

113 學年度嘉義縣大林國民中學九年級第二學期健體領域 教學計畫表 設計者：本校健體領域教師（表十二之一）

- 一、教材版本：奇鼎版第六冊
- 二、本領域每週學習節數：3 節
- 三、本學期課程內涵：

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	跨域統整或協同 教學規劃（無則 免填）
			學習表現	學習內容					
第一週	◎健康 第 1 單元環保大作 戰 第 1 章環境問題大 探索	健體-J-A2 具備理解體育與 健康情境的全 貌，並做獨立思 考與分析的知 能，進而運用適 當的策略，處理 與解決體育與健 康的問題。	1a-IV-3 評 估內在與 外在的行 為對健康 造成的衝 擊與風險。 2a-IV-1 關 注健康議 題本土、國 際現況與 趨勢。	Ca-IV-2 全球 環境問題造成 的健康衝擊與 影響。	1. 學生能瞭解 環境汙染對於 人體健康的威 脅。 2. 學生能主動 探究汙染對環 境的影響跟傷 害。	1. 閱讀課前漫 畫後，思考目前 臺灣可能面臨 的環境汙染問 題。 2. 說明空汙的 成因來源、影 響、指標與應 對。 3. 說明生活中 常見的空汙來 源，延伸說明懸 浮微粒以及不 同大小的懸浮 微粒對人體的 傷害。	1. 歷程性 評量： (1) 分組 討論與分 享。 (2) 專心 聆聽並踴 躍發言。 2. 總結性 評量： (1) 能瞭 解空汙的 成因來 源、影響、 指標與應 對。	【環境教 育】 環 J4 了解 永續發展 的意義（環 境、社會、 與經濟的 均衡發展） 與原則。 環 J6 了解 世界人口 數量增加、 糧食供給 與營養的 永續議題。 環 J15 認識	

					<p>4. 講解空氣品質指標 AQI，並請學生完成 Let' s do it! 「看懂空氣品質」。</p> <p>5. 介紹應對空汙的防護措施。</p>	<p>(2) 能瞭解生活中常見空汙來源。</p> <p>(3) 能看懂空氣品質指標 AQI。</p> <p>(4) 能簡述應對空汙的防護措施。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。</p> <p>資 J10 有系統地整理數位資源。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--	--

								<p>活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

								釋，並嘗試表達自己的想法。	
第一週	◎體育 第4單元運動教室 第1章雙打雙飛～ 羽球	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。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解羽球雙打比賽規則。 2.能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。 3.能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。	1.說明羽球雙打跟單打的差異。 2.觀看影片並請學生完成Let' s do it!「認識羽球雙打組合」。 3.說明雙打比賽規則。 4.說明雙打站位策略。 5.講解並示範防守站位的預備姿勢。 6.說明接殺球、擊球技術應用時機，並請學生完成	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並發表自身想法。 (2)積極練習且能互相溝通。 2.總結性評量： (1)能舉例出雙打組合。 (2)能瞭解雙打比賽規則。 (3)能知	【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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>Let' s do it! 「接殺球、擊球技術應用」。</p>	<p>道發球、擊球順序。</p> <p>(4) 能確實做出防守站位的預備姿勢。</p> <p>(5) 能瞭解防守站位概念。</p>		
第二週	<p>◎健康</p> <p>第 1 單元環保大作戰</p> <p>第 1 章環境問題大探索</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p>	<p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>	<p>1. 學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威脅。</p> <p>2. 學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷害。</p>	<p>1. 介紹日常生活中減少空汙的行為，並請學生完成 Let' s do it!「遠離空汙保健康」。</p> <p>2. 說明水汙染的嚴重性與汙水來源。</p> <p>3. 介紹水質汙染的三項判斷</p>	<p>1. 歷程性評量： (1) 分組討論與分享。 (2) 專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2. 總結性評量： (1) 能瞭</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 J6 了解世界人口</p>	

					<p>指標。</p> <p>4. 說明水污染對生態與人體造成的危害，並請學生分組搜尋相關新聞事件來完成 Let' s do it! 「水污染事件大調查」。</p> <p>5. 介紹環保標章與省水標章，說明生活中節約用水與減少水污染的方法。</p> <p>6. 分組完成 Let' s do it! 「節水減汙做做看」。</p>	<p>解日常中減少空汙的行為。</p> <p>(2) 能瞭解水質污染的判斷指標。</p> <p>(3) 能瞭解水污染對生態與人體的危害。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。</p> <p>資 J10 有系統地整理數位資源。</p> <p>【閱讀素</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--	--

