸口？右手除了護球還有什麼效用？	上課參與 態度檢核 技能測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		<p>義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>	<p>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。</p> <p>4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。</p> <p>5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。</p> <p>6. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>2. 進行愛上體育課「守備大挑戰」活動，講解內、外野要領並引導遊戲進行。</p>			
--	--	---	--	--	---	--	--	--

第 19 週	單元三 心情點播 站 第 4 章 休閒 「心」生 活	健體-J-A3 具備善用體 育與健康的 資源，以擬 定運動與保 健計畫，有 效執行並發 揮主動學習 與創新求變 的能力。	1a-IV-4 理解促進 健康生活的 策略、 資源與規 範。 4a-IV-1 運用適切 的健康資 訊、產品 與服務， 擬定健康 行動策 略。	Fa-IV-5 心 理健康的促 進方法與異 常行為的預 防方法。	1. 認識休閒 活動的意涵 與方法。 2. 學習運用 相關資訊擬 定自我的休 閒計畫以促 進身心健 康。	1. 請學生思考、 記錄，並分享從 事這些活動的情 緒感。說明每個 人對休閒活動的 感受差異。 2. 找出適合自己 的休閒活動需要 花些時間與心思 探索。介紹課本 的五種休閒分 類。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生涯規 劃教育】 涯 J3 覺 察自己的 能力與興 趣。	
第 19 週	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。	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1d-IV-3 應用運動 比賽的各 項策略。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇	Hb-IV-1 陣 地攻守性球 類運動動作 組合及團隊 戰術。	1. 認識足球 場上最常運 用到的基本 技巧。 2. 了解足球 場上推進最 快突破對方 的方式。 3. 傳球技巧 的運用。	1. 帶領學生觀賞 影片，讓學生對 足球的配合進球 有初步認識。 2. 說明鮮少有球 員在沒隊友的協 助下，獨自擺脫 所有防守者完成 得分。大部分得 分機會是透過隊 友空檔跑位，創 造漂亮的進球機	上課參與 平時觀察 動作檢核	【生涯規 劃教育】 涯 J3 覺 察自己的 能力與興 趣。	

		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。	於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		4. 了解傳球品質的好壞。 5. 學習判斷最適合接應傳球的位置。	會。 3. 說明足內側傳球腳步動作並講解球速過快及傳球過高該如何解決。 4. 進行愛上體育課「百發百中」活動，讓學生練習將球準確傳至目標位置，考驗傳球的精準度。			
第 20 週	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒 「心」生活	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	1. 說明沒有規畫好休閒活動可能適得其反，不只浪費時間還勞心傷神。 2. 規畫休閒，可分為事前評估、計畫並在執行後進行事後檢核，以提升下次休閒生活的品質。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			行動策略。						
第 20 週	足球	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>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 了解各項運動基本原理和規則。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識足球場上最常運用到基本技巧。</p> <p>2. 了解足球場上推進最快突破對方的方式。</p> <p>3. 傳球技巧的運用。</p> <p>4. 了解傳球品質的好壞。</p> <p>5. 學習判斷最適合接應傳球的位置。</p>	<p>1. 講解黃金三角的傳球策略有小三角、大三角，並請學生示範，強調小三角接應者必須移動，避免三人連成一線，造成傳球失敗。強調大三角兩位接應者不可以靠太近，以免傳球時容易被防守者攔截。</p> <p>2. 進行團隊練習，若要增加練習難度，可把場地加大並增加一位防守者。說明除了持球者控球能力外，未持球者也必須不斷移動位置來接應，才能提升攻擊方的控球率。</p>	上課參與 平時觀察 動作檢核	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			運動情境的問題。			<p>3. 進行愛上體育課「龍門對抗賽」活動，目的是要讓學生觀察場上情勢，做出最適合的進攻模式。</p> <p>4. 進行體育客點點名「我的足球筆記」學習單，反思在進行足內側傳球時，可以將球隨心所欲的傳到你想要的方向與位置嗎？在「攻城掠地」活動中，用什麼方法成功的將球推進至下個區域？對哪些同學的表現印象最深刻？</p>			
第 21 週	單元三 心情點播 站 第 4 章 休閒	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	<p>1. 認識休閒活動的意涵與方法。</p> <p>2. 學習運用相關資訊擬</p>	<p>1. 找出適合自己的休閒活動需要花些時間與心思探索。介紹課本的五種休閒分</p>	上課參與 平時觀察 分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興	

	「心」生活	健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	範。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		定自我的休閒計畫以促進身心健康。	類。 2. 說明沒有規畫好休閒活動可能適得其反，不只浪費時間還勞心傷神。 3. 規畫休閒，可分為事前評估、計畫並在執行後進行事後檢核，以提升下次休閒生活的品質。		趣。	
第 21 週	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-C2 具備利他及	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識足球場上最常運用到基本技巧。 2. 了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。 4. 了解傳球品質的好壞。 5. 學習判斷	1. 講解黃金三角的傳球策略有小三角、大三角，並請學生示範，強調小三角接應者必須移動，避免三人連成一線，造成傳球失敗。強調大三角兩位接應者不可以靠太近，以免傳球時容易被防守者攔截。 2. 進行團隊練	上課參與 平時觀察 動作檢核	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		<p>合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>最適合接應傳球的位置。</p>	<p>習，若要增加練習難度，可把場地加大並增加一位防守者。說明除了持球者控球能力外，未持球者也必須不斷移動位置來接應，才能提升攻擊方的控球率。</p> <p>3. 進行愛上體育課「龍門對抗賽」活動，目的是要讓學生觀察場上情勢，做出最適合的進攻模式。</p> <p>4. 進行體育客點點名「我的足球筆記」學習單，反思在進行足內側傳球時，可以將球隨心所欲的傳到你想要的方向與位置嗎？在「攻城掠地」活</p>		
--	--	---	--	--	--------------------	---	--	--

						動中，用什麼方法成功的將球推進至下個區域？對哪些同學的表現印象最深刻？			
--	--	--	--	--	--	-------------------------------------	--	--	--

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(學習 引導內容及實施 方式)	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 1 週	單元一 社區網絡 拼圖 第 1 章 社區放大鏡	健體-J-C1 具備生活中 有關運動與 健康的道德 思辨與實踐 能力及環境 意識，並主 動參與公益 團體活動， 關懷社會。	1a-IV-1 理解生 理、心理 與社會各 層面健康 的概念。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 4a-IV-1 運用適切 的健康資 訊、產品 與服務， 擬定健康 行動策 略。	Ba-IV-1 居 家、學校、 社區環境潛 在危機的評 估方法。 Ba-IV-2 居 家、學校及 社區安全的 防護守則與 相關法令。 Ba-IV-4 社 區環境安全 的行動策 略。	1. 學習評估 社區安全潛 在危機的方 法。 2. 理解社區 安全相關守 則與法令。 3. 運用健康 知識、法 令、人力各 項資源，擬 定社區安全 行動策略。	1. 引導學生思考 社區安全跟自身 安全是否有關 連，並討論班上 安全問題的經驗 以及社區的健康 與個人的健康相 互影響，也是共 同的責任。 2. 說明社區診斷 的重點是透過數 據，找出問題並 分析成因。	上課參與 小組討論 分組報告	【安全 教育】 安J1 理 解安全 教育的 意義。 安J3 了 解日常 生活容 易發生 事故的 原因。 【性侵 害犯罪 防治】	
第 1 週	瑜珈	健體-J-B3 具備審美與	1c-IV-1 了解各項	Ce-IV-1 其 他休閒運動	1. 學會自我 身體檢視，	1. 說明為何近年 來瑜珈盛行，是	上課參與 小組討論	【生涯 規劃教	

		<p>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>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-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體</p>	<p>綜合應用。</p>	<p>確保正確的練習情境。 2. 能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 3. 學會運動後自我放鬆的重要性。 4. 透過自我練習計畫提升身心素質。</p>	<p>由於許多人好用瑜珈來調整因 3C 使用過度而造成的姿勢不端正。 2. 講解瑜珈動作及示範，可讓同學兩人一組練習，彼此可以互相調整動作。再三提醒安全要領，勿過度勉強自己。</p>	<p>分組報告</p>	<p>育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	---	--	--------------	---	---	-------------	---------------------------------------	--

第 2 週	單元一 社區網絡 拼圖 第 1 章 社區放大鏡	健體-J-C1 具備生活中 有關運動與 健康的道德 思辨與實踐 能力及環境 意識，並主 動參與公益 團體活動， 關懷社會。	活動。 1a-IV-1 理解生 理、心理 與社會各 層面健康 的概念。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 4a-IV-1 運用適切 的健康資 訊、產品 與服務， 擬定健康 行動策 略。	Ba-IV-1 居 家、學校、 社區環境潛 在危機的評 估方法。 Ba-IV-2 居 家、學校及 社區安全的 防護守則與 相關法令。 Ba-IV-4 社 區環境安全 的行動策 略。	1. 學習評估 社區安全潛 在危機的方 法。 2. 理解社區 安全相關守 則與法令。 3. 運用健康 知識、法 令、人力各 項資源，擬 定社區安全 行動策略。	1. 說明最基本有 力的行動可結合 法規與人力資 源、介紹與社區 診斷項目相呼應 的法規與人力資 源。 2. 透過課本的兩 篇小故事範例， 讓我們更熟悉如 何產生有力的行 動。 3. 強調改善社區 安全時，要透過 倡議技巧，讓更 多人了解與重視 安全問題。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【安全 教育】 安 J1 理 解安全 教育的 意義。 安 J3 了 解日常 生活容 易發生 事故的 原因。 【性侵 害犯罪 防治】	
第 2 週	單元四 來自心靈 的聲音 瑜珈 第 1 章	健體-J-B3 具備審美與 表現的能 力，了解運 動與健康在	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。	Ce-IV-1 其 他休閒運動 綜合應用。	1. 學會自我 身體檢視， 確保正確的 練習情境。 2. 能確實執	1. 講解瑜珈柱的 材質與用途。說 明運動前後皆適 用，運動前來放 鬆軟組織，可有	上課參與 小組討論 分組報告	【生涯 規劃教 育】 涯 J3 覺 察自己	