								<p>【養教育】</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

								外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。	
第二週	◎體育 第 4 單元運動教室 第 1 章雙打雙飛～ 羽球	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。 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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 2. 能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。 3. 能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。	1. 講解並示範攻擊站位的預備姿勢。 2. 說明網前球、殺球技術應用時機，並請學生完成 Let' s do it! 「網前球、殺球技術應用」。 3. 請學生進行 Let' s do it! 「雙打我最行」的雙打比賽並完成紀錄	1. 歷程性評量： (1) 積極參與課程並發表自身想法。 (2) 積極練習且能互相溝通。 2. 總結性評量： (1) 能確實做出攻	【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>專項運動技能。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>4. 能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。</p> <p>5. 能透過課程瞭解網／牆性運動與其他運動的差異性為何。</p>	<p>與賽後檢討。</p>	<p>擊站位的預備姿勢。</p> <p>(2) 能瞭解攻擊站位概念。</p> <p>(3) 能瞭解網前球、殺球技術的應用時機。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	
<p>第三週</p>	<p>◎健康</p> <p>第1單元環保大作戰</p> <p>第1章環境問題大探索</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適</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>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>	<p>學生關注環境問題對健康的影響。</p>	<p>1. 介紹 Big Six Skills。</p> <p>2. 帶領學生按照步驟依序完成健康好行上的內容，並請</p>	<p>歷程性評量：分組合作探究學習。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、</p>

		當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。			學生分組分享。		與經濟的均衡發展)與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有
--	--	---------------------	---------------------------	--	--	---------	--	---

								<p>效的表達。</p> <p>資 J10 有系統地整理數位資源。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

								<p>的正確性。</p> <p>閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p>	
<p>第三週</p>	<p>◎體育</p> <p>第 4 單元運動教室</p> <p>第 2 章你切我旋～桌球</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能瞭解桌球旋轉種類及應對方式。</p> <p>2. 能學會發旋轉球的動作要領與應用。</p> <p>3. 能學會發下旋球結合切球的組合動作。</p>	<p>1. 說明桌球的基本三種旋轉。</p> <p>2. 講解並示範正手發下旋球的動作要領。</p> <p>3. 講解正手發下旋球不引拍方法，並說明引</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1) 積極參與練習。</p> <p>(2) 根據教師回饋修正動作。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	

		<p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在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>專項運動技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>			<p>拍與不引拍的差異。 4. 講解並示範反手發右側旋球的動作要領。 5. 講解並示範反手發下旋球的練習方法，再請學生完成 Let' s do it! 「發球ABC」。</p>	<p>2. 總結性評量： (1) 能說出桌球的旋轉種類。 (2) 能確實做到正手發下旋球。 (3) 能瞭解引拍與不引拍的差異。 (4) 能確實做到反手發右側旋球。 (5) 能確實做到正手切球。</p>		
<p>第四週</p>	<p>◎健康 第1單元環保大作</p>	<p>健體-J-C3 具備敏察和接納</p>	<p>2a-IV-3 深切體會進</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的</p>	<p>學生能瞭解環保行動的做</p>	<p>1. 請學生回想一天的垃圾製</p>	<p>1. 歷程性評量：</p>	<p>【環境教育】</p>	

	<p>戰 第 2 章污染指「塑」</p>	<p>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>康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>綠色生活型態。</p>	<p>法。</p>	<p>造量，完成課本上的表格。 2. 搭配新聞說明臺灣目前的垃圾問題。 3. 說明臺灣垃圾處理的三種方式。 4. 介紹垃圾減量 5R 原則。</p>	<p>(1) 分組討論與分享。 (2) 專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解臺灣目前的垃圾問題。 (2) 能簡述臺灣垃圾處理的方式。 (3) 能簡述垃圾減量 5R 原則。</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。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【品德教育】 品 J3 關懷</p>	
--	--------------------------	--	---	----------------	-----------	--	---	---	--

								<p>生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

<p>第四週</p>	<p>◎體育 第4單元運動教室 第2章你切我旋～ 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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在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>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>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>能瞭解正、反手切球的動作要領與應用。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講解並示範正手切球動作要領與練習方法。 2. 講解並示範反手切球動作要領與練習方法。 3. 講解並示範正、反手切球綜合練習方法。 4. 學生完成 Let' s do it! 「我發你接」。 	<p>1. 歷程性評量： (1) 積極參與練習。 (2) 根據教師回饋修正動作。</p> <p>2. 總結性評量： (1) 能確實做到正手切球。 (2) 能確實完成三種正手切球的練習方法。 (3) 能確實做到反手切球。</p> <p>3. 學生自</p>	<p>【安全教育】 安J6 了解運動設施安全的維護。</p>	
------------	---	--	---	-----------------------------------	---------------------------	--	---	------------------------------------	--