	瑜珈 愉快	美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	1c-IV-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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		行基礎、進階瑜珈動作。 3. 學會運動後自我放鬆的重要性。 4. 透過自我練習計畫提升身心素質。	效率的達到熱身，降低受傷風險。 2. 進行愛上體育課「當我們同在一起」活動，協助學生分組操作，可以先進行一場練習賽，熟悉遊戲規則，以免手忙腳亂。 3. 進行體育客點點名「瑜珈達人專線」學習單，講解如何安排自我練習計畫，並提醒過程中可隨時檢視生活或身體上的變化。		的能力與興趣。	
第3週	單元一 社區網絡	健體-J-A3 具備善用體	2b-IV-3 充分地肯	Ca-IV-1 健康社區的相	1. 理解社區健康營造定	1. 引導學生了解社區健康與個人	上課參與小組討論	【環境教育】	

	<p>拼圖 第 2 章 社區健康 營造力</p>	<p>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>定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>關問題改善策略與資源。</p>	<p>義與流程。 2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。</p>	<p>健康的關聯。說明社區健康營造的定義並講解它與社區總體營造的關係。 2. 介紹「文化部臺灣社區通」網站，讓學生認識各社區營造的故事。</p>	<p>分組報告</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 3 週</p>	<p>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</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</p>	<p>Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識 2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。 2. 經由高遠</p>	<p>1. 讓學生複習七年級習得高遠球之舊經驗，開始前協助學生分組並講解規則。 2. 講述羽球殺球主要目的、使用</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>		

		<p>運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3. 了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4. 能了解羽毛球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5. 能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。</p>	<p>時機與運用方法。實際舉例東京奧運金牌選手王齊麟、李洋在比賽場中使用殺球的時機與方法，加深學生印象。 3. 進行定點徒手殺球練習，並提醒學生丟球軌跡不可為拋物線。 4. 說明殺球技術是搶奪分數的最佳利器，在比賽中若採取殺球攻擊，通常是為了要破壞對方節奏，取得整場控制權而進行。</p>			
--	--	-------------------------------	--	---	--	--	--	--

第 4 週	單元一 社區網絡 拼圖 第 2 章 社區健康 營造力	健體-J-A3 具備善用體 育與健康的 資源，以擬 定運動與保 健計畫，有 效執行並發 揮主動學習 與創新求變 的能力。	2b-IV-3 充分地肯 定自我健 康行動的 信心與效 能感。 4a-IV-1 運用適切 的健康資 訊、產品 與服務， 擬定健康 行動策 略。 4b-IV-1 主動並公 開表明個 人對促進 健康的觀 點與立 場。	Ca-IV-1 健 康社區的相 關問題改善 策略與資 源。	1. 理解社區 健康營造定 義與流程。 2. 運用健康 知識與各項 資源，擬定 社區健康營 造行動策 略。 3. 主動並公 開表明對社 區健康的觀 點與立場。	1. 透過課本情 境，介紹各個步 驟定義與步驟重 點：步驟一評估 →步驟二動員→ 步驟三策略→步 驟四推動→步驟 五檢討→步驟六 永續經營。 2. 進行 JUST DO IT 「健康營造 小錦囊」活動， 請學生進行小組 討論，思考各項 社區健康資源。	上課參與 小組討論 分組報告	【環境 教育】 環 J4 了 解永續 發展的 意義 (環 境、社 會、與 經濟的 均衡發 展) 與 原則。	
第 4 週	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	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。	Ha-IV-1 網 / 牆性球類 運動動作組 合及團 隊戰術。	1. 認識 2020 東京奧運選 手的精湛表 現及最關鍵 的後場致命	1. 讓學生複習七 年級習得高遠球 之舊經驗，開始 前協助學生分組 並講解規則。	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		<p>考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>一擊。 2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3. 了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4. 能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5. 能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比</p>	<p>2. 講述羽球殺球主要目的、使用時機與運用方法。實際舉例東京奧運金牌選手王齊麟、李洋在比賽場中使用殺球的時機與方法，加深學生印象。 3. 進行定點徒手殺球練習，並提醒學生丟球軌跡不可為拋物線。 4. 說明殺球技術是搶奪分數的最佳利器，在比賽中若採取殺球攻擊，通常是為了要破壞對方節奏，取得整場控制權而進行。</p>			
--	--	---	--	--	---	--	--	--	--