							我檢核。		
第五週	<p>◎健康</p> <p>第1單元環保大作戰</p> <p>第2章汙染指「塑」</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>2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p>	<p>1. 學生能瞭解環保行動的作法。</p> <p>2. 學生能瞭解國內外的減塑政策。</p>	<p>1. 介紹塑膠的七種分類與不同分類的特性。</p> <p>2. 請學生依據 Let' s do it! 「塑膠搜查員」的提問上網搜尋答案並寫在課本上。</p> <p>3. 搭配影片說明塑膠垃圾帶來的嚴重環境生態問題與對可能帶來的健康危機。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1) 分組討論與分享。</p> <p>(2) 專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 能辨識塑膠的七種類型。</p> <p>(2) 能瞭解不同塑膠類型的特性。</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 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳</p>	

								<p>足跡。</p> <p>【 品 德 教 育 】</p> <p>品 J3 關懷 生活環境 與自然生 態永續發 展。</p> <p>品 J7 同理 分享與多 元接納。</p> <p>品 J9 知行 合一與自 我反省。</p> <p>【 國 際 教 育 】</p> <p>國 J8 了解 全球永續 發展之理 念並落實 於日常生 活中。</p> <p>國 J9 尊重</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

								與維護不同文化群體的人權與尊嚴。	
第五週	◎體育 第4單元運動教室 第3章大擊大力～ 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-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 瞭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	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。 2. 能理解打擊的技術要領，並做出打擊的動作。 3. 能在練習中反思自己的動作技能，並與人有良好的溝通互動。	1. 說明打擊在棒球比賽中的重要性，介紹臺灣的打擊選手。 2. 講解各項打擊裝備用途，說明打擊裝備的重要性。 3. 講解並示範打擊動作要領，說明各部位的動作重點。 4. 講解並示範單人定點打擊練習和雙人打擊練習。 5. 請學生完成Let' s do it! 「打擊誰最	1. 歷程性評量： (1) 積極參與課堂討論。 (2) 根據教師回饋修正動作。 2. 總結性評量： (1) 能簡單舉例幾位臺灣打擊選手。 (2) 能正確說出打擊所需裝備以及各	【生涯規劃教育】 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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			<p>能力，發展專項運動技能。</p> <p>1d-IV-1 瞭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>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>			棒」。	<p>項用途。</p> <p>(3) 能確實完成打擊動作。</p> <p>(4) 能說出各部位的動作重點。</p> <p>(5) 能確實完成兩種活動練習。</p>		
第六週	◎健康 第1單元環保大作	健體-J-C3 具備敏察和接納	2a-IV-3 深切體會進	Ca-IV-3 環保永續為基礎的	學生能瞭解國內外的減塑政	1. 介紹各國減塑政策。	1. 歷程性評量：	【環境教育】	

	<p>戰 第2章污染指 「塑」</p>	<p>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>康行動的 自覺利益 與障礙。 2a-IV-1 關 注健康議 題本土、國 際現況與 趨勢。 4b-IV-3 公 開進行健 康倡議，展 現對他人 促進健康 的信念或 行為的影 響力。</p>	<p>綠色生活型 態。</p>	<p>策。</p>	<p>2.經由課本上 的表格來檢視 個人減塑行動 實施狀況，並 分析不易做到 的行為原因。</p>	<p>(1)分組 討論與分 享。 (2)專心 聆聽並踴 躍發言。 2.總結性 評量： (1)能瞭 解各國減 塑政策。 (2)能確 實做到減 塑。 2.學生自 我檢核。</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。 環 J6 了解 世界人口 數量增加、 糧食供給 與營養的 永續議題。 環 J15 認識 產品的生 命週期，探 討其生態 足跡、水 足跡及碳 足跡。 【品德教 育】 品 J3 關懷</p>	
--	-----------------------------	---	--	---------------------	-----------	---	---	---	--

								<p>生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

<p>第六週</p>	<p>◎體育 第4單元運動教室 第3章大擊大力～ 棒球</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-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 瞭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>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>1d-IV-1 瞭</p>	<p>Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。</p> <p>2. 能理解跑壘的技術要領，並做出跑壘的動作。</p> <p>3. 能在練習中反思自己的動作技能，並與人有良好的溝通互動。</p> <p>4. 能透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。</p>	<p>1. 介紹跑壘，示範跑壘動作要領，說明跑壘注意事項。</p> <p>2. 搭配比賽片段說明擊球後的跑壘選擇。</p> <p>3. 請學生完成Let' s do it! 「爭分奪秒」、「你追我跑」與「打擊跑跳碰」。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1) 積極參與並共同討論。 (2) 根據教師回饋修正動作。</p> <p>2. 總結性評量： (1) 能做出正確跑壘動作。 (2) 能知道各壘的跑壘路線。 (3) 能理解擊球後應如何跑壘。</p> <p>3. 學生自</p>	<p>【生涯規劃教育】 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>【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
------------	---	---	---	-----------------------------------	---	---	--	--	--

			<p>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>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>				我檢核。		
第七週	<p>◎健康</p> <p>第1單元環保大作戰</p> <p>第2章污染指「塑」</p>	<p>健體-J-C3</p> <p>具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與</p>	<p>2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2a-IV-1 關</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p>	<p>熟悉倡議宣導的生活技能，展現對健康立場的影響力。</p>	<p>依據倡議宣導步驟分組討論完成健康好行。</p>	<p>1. 歷程性評量：分組討論與分享。</p> <p>2. 紙筆測驗：完成</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、</p>	

		欣賞其間的差異。	<p>注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>			健康好行。	<p>與經濟的均衡發展)與原則。</p> <p>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p>	
--	--	----------	--	--	--	-------	--	--

								<p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。</p>	
第七週	<p>◎體育</p> <p>第4單元運動教室</p> <p>第4章攻防一體～籃球</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Hb-IV-1 障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要</p>	<p>1. 講解傳切概念，介紹5對5進攻中應具備的能力以及應</p>	<p>歷程性評量：</p> <p>(1) 積極參與課堂</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和</p>	

		<p>考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-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 具備利他及合群的之能與態度，並在體育活動和健康身活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>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>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應</p>	<p>2.瞭解5對5的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。</p>	<p>如何與夥伴搭配。</p> <p>2.說明傳球導球練習的重要性。</p> <p>3.請學生完成Let' s do it! 「反應大考驗」。</p> <p>4.講解緊迫盯人練習的重要性，講解並示範包夾傳接球練習。</p>	<p>討論與活動。</p> <p>(2)積極討論並發表想法。</p>	<p>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 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	
--	--	---	---	---------------------------------------	---	------------------------------------	---	--

			用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。						
第八週	◎健康 第2單元生命的珍貴 第1章生命起源	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	能辨別懷孕的三大進程。	1. 介紹孕期開始的徵兆，進而說明驗孕過程與如何看驗孕棒。 2. 介紹孕婦健康手冊。 3. 介紹懷孕三大孕期，說明孕程中常見症狀。	1. 歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1) 能說明孕期開始的徵兆。 (2) 能瞭解如何看	【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	

			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。				驗孕棒。 (3) 能學會驗孕步驟。 (4) 能說明孕程中常見症狀。	進行價值思辨，尋求解決之道。	
第八週	◎體育 第4單元運動教室 第4章攻防一體～籃球	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。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。 2. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1. 講解傳切和擋切的差異，講解並示範小組傳切進攻練習——無防守者。 2. 講解並示範小組傳切進攻練習——有防守者。	1. 歷程性評量： (1) 積極參與課堂討論與活動。 (2) 積極討論並發表想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		<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 具備利他及合群的之能與態度，並在體育活動和健康身活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>3. 分組進行 Let' s do it! 「小組攻防戰術練習」與「籃球大賽」。</p>	<p>2. 學生自我檢核。</p>	<p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	
--	--	---	---	--	---	-------------------	-------------------------------------	--

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。						
第九週	◎健康 第2單元生命的珍貴 第1章生命起源	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-4 因應不同的生活情境，善用各	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. 瞭解婚前健康檢查流程與諮詢項目及方法。 2. 認識孕期間的注意事項與產檢項目。	1. 認識婚前健康檢查項目與諮詢。 2. 認識孕期檢查相關事宜與瞭解定期產檢時間。	1. 歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解婚前健康檢查的項目。 (2) 能瞭解孕期檢查相關事宜與定期檢查時間。	【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。	

			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。						
第九週	◎體育 第4單元運動教室 第5章東倒西歪～保齡球	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。 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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識保齡球運動的發展史及國內保齡球運動的興盛與衰退，由飛碟球球路的發明分析國內外選手的特性，並藉由規則、設備中瞭解保齡球運動的基本原理與球路，並學會計算分數並挑戰自我	1. 介紹保齡球運動的起源。 2. 介紹臺灣保齡球運動的發展。 3. 介紹機械自動化設備 AMF 和 Brunswick 兩者差異。 4. 介紹保齡球道、球瓶、球體、球鞋、著裝相關內容。 5. 講解保齡球	1. 歷程性評量： (1) 認真聽講並積極參與課堂。 (2) 積極討論且發表想法。 2. 總結性評量： (1) 能簡單敘述保齡球運動	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