					賽戰術戰略。				
第 5 週	單元一 社區網絡 拼圖 第 2 章 社區健康 營造力	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 理解社區健康營造定義與流程。 2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	1. 介紹如何搭配各項資源與生活技能為社區健康營造步驟加分。 2. 透過南九的一封信感謝卡，引導學生知曉可透過參與社區健康活動及他人的經驗，降低社區營造的困難度，同時提升自信度。 3. 進行 JUST DO IT 「社區營造你我他」，練習蒐集周遭的社區健康營造活動與他人的經驗談。	上課參與 小組討論 分組報告	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
第 5 週	羽球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組	1. 認識 2020 東京奧運選手的精湛表	1. 讓學生複習七年級習得高遠球之舊經驗，開始	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		<p>境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>合及團隊戰術。</p>	<p>現及最關鍵的後場致命一擊。 2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3. 了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4. 能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5. 能學會殺球時的使用時機與執行</p>	<p>前協助學生分組並講解規則。 2. 講述羽球殺球主要目的、使用時機與運用方法。實際舉例東京奧運金牌選手王齊麟、李洋在比賽場中使用殺球的時機與方法，加深學生印象。 3. 進行定點徒手殺球練習，並提醒學生丟球軌跡不可為拋物線。 4. 說明殺球技術是搶奪分數的最佳利器，在比賽中若採取殺球攻擊，通常是為了要破壞對方節奏，取得整場控制權而進行。</p>			
--	--	---	---	----------------	---	--	--	--	--

					方法，並實際應用於比賽戰術戰略。				
第 6 週	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4. 學習蒐集	1. 說明全球氣候變遷的原因，並播放影片，讓學生了解氣候變遷的各種原因和影響。講解氣候變遷原因很複雜，但人們對地球資源的掠奪與汙染，是重要成因之一。 2. 提醒學生自我覺察環境汙染造成的全球問題，並與學生討論人類對地球產生的傷害。 3. 說明環境問題已無國界或地域之分，環境汙染的後果必須由全球人類來共同負	上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗	【環境教育】 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海	

			所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		資訊並關心本土和國際環保議題，分析其問題和改進之道。	擔，不應置身事外。		洋資源之有限性，保護海洋環境。海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。	
第 6 週	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。	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識 2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。 2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能	1. 讓學生複習七年級習得高遠球之舊經驗，開始前協助學生分組並講解規則。 2. 講述羽球殺球主要目的、使用時機與運用方法。實際舉例東京奧運金牌選手王齊麟、李洋在比賽場中使用殺	上課參與 態度檢核 技能測驗		

			巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		力。 3. 了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4. 能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5. 能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。	球的時機與方法，加深學生印象。 3. 進行定點徒手殺球練習，並提醒學生丟球軌跡不可為拋物線。 4. 說明殺球技術是搶奪分數的最佳利器，在比賽中若採取殺球攻擊，通常是為了要破壞對方節奏，取得整場控制權而進行。			
第 7 週	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。	1. 觀賞影片，藉由影片知道臺灣地形多變，然而臺灣環境現況卻有很多問題，引	上課參與小組討論心得分享紙筆測驗	【環境教育】 環 J8 了解臺灣生態環	

	戰	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>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>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立</p>		<p>2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。</p> <p>3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。</p> <p>4. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析其問題和改進之道。</p>	<p>導學生討論現有的環境汙染問題，並介紹導演齊柏林。</p> <p>2. 說明臺灣水汙染的嚴重性，水源會因汙染物未經妥善處理排入而汙染。人類若長期飲用汙水將危害健康。</p> <p>3. 進行「水汙染實驗」體驗活動，引導學生思考大家都想選擇「可食用」的飲料喝，有沒有想過水從何而來？有沒有受到汙染？</p> <p>4. 請學生收集水汙染相關新聞和減少水汙染方法，請學生進行分享。</p>	<p>境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。</p> <p>【海洋教育】海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。海 J20 了解我國的海洋環境</p>	
--	---	----------------------------------	--	--	---	--	---	--