		<p>念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2</p> <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>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動</p>		<p>最高成績。</p> <p>2. 從保齡球用具的認識中懂得挑選適當重量的球，並懂得比賽禮節。</p>	<p>比賽計分規則與各符號代表意義，並請學生完成 Let' s do it! 「計分高手」。</p> <p>6. 請學生完成 Let' s do it! 「計分高手」。</p> <p>7. 講解保齡球禮儀，請學生完成 Let' s do it! 「找碴大作戰」。</p> <p>8. 講解如何選擇適合自己的保齡球重量與如何拿保齡球。</p> <p>9. 講解球瓶瞄準法和目標箭頭瞄準法。</p>	<p>的起源。</p> <p>(2) 能簡單敘述臺灣保齡球運動的發展。</p> <p>(3) 能簡述機械自動設備和球道的相關內容。</p> <p>(4) 能簡述球瓶、球體、保齡球鞋與服裝的相關內容。</p> <p>(5) 能瞭解保齡球計分方式與各符號代表意</p>		
--	--	--	---	--	--	---	--	--	--

			技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。				義。 (6) 能舉例保齡球禮儀。 (7) 能瞭解球瓶瞄準法和目標箭頭瞄準法。		
第十週	◎健康 第2單元生命的珍貴 第1章生命起源	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	認識新生兒篩檢項目與接種的疫苗種類。	1. 介紹新生兒篩檢項目，以及寶寶手冊，以此進一步說明新生兒須接種哪些疫苗。 2. 請學生完成健康好行。	1. 歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。	【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	

			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。					進行價值思辨，尋求解決之道。	
第十週	◎體育 第4單元運動教室 第5章東倒西歪～保齡球	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。 健體-J-B1	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 藉由「排球保齡球」習得基本步伐，並能分工合作完成比賽任務。 2. 藉由「保齡球大作戰」模擬不同的進球點，並能分工	1. 說明四步助走和五步助走的差異，講解並示範四步助走和五步助走的動作要領。 2. 請學生分組進行Let' s do it! 「排球保齡	1. 歷程性評量：認真聽講並積極參與課堂。 2. 總結性評量： (1) 能確實做出四	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【品德教育】 品 J2 重視	

		<p>具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2</p> <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>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表</p>	<p>合作完成個人任務。</p>	<p>球」。</p> <p>3. 講解直球、曲球和飛碟球球路，講解並示範直球、曲球和飛碟球的擲球方式。</p> <p>4. 請學生假日前往保齡球館，完成 Let' s do it! 「保齡球大作戰」的紀錄。</p>	<p>步助走和五步助走。</p> <p>(2) 能畫出直球、曲球和飛碟球球路。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>群體規範與榮譽。</p>	
--	--	--	---	------------------	---	---	-----------------	--

			現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。						
第十一週	◎健康 第2單元生命的珍貴 第2章生命旅程	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 描述人生各階段發展任務及個體間的發展差異，並能表現接納與尊重。 2. 能解釋老化的身心變化及	1. 說明生命週期的階段任務。 2. 說明老化的原因，與如何幫助身體對抗老化。	1. 歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量：能說明生命	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價	

		言放棄。	康行動的自覺利益與障礙。		死亡的意義。		週期各階段任務。	值與意義。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	
第十一週	◎體育 第 5 單元民俗與武術運動 第 1 章以防不測～進階防身術	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。	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 運用思考與分析能力，解決運動情境的問	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	學會分辨距離，以及不同距離對應的防身技術。	1. 填寫情境模擬的解決方法。 2. 講解並示範如何判斷遠距離、中距離與近距離。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「明察秋毫」。 4. 說明遠距離、中距離與近距離技術的運用	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量： (1) 能確實完成情境模擬解決方法。 (2) 能判	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

			<p>題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>範圍，講解並示範動作要領。</p> <p>斷 遠 距 離、中 距 離 和 近 距 離。</p> <p>(3) 能 知 道 遠 距 離、中 距 離 與 近 距 離 技 術 的 運 用 範 圍。</p> <p>(4) 能 確 實 做 出 遠 距 離、中 距 離 與 近 距 離 技 術。</p>			
第十二週	<p>◎健康</p> <p>第2單元生命的珍貴</p> <p>第2章生命旅程</p>	<p>健體-J-A1</p> <p>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</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>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p>	<p>1. 能解釋老化的身心變化及死亡的意義。</p> <p>2. 能識別老化及死亡對生命的影響並認識</p>	<p>1. 說明健康老化的概念與重要性。</p> <p>2. 請學生分組完成Let' s do it! 「人生最後</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1) 專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>(2) 分組</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，</p>	

		與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。		自我調適的方法。	十年的曲線圖」。	討論與分享。 2. 總結性評量：能說出健康老化的概念與重要性。 3. 紙筆測驗：完成 Let ' s do it。	探索人生的目的、價值與意義。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	
第十二週	◎體育 第 5 單元民俗與武術運動 第 1 章以防不測～進階防身術	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。	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 運用思考與分析能力，	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	分析環境與情境思考使用防身術的時機。	1. 請學生分組練習 Let' s do it! 「一對一防禦」、「分秒必爭」與「多方攻擊」。 2. 請學生分組進行情境模擬，並完成 Let' s do it! 「危險情	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量：能完成活動規定內容。	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

			解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			境模擬」的紀錄。	3. 學生自我檢核。		
第十三週	◎健康 第2單元生命的珍貴 第2章生命旅程	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。	1. 學生回想自身經歷，分享親友過世後自己的感受。 2. 完成 Let' s do it!「同理心試試看」。 3. 講述死亡的選擇性與介紹病人自主權立法。 4. 講述喪親悲傷三個歷程分別可能的狀態。	1. 歷程性評量： (1) 專心聆聽並踴躍發言。 (2) 分組討論與分享。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解死亡的選擇性。 (2) 能說出喪親悲傷三歷程	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索	

							分別可能是何種狀態。 3. 紙筆測驗：完成 Let ' s do it。	性別與生涯規劃的關係。	
第十三週	◎體育 第5單元民俗與武術運動 第2章活鈴活線～扯鈴	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-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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	能瞭解扯鈴操作技術之相關知識，並做到能夠將扯鈴平穩加速，以及對於扯鈴的線上平衡以及拋接手感。	1. 介紹臺灣扯鈴發展與臺灣舉辦的扯鈴賽事。 2. 介紹臺灣扯鈴之光。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「扯鈴好手在哪裡」。 4. 講解定軸鈴與培鈴的差異，說明培鈴的原理。 5. 講解並示範左右迴旋、前後	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解臺灣扯鈴發展和相關賽事。 (2) 能舉例出一位臺灣扯鈴之光。	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意	

		異。	情境的問題。			迴旋與望月鐘擺的招式要領。	(3) 能分辨定軸鈴與培鈴的差異。 (4) 能確實完成左右迴旋、前後迴旋與望月鐘擺動作。	識。	
第十四週	◎健康 第2單元生命的珍貴 第2章生命旅程	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。	學生完成健康好行，思考自己生命中重要的事有哪些。	紙筆測驗：完成健康好行。	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的	

								格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。	
第十四週	◎體育 第 5 單元民俗與武術運動 第 2 章活鈴活線～扯鈴	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-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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 能學習充分運用基礎動作進行團體動作，以及能發揮團隊合作學習之方法。 2. 能在招式失敗時思考失敗的原因，並且嘗試修正失敗的操作方法，找到扯鈴操作的關鍵要素。	1. 講解並示範兩人拋接與兩人互拋的招式要領。 2. 講解並示範薪火相傳（一線傳鈴）的招式要領。 3. 請學生分組展現扯鈴表演後，完成 Let's do it!「扯鈴萬花筒」的紀錄。	1. 歷程性評量： (1) 積極參與課堂討論與練習。 (2) 良好溝通並共同討論。 2. 學生自我檢核。	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意識。	

			題。						
第十五週	◎健康 第3單元幸福家油站 第1章幸福滿屋	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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	瞭解家庭的功 能與型態，並 尊重多元化的 家庭概念。	1. 講述家庭的 概念與功能。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「家人與我」， 並提醒學生不 要隨意非議別 人的家庭。 3. 介紹不同的 家庭類型，並 完成Let' s do it! 「我的 家」。	1. 歷程性 評量： (1) 認真 聽講並踴 躍發言。 (2) 積極 參與課堂 活動。 2. 總結性 評量： (1) 能簡 述家庭的 概念與功 能。 (2) 能瞭 解不同的 家庭類 型。 3. 紙筆測 驗：完成 Let' s	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	

							do it。		
第十五週	<p>◎體育</p> <p>第6單元體適能與終身運動</p> <p>第1章挑戰體能極限～鐵人三項運動</p>	<p>健體-J-A1</p> <p>具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2</p> <p>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-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	<p>1. 能瞭解鐵人三項運動規則，並於觀賞運動賽會時進行簡單的賽事分析與說明。</p> <p>2. 透過鐵人三項實作體驗，展現勇於挑戰樂觀自信的學習態度。</p>	<p>1. 說明鐵人三項歷史起源，介紹鐵人精神與鐵人三項競賽各項距離。</p> <p>2. 介紹鐵人三項裝備。</p> <p>3. 說明體能訓練的重要性，分別介紹LSD訓練和體能金字塔。</p> <p>4. 講解並示範跑步、自行車和游泳的技巧。</p> <p>5. 請學生為自己制定初級鐵人運動計畫，完成Let's do it!「初級鐵人運動計畫」。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真參與課堂討論。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 能簡述鐵人三項歷史起源。</p> <p>(2) 能瞭解鐵人精神。</p> <p>(3) 能列出鐵人三項裝備。</p> <p>(4) 能瞭解兩種體能訓練的方法。</p> <p>(5) 能簡述跑步、</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>【生命教育】</p> <p>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，理解人的主體能动性，培養適切的自我觀。</p> <p>【戶外教</p>	