			場。					問題， 並積極 參與海 洋保護 行動。	
第 7 週	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。	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。 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	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識 2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。 2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3. 了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。	1. 讓學生複習七年級習得高遠球之舊經驗，開始前協助學生分組並講解規則。 2. 講述羽球殺球主要目的、使用時機與運用方法。實際舉例東京奧運金牌選手王齊麟、李洋在比賽場中使用殺球的時機與方法，加深學生印象。 3. 進行定點徒手殺球練習，並提醒學生丟球軌跡不可為拋物線。 4. 說明殺球技術是搶奪分數的最	上課參與 態度檢核 技能測驗		

			運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		4. 能了解羽毛球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5. 能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。	佳利器，在比賽中若採取殺球攻擊，通常是為了要破壞對方節奏，取得整場控制權而進行。			
第 8 週	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 體會人與環境是生命共同體的關	1. 觀賞影片，說明臺灣人為的空汙來源。空氣汙染看不到，但聞得到，對身體危害很嚴重，會對心、肺、腦產生傷害。 2. 說明各種預防空氣汙染危害的方法與防護裝備。 3. 引導學生思考噪音是什麼，說	上課參與經驗分享 紙筆測驗	【環境教育】 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】	

			<p>關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>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>係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。</p> <p>4. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析其問題和改進之道。</p>	<p>明噪音就是聽了會讓人感到不舒適的聲音，像是太大聲或不規律的聲音等，但噪音是主觀的，會隨著心理狀態而有所不同。</p> <p>4. 噪音汙染程度有客觀測量指標，以音量計來測量聲音強度，單位為分貝。</p> <p>5. 許多人習慣透過耳機聽音樂，若時間太長再加上高分貝刺激，容易導致聽力受損，進而提醒學生思考各種傷害聽力的行為。</p>		<p>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p> <p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>	
第 8 週	羽球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團	1. 認識 2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵	1. 讓學生複習七年級習得高遠球之舊經驗，開始前協助學生分組	上課參與態度檢核技能測驗		

		<p>並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>隊戰術。</p>	<p>的後場致命一擊。 2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3. 了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4. 能了解羽毛球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5. 能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實</p>	<p>並講解規則。 2. 講述羽毛球殺球主要目的、使用時機與運用方法。實際舉例東京奧運金牌選手王齊麟、李洋在比賽場中使用殺球的時機與方法，加深學生印象。 3. 進行定點徒手殺球練習，並提醒學生丟球軌跡不可為拋物線。 4. 說明殺球技術是搶奪分數的最佳利器，在比賽中若採取殺球攻擊，通常是為了要破壞對方節奏，取得整場控制權而進行。</p>			
--	--	--	---	-------------	--	--	--	--	--

					際應用於比賽戰術戰略。				
第 9 週	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4. 學習蒐集資訊並關心	1. 每人每日製造的垃圾量很多，垃圾不但占用大量土地，還汙染水源、大氣、土壤，危害農業生態，影響環境衛生、傳播疾病，甚至對生態系統和人類健康造成危害。 2. 強調生活常見的垃圾以「塑膠」製品最令人困擾，因為塑膠百年不會「分解」，只會「碎裂」，它會一直碎裂到肉眼看不見但不會消失，於是塑膠微粒就有可能經由食物鏈，再度回到人	上課參與經驗分享紙筆測驗	【環境教育】 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源	

			威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		本土和國際環保議題，分析其問題和改進之道。	類身上產生危害。 3. 引導思考身為罪魁禍首的人類該如何解決垃圾汙染問題。 4. 說明「垃圾減量 6R 原則」，並讓學生思考如何實踐於生活，		之有限性，保護海洋環境。海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。	
第 9 週	壘球	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-C2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識壘球運動的演進脈絡。 2. 能比較出棒球與壘球的差異。 3. 能遵守球場上的遊戲規則。 4. 能了解傳接球動作之原理。 5. 能利用身	1. 說明慢速壘球場地特色。藉著壘球場地內外野的說明，一併說明攻防的概念，並帶入說明傳接球於守備起到的作用，講解傳接球之重要性。 2. 傳接球練習並說明拋接的練習球速較緩，但實際比賽時，應該	上課參與態度檢核 技能測驗 分組競賽	【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。 品 J8 理性溝通	

		<p>具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計</p>		<p>體各部位力量來完成穩定傳接球動作。</p> <p>6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>採取快速的傳球方式，直線的傳球更能爭取時間。</p> <p>3. 練習肩上傳球、接高飛球與滾地球，提醒學生判斷來球方向後，你需要預先用最快的速度移動至預測落點等待。</p> <p>4. 示範該怎麼因應傳遞距離來改變傳球的方式。同樣都是傳球動作，但透過微調出手的角度，就可以展現出不同的飛行軌跡來因應賽場的各種變化。</p>		<p>與問題解決。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	---------------	--