							自行車和游泳的技巧。	育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。	
第十六週	◎健康 第 3 單元幸福家油站 第 1 章幸福滿屋	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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	學習如何對家人表達愛，並能善加運用。	1. 說明表達關愛的五種好方法。 2. 分組完成課本上的問題，將討論結果張貼出來，全班進行討論。 3. 請學生回家完成健康好行。	1. 歷程性評量： (1) 認真聽講並踴躍發言。 (2) 積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能瞭解表達關愛的五	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J5 了解與家人溝	

							種方法。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	通互動及相互支持的適切方式。	
第十六週	◎體育 第6單元體適能與終身運動 第1章挑戰體能極限～鐵人三項運動	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。	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	根據鐵人三項運動之比賽策略，進行應用分析以評估運動情境相關問題。	1. 講解鐵人三項比賽現場的相關事項，說明長距離運動營養補給。 2. 說明安全注意事項。 3. 請學生按照Let' s do it! 「鐵人三項挑戰計劃」上的計畫完成挑戰並記錄下來。	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論。 2. 總結性評量： (1) 能簡述比賽相關事項。 (2) 能瞭解長距離運動如何補給。 (3) 能舉例安全注意事項。 (4) 能根據自身體	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【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	

			運動技能。				能制訂計畫。 3. 學生自我檢核。	體能動性，培養適切的自我觀。 【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。	
第十七週	◎健康 第3單元幸福加油站 第2章家庭協奏曲	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-3 因應生活情	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。	1. 請學生閱讀課前漫畫，再導入個人經驗來進入課程。 2. 學生先完成 Let' s do it! 「家人相處之道」前面四題，	1. 歷程性評量： (1) 認真聽講並踴躍發言。 (2) 積極參與課堂活動。	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	

			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。			說明完課程內容後再請學生完成第五題。 3. 介紹解決衝突的五個步驟。	2. 總結性評量：能簡述解決衝突的五步驟。 3. 紙筆測驗：完成 Let ' s do it。	家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
第十七週	◎體育 第 6 單元體適能與 終身運動 第 2 章結合力與美 ～核心肌群	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劃，有效執行併發揮主動學習與創新求變的能力。	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-IV-3 表	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 認識核心肌群，知道訓練核心肌群可達到保護脊椎效果。 2. 知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要。	1. 說明規律運動可以增進良好身體機能的益處。 2. 認識五大肌群，講解各肌群分布和作用。 3. 講解核心肌群對於人體的重要性，舉例日常生活中使用核心肌群的事項。 4. 講解並示範	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量： (1) 能簡述規律運動的益處。 (2) 能舉例各肌群的作用。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			初級、中級與進階棒式。 5. 教師講解並示範後，請學生完成 Let' s do it! 「側身棒式大考驗」。	(3) 能說出核心肌群的作用。 (4) 能舉例日常生活會使用核心肌群的事項。 (5) 能確實完成初級、中級、進階與側身棒式。		
第十八週	◎健康 第3單元幸福加油站 第2章家庭協奏曲	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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	1. 能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。 2. 理解情緒勒索的概念，且能用積極態度面對，尋求雙	1. 說明協商技巧的概念，與解決衝突五步驟互相連結。 2. 說明情緒勒索的概念、特徵與因應之道。 3. 分組討論 Let' s do it!	1. 歷程性評量： (1) 認真聽講並踴躍發言。 (2) 積極參與且熱烈討論。 2. 總結性	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察	

			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。		贏的可能性。	「解套情緒勒索」的前三題，再自行書寫第四題。 4. 閱讀健康好行的案例，並完成後續的提問。	評量： (1) 能瞭解協商技巧的概念。 (2) 能簡述情緒勒索的概念、特徵與因應之道。 3. 紙筆測驗：完成 Let ' s do it! 與健康好行。	與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
第十八週	◎體育 第6單元體適能與終身運動 第2章結合力與美 ~核心肌群	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劃，有效執行併發揮主動學習	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 能完成個人的核心肌群訓練的規劃，並掌握漸進原則，執行並達成健身效果。	1. 講解並示範牽手深蹲、伏地挺身拍手與勾腳仰臥起坐。 2. 講解並示範抗力球練習動	1. 歷程性評量：積極參與課堂練習。 2. 總結性評量：能	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		與創新求變的能力。	<p>康技能。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>2. 能完成訓練紀錄並時時提供個人運動訓練的修正。</p> <p>3. 能確實執行訓練課程，並與運動夥伴努力完成。</p> <p>4. 能將核心訓練融入生活，並充分運用周邊環境。</p>	<p>作，說明注意事項。</p> <p>3. 講解並示範TABATA動作，說明注意事項。</p> <p>4. 分組設計專屬於各組的TABATA，並完成Let' s do it! 「自我超越」。</p>	<p>確實完成動作。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
第十九週	<p>◎健康</p> <p>第3單元幸福家油站</p> <p>第3章變色的家</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</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的</p>	<p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p>	<p>明白家庭暴力的概念，理解其衍生造成的危害問題，並知道如何因應。</p>	<p>1. 藉社會案件與學生談論家暴事件。</p> <p>2. 介紹家庭暴力防治法，說明何謂家庭暴力，澄清管教與家</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。</p> <p>2. 總結性評量：</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J7 探討違反人權的事件對個人、社區／部落、社</p>	