			畫，實際參與身體活動。						
第 10 週	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3. 學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4. 能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行	1. 強調環境賀爾蒙的危害。說明現代人無法避免因此要從生活中落實環保有關的行為或習慣，即可稱為「綠色生活」，簡稱「綠活」。 2. 強調飲食行動也能愛地球的概念。 3. 說明每天要穿的衣服也能融入綠色行動，從衣物的選購、清洗和丟棄等行為都可運用環保概念來執行。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。	

			<p>觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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>		動。				
第 10 週	壘球	<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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧</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. 認識壘球運動的演進脈絡。</p> <p>2. 能比較出棒球與壘球的差異。</p> <p>3. 能遵守球場上的遊戲規則。</p> <p>4. 能了解傳接球動作之</p>	<p>1. 說明慢速壘球場地特色。藉著壘球場地內外野的說明，一併說明攻防的概念，並帶入說明傳接球於守備起到的作用，講解傳接球之重要性。</p> <p>2. 傳接球練習並說明拋接的練習</p>	<p>上課參與態度檢核技能測驗分組競賽</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>題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2</p>		<p>原理。</p> <p>5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。</p> <p>6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>球速較緩，但實際比賽時，應該採取快速的傳球方式，直線的傳球更能爭取時間。</p> <p>3. 練習肩上傳球、接高飛球與滾地球，提醒學生判斷來球方向後，你需要預先用最快的速度移動至預測落點等待。</p> <p>4. 示範該怎麼因應傳遞距離來改變傳球的方式。同樣都是傳球動作，但透過微調出手的角度，就可以展現出不同的飛行軌跡來因應賽場的各種變化。</p>		<p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
--	--	--	---	--	--	--	--	------------------------

			執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 11 週	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。 2b-IV-1 堅守健康的生活規	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3. 學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4. 能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思	1. 強調「住」的好節能可先看懂水、電費帳單開始。可發給各組水、電費帳單，並教他們如何看懂帳單中的資訊。 2. 選擇低碳排放量的交通工具，可減少能源使用降低環境污染。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。	

			<p>範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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>考、規劃和執行環保行動。</p>				
第 11 週	壘球	<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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他</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. 認識壘球運動的演進脈絡。</p> <p>2. 能比較出棒球與壘球的差異。</p> <p>3. 能遵守球場上的遊戲規則。</p>	<p>1. 說明慢速壘球場地特色。藉著壘球場地內外野的說明，一併說明攻防的概念，並帶入說明傳接球於守備起到的作用，講解傳接球之重要性。</p>	<p>上課參與態度檢核技能測驗分組競賽</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體</p>	

		<p>與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境</p>		<p>4. 能了解傳接球動作之原理。</p> <p>5. 能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。</p> <p>6. 了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>2. 傳接球練習並說明拋接的練習球速較緩，但實際比賽時，應該採取快速的傳球方式，直線的傳球更能爭取時間。</p> <p>3. 練習肩上傳球、接高飛球與滾地球，提醒學生判斷來球方向後，你需要預先用最快的速度移動至預測落點等待。</p> <p>4. 示範該怎麼因應傳遞距離來改變傳球的方式。同樣都是傳球動作，但透過微調出手的角度，就可以展現出不同的飛行軌跡來因應賽場的各種變化。</p>		<p>規範與榮譽。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--------------------------------------	--

			的問題。 4d-IV-2 執行個人 運動計 畫，實際 參與身體 活動。						
第 12 週	單元二 翻轉護地 球 第 2 章 綠活行動 家	健體-J-A3 具備善用體 育與健康的 資源，以擬 定運動與保 健計畫，有 效執行並發 揮主動學習 與創新求變 的能力。 健體-J-C1 具備生活中 有關運動與 健康的道德 思辨與實踐 能力及環境 意識，並主 動參與公益 團體活動，	1a-IV-2 分析個人 與群體健 康的影響 因素。 1b-IV-3 因應生活 情境的健 康需求， 尋求解決 的健康技 能和生活 技能。 2a-IV-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益。 2b-IV-1	Ca-IV-3 環 保永續為基 礎的綠色生 活型態。	1. 體認人類 日常生活中 各項行為對 環境保護和 永續的重要 性。 2. 了解綠色 生活型態的 意義、相關 名詞和運 用。 3. 學習日常 生活中可實 踐的各種環 保行動，以 達綠色生活 型態。 4. 能影響身 邊的親友認	1. 說明育樂能融 入綠活行動的各種 方法，從食， 住、育樂、行、 購介紹，出門玩 樂同時，也能同 時愛地球。 2. 強調保衛地球 人人有責，分組 選擇課本中一項 綠活行動原則， 並演出兩分鐘內 的生活中如何落 實綠活行動的情 境劇。 3. 說明「世界地 球日」的由來。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【環境 教育】 環 J10 了解天 然災害 對人類 生活、 生命、 社會發 展與經 濟產業 的衝 擊。	