		生活中。	生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。		<p>暴的差異，提醒法律的保護概念與範圍。</p> <p>3. 介紹家庭暴力循環週期的概念。</p> <p>4. 搭配影片說明目睹兒。</p> <p>5. 請學生回家完成Let' s do it!「辨別家暴迷思」。</p>	<p>(1) 能簡述何謂家庭暴力。</p> <p>(2) 能瞭解家庭暴力循環週期。</p> <p>(3) 能瞭解目睹兒的定義。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成Let ' s do it!。</p>	<p>會的影響，並提出改善策略或行動方案。</p> <p>【生命教育】</p> <p>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>【家庭教育】</p> <p>家 J3 了解人際交</p>	
--	--	------	-----------------------	--	---	--	--	--

								往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
第十九週	◎體育 第6單元體適能與終身運動 第3章健康相陪～建立規律運動行為	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劃，有效執行併發揮主動學習與創新求變的能力。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 能知道現代生活中，提倡健康體適能以及運動的必要性。除了要飲食均衡和有良好的生活習慣外，透過運動以維持健康，是重要及需要的課題。 2. 能完成個人的運動規劃處方。並掌握SMART原則，確實執行並達成目標。	1. 說明坐式生活帶來的影響以及運動的好處。 2. 說明讓運動落實在日常生活的重要性。 3. 請學生完成Let' s do it! 「生活習慣放大」，完成自我檢核。 4. 說明同學應達到的運動量，分別介紹不同的運動強度。 5. 講述人、事、時、地、物的應	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論。 2. 總結性評量： (1) 能簡述有無運動所帶來的影響。 (2) 能檢視自己的生活習慣。 (3) 能瞭解自己應達到的運動量。	【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。	

			<p>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>用，說明在規劃個人計畫以外，也可以加入團體的運動計畫。</p> <p>6. 說明 SMART 原則。</p>	<p>(4) 能簡述不同的運動強度分別對應的運動項目。</p> <p>(5) 能舉例團體的運動計畫可以如何安排。</p> <p>(6) 能簡述 SMART 原則。</p>		
<p>第二十週</p>	<p>◎健康</p> <p>第3單元幸福家油站</p> <p>第3章變色的家</p>	<p>健體-J-B1</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</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的</p>	<p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p>	<p>認同家庭暴力問題是眾人之事，願意予以正視，並瞭解如何尋求協助的資源與管道。</p>	<p>1. 說明家暴的因應方法與可用資源。</p> <p>2. 介紹紫絲帶運動。</p> <p>3. 請學生完成健康好行。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。</p> <p>2. 總結性評量：</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J7 探討違反人權的事件對個人、社區／部落、社</p>	

		生活中。	生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。			<p>(1) 能瞭解家暴的因應方法。</p> <p>(2) 能簡述紫絲帶運動的概念。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成健康好行。</p>	<p>會的影響，並提出改善策略或行動方案。</p> <p>【生命教育】</p> <p>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>【家庭教育】</p> <p>家 J3 了解人際交</p>	
--	--	------	-----------------------	--	--	---	--	--

								往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	
第二十週	<p>◎體育</p> <p>第6單元體適能與終身運動</p> <p>第3章健康相陪～建立規律運動行為</p>	<p>健體-J-A3</p> <p>具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計劃，有效執行併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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p>	<p>1. 能完成生活中的運動紀錄並時時提供個人運動參與的修正。</p> <p>2. 能確實執行終身學習計畫，達到健康的人生。</p>	<p>1. 講解生活化運動可以如何落實，請學生討論還有哪些生活化運動。</p> <p>2. 講解在家運動可以如何落實，並請學生上網搜尋適合自己的運動課程。</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1) 積極參與課堂討論。</p> <p>(2) 踴躍發表自身意見與分享。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 能瞭解生活化運動的概念。</p> <p>(2) 能瞭解宅家運動的概</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p>	

			情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				念。 3. 學生自我檢核。		
--	--	--	--------------------------------------	--	--	--	------------------	--	--

註 1：請分別列出九年級第一學期及第二學期七個學習領域（語文、數學、自然與生活科技、綜合、藝術與人文、健體、社會等領域）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。

註 3：第二學期須規劃九年級會考後至畢業典禮前課程活動之安排。