		關懷社會。	堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。		識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。				
第 12 週	自行車	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 了解自行車的種類與構造。 2. 了解道路騎乘規則及安全事項。 3. 了解自行	1. 介紹臺灣自行車的發展，可以補充臺灣目前熱門的自行車路線。 2. 說明騎乘時的穿著搭配著重在	上課參與態度檢核技能測驗	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學	

		<p>運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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>4d-IV-2</p>		<p>車的安全檢查及基本設定。</p> <p>4. 了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。</p> <p>5. 學會騎行時的溝通手勢。</p> <p>6. 學會安排自行車休閒騎乘活動。</p>	<p>安全性上的提醒，建議可以準備一套專業騎乘器材供學生參考。</p> <p>3. 準備自行車以及維修器材，並說明使用方式。讓學生在進行騎乘前，車輛安全性及設定皆達到正確狀態。</p> <p>4. 上下車訓練，觀察學生是否有錯誤動作，予以提醒及糾正動作。</p> <p>5. 急停煞車練習，學生每練習一次急停煞車，教師重新提醒一次注意煞車力道及練習速度。</p>		<p>的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</p>	
--	--	--	--	---	---	--	-----------------------------------	--

			執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 13 週	單元三 健康人生 逗陣行 第 1 章 美妙新生命	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	1. 可先複習過去學過關於生長跟發育的概念。 2. 說明成功受孕的條件須具備三個條件：排卵、受精與著床。並解說驗孕的原理。 3. 說明生命列車相關內容及懷孕期間的不適症狀。引導學生思考，這些症狀會為生活帶來哪些影響？介紹懷孕期間的健康照護要點。	上課參與 平時觀察 經驗分享		
第 13 週	慢跑	健體-J-A1 具備體育與	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體 適能促進策	1. 了解有氧運動的益	1. 說明慢跑即是一種有氧運動以	上課參與 技能測驗	【生涯 規劃教	

		<p>健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</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>運動基礎原理和規則。</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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>處。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 建立正確的跑步運動概念。 3. 習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4. 學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5. 懂得利用智慧軟體輔助運動。 6. 養成持續慢跑的運動習慣。 7. 具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。 	<p>及它的好處。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 介紹各個跑步場域，不同的路面擁有不同的特性，可根據入門到進階一一講解。 3. 講解慢跑的動作要領與訣竅，並帶領學生把每一個動作訣竅練習過，特別注意身體重心的掌握與跑步姿勢的放鬆。 4. 說明「速度」與「配速」的不同之處。 		<p>育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	---	---	--	---	---	--	---------------------------------------	--

			<p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>						
第 14 週	單元三 健康人生 逗陣行 第 1 章 美妙新生命	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人	<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-3</p>	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	<p>1. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。</p> <p>2. 了解孕</p>	<p>1. 懷孕期間的健康照護要點。說明懷期期間會對胎兒及孕婦造成危害的物質，如酒精、菸、咖啡因。</p>	上課參與 平時觀察 經驗分享		

		性、自我價值與生命意義，並積極實踐。	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。		相關保健知識並養成同理與關懷的態度。				
第 14 週	慢跑	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 了解有氧運動的益處。 2. 建立正確的跑步運動概念。 3. 習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4. 學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5. 懂得利用	1. 說明慢跑即是一種有氧運動以及它的好處。 2. 介紹各個跑步場域，不同的路面擁有不同的特性，可根據入門到進階一一講解。 3. 講解慢跑的動作要領與訣竅，並帶領學生把每一個動作訣竅練習過，特別注意	上課參與技能測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		<p>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>樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際</p>	<p>智慧軟體輔助運動。 6. 養成持續慢跑的運動習慣。 7. 具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。</p>	<p>身體重心的掌握與跑步姿勢的放鬆。 4. 說明「速度」與「配速」的不同之處。</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--	--

			參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
第 15 週	單元三 健康人生 逗陣行 第 1 章 美妙新生命	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	1. 引導學生思考生活中可以如何幫助孕婦，應多些禮讓，簡單的小舉動，都可以成為支持孕婦的最佳助力。 2. 說明優生保健服務意涵及內容及不同的檢查項目的細項介紹。 3. 講解不同分娩方式的內容以及優缺點。不論選擇何種分娩方式，要優先考量孕婦跟胎兒的健康與安全。	上課參與 平時觀察 經驗分享		

第 15 週	慢跑	<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-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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解有氧運動的益處。 2. 建立正確的跑步運動概念。 3. 習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4. 學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5. 懂得利用智慧軟體輔助運動。 6. 養成持續慢跑的運動習慣。 7. 具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明慢跑即是一種有氧運動以及它的好處。 2. 介紹各個跑步場域，不同的路面擁有不同的特性，可根據入門到進階一一講解。 3. 講解慢跑的動作要領與訣竅，並帶領學生把每一個動作訣竅練習過，特別注意身體重心的掌握與跑步姿勢的放鬆。 4. 說明「速度」與「配速」的不同之處。 	上課參與技能測驗	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--------	----	--	---	--	--	---	----------	---	--

			<p>運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>						
第 16 週	單元三 健康人生 逗陣行 第 2 章 樂活新旅	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-2 人 生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 體認不同	1. 說明年紀變化不只帶來外表上的改變，生活型態以及發展狀態也會隨之改變。	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適	

	程	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。	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。		階段所會遇到的健康問題。	提問課本中的哪些環境或行為，可能對健康造成危害？ 2. 介紹不同成長時期可以如何有效維持健康。 3. 講解嬰幼兒階段的成長過程及健康照護策略。		當情意與態度。 【生涯規劃教育】 涯 J13 覺察自己的能力	
第 16 週	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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-2	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解足球場上最常運用到的人員配合戰術。 2. 了解兩人配合的執行重點與突破。 3. 能成功執行足球兩人小組的配合。 4. 能與隊友創造出戰術的暗號。	1. 說明足球交叉配合是利用持球者與隊友左右互換位置，混淆防守者後，擺脫防守者的配合。 2. 進行愛上體育課「寡不敵眾」，遊戲設計接獲傳球時僅有短暫時間決定如何突破，提醒學生把前幾堂課已設計好的暗號運用在比賽。若想更貼近正式比	上課參與態度檢核技能測驗		

		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。	運用運動比賽中的各種策略。 3c-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			賽，可以在熟悉遊戲後，增加守門員。 3. 進行體育客點點名「我的足球戰術」，隨機點學生發表，並給予回饋與建議。			
第 17 週	單元三 健康人生 逗陣行 第 2 章 樂活新旅程	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 體認不同階段所會遇到的健康問題。	1. 說明到了青春階段就應該要開始對自己的健康負起責任。複習生活技能的內涵。 2. 講解成年期健康要點，大部分的人會在此階段建立自己的家庭，此階段能夠	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃教育】	

		題。	行動策略。			好好平衡事業、健康以及家庭發展，可以為將來的老年生活奠定良好的基礎。 3. 說明職業傷害與職業病定義及危害因子類別。		涯 J13 覺察自己的能力。	
第 17 週	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-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	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 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-2 運用運動比賽中的	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解足球場上最常運用到的人配合戰術。 2. 了解兩人配合的執行重點與突破。 3. 能成功執行足球兩人小組的配合。 4. 能與隊友創造出戰術的暗號。	1. 說明足球交叉配合是利用持球者與隊友左右互換位置，混淆防守者後，擺脫防守者的配合。 2. 進行愛上體育課「寡不敵眾」，遊戲設計接獲傳球時僅有短暫時間決定如何突破，提醒學生把前幾堂課已設計好的暗號運用在比賽。若想更貼近正式比賽，可以在熟悉遊戲後，增加守	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	各種策略。 3c-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			門員。 3. 進行體育客點點名「我的足球戰術」，隨機點學生發表，並給予回饋與建議。			
第 18 週	單元三 健康人生 逗陣行 第 2 章 樂活新旅程	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 體認不同階段所會遇到的健康問題。	1. 說明到了青春階段就應該要開始對自己的健康負起責任。複習生活技能的內涵。 2. 講解成年期健康要點，大部分的人會在此階段建立自己的家庭，此階段能夠好好平衡事業、健康以及家庭發	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃教育】 涯 J13 覺察自	

						展，可以為將來的老年生活奠定良好的基礎。 3. 說明職業傷害與職業病定義及危害因子類別。		己的能力。	
第 18 週	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 同心合力	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	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。 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，	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解知名棒球選手的故事故事，並以其努力的態度自勉。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4. 能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5. 了解「打帶跑」戰術	1. 說明「打帶跑」：當 0 或 1 人出局，且一壘有人時。打者無論如何都必須出棒擊球，並將其打成滾地球。打者一揮棒，一壘跑者就必須起跑攻佔二壘，雖然此動作會犧牲掉打者，但卻能有效使隊友推進至下一個壘包。 2. 進行愛上體育課「職棒試水溫」，提醒學生不管下一個壘包上有無跑者，皆強迫進壘，此規	上課參與分組競賽技能測驗		

			<p>發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>		<p>的運用時機，並在比賽中確實執行。</p> <p>6. 培養相互合作的班級氣氛。</p>	<p>則是為簡化出局方式，使遊戲較容易進行。</p>			
第 19 週	已畢業								
第 20 週	已畢業								