114 學年度嘉義縣大林國民中學九年級第一、二學期 健體領域教學計畫表 設計者:健領域教師

一、領域:健體領域

二、教材版本:康軒版第五册、第六册

三、本領域每週學習節數:3節

四、本學期課程內涵:

## 第一學期

		學習領域	學習	重點					跨領域統
教學進度	單元名稱	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	整 規 劃 (無則免
9/01-9/05	第1單元身體 密碼1章 司	健備健貌思知用略決的健備健技體習察與訊動體理康,考能適,體問體善康、,的覺科、關一解情並與,當處育題J用相資以素、技媒係2育的獨析而策與健2育的及進,辨資的具與全立的運解康具與科媒學並人互具與全立的運	1a-IV-2 分析個人與群響因素。 1b-IV-2 能力 1b-IV-2 能力 1b-IV-3 能力 1b-IV-3 的力 1b	Ea-IV-4 正向的射量控制 畫。Eb-IV-1 媒體 與實質 以一個 以 與 實質 以 是 的 以 是 的 的 以 是 的 的 的 以 是 的 的 的 的 的 的	1.己樣體因 2.媒身息運考迷曲待,象。積或意並批能。思的分的 極廣象進判,思的分的 極廣象進判,自想身響 辨中訊步思清	1.由檢自法象 2.課境成整了貌長變於的道的而望心每查已,的像文,長體解的及,同看有看是在中學,對進意隨中讓過外個看時並一法些法很他的期引於而義心主學程在人法間從事中人,在人完身導身了和變角生中的對會演兩件,不但意面美高學體解影 的省對滿於隨變位卻讓在有的前人實學體解影 的省對滿於隨變位卻讓在有的前重思看體力透事自自度在人改生不生別人會持藉的考 意。過情已我,樣成 對同知人反希完	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【育生完各包心與由境往的性切觀。生】 J2 整個括理感與遇,主,的。教 探人向體理、定衞解能養我討的,與性自、 人動適	

	1	I	T		T		1		_
						美的形象。引導學生			
						了解在自我統合的過			
						程中,對於自己的看			
						法是動態且隨時可能			
						調整和改變的。			
—	第4單元運動	健體-J-A1 具	2c-IV-1 展現	Cb-IV-3 奥林	1. 能理解奧林	1. 第1節:讓學生觀	1. 課堂觀察	【環境教	綜合活動
9/01-9/05	生活	備體育與健康	運動禮節,具	匹克運動會的	匹克相關知識	賞教師自行蒐集的奧	2. 口語問答	育】	
	第1章五環運	的知能與態	備運動的道德	精神。	與精神,並能	運會開幕影片,例	3. 認知評量	環 J4 了解	
	動力—奥林匹	度,展現自我	思辨和實踐能		實踐在日常生	如:西元 2012 年倫敦	4. 運動行為	永續發展的	
	克教育	運動與保健潛	カ。		活當中。	奧運開幕典禮藝術文	計畫實踐表	意義(環	
		能,探索人	2c-IV-2 表現		2. 能理解奧林	化表演,或西元2016	5. 學習活動	境、社會、	
		性、自我價值	利他合群的態		匹克與永續發	年巴西里約的夏季奧	單	與經濟的均	
		與生命意義,	度,與他人理		展,並能在日	運開幕式。	6. 技能實作	衡發展)與	
		並積極實踐,	性溝通與和諧		常生活當中實	2. 教師進一步了解學		原則。	
		不輕言放棄。	互動。		踐「愛地球」	生觀看後的感想,引		【生涯規劃	
		健體-J-B2 具	2c-IV-3 表現		的理想。	導學生分享對奧運會		教育】	
		備善用體育與	自信樂觀、勇		3. 能在日常生	的印象——想到奧運		涯 J3 覺察	
		健康相關的科	於挑戰的學習		活中展現奧林	會就想到什麼?		自己的能力	
		技、資訊及媒	態度。		匹克與藝術文	3. 教師分享歷年奧運		與興趣。	
		體,以增進學	2d-IV-2 展現		化的力與美	會標語、海報,詢問			
		習的素養,並	運動欣賞的技		學。	學生在歷屆海報中所			
		察覺、思辨人	巧,體驗生活		4. 能展現包容	見的元素,請學生思			
		與科技、資	的美感。		異己並相互尊	考這些元素與標語的			
		訊、媒體的互	4d-IV-2 執行		重之態度,以	意義,引導學生反			
		動關係。	個人運動計		運用民主方式	思。			
		健體-J-B3 具	畫,實際參與		進行和諧溝	4. 介紹奧林匹克永續			
		備審美與表現	身體活動。		通,並能相互	發展的精神。			
		的能力,了解			協助指導,發	5. 第2節:詢問學生			
		運動與健康在			揮團隊合作的	是否知道奧運會起源			
		美學上的特質			學習精神。	於哪個國家,教師可			
		與表現方式,			5. 能欣賞並實				
		以增進生活中			踐運動中力與	起源的影片,亦可參			
		的豐富性與美			美的展現,培	考本章「參考書目與			
		感體驗。			養自信樂觀、	相關網站」所提供的			

	1	1 .	I		T -	Γ .			
		健體-J-C1 具			勇於挑戰、堅	資訊,例如:奧林匹			
		備生活中有關			持不放棄的學	克運動會的起源。			
		運動與健康的			習態度。	6. 教師分享古代奧運			
		道德思辨與實				的起源和現代奧運的			
		踐能力及環境				發展、《停戰協定》			
		意識,並主動				及和平鴿象徵的意涵			
		參與公益團體				及奧林匹克精神。			
		活動,關懷社				7. 教師可自行上網搜			
		會。				尋相關影片於課堂中			
		健體-J-C2 具				播放,亦可參考本章			
		備利他及合群				「參考書目與相關網			
		的知能與態				站」所提供的資訊,			
		度,並在體育				例如:傳奇希臘——			
		活動和健康生				良性競爭(古今奧運的			
		活中培育相互				差異)。			
		合作及與人和							
		諧互動的素							
		養。							
	第1單元身體	健體-J-A2 具	1a-Ⅳ-2 分析	Ea-IV-4 正向	1. 藉由思考自	1. 影響身體意象的主	1. 口頭評量	【生命教	
9/08-9/12	密碼面面觀	備理解體育與	個人與群體健	的身體意象與	己期待的理想	因——可讓學生透過	2. 紙筆評量	育】	
	第1章鏡中自	健康情境的全	康的影響因	體重控制計	樣貌,分析身	自我和朋友共同檢視	.,	生 J2 探討	
	我大不同	貌,並做獨立	素。	書。	體意象的影響	對於體型的看法,覺		完整的人的	
		思考與分析的	1b-IV-2 認識	- Eb-IV-1 媒體	因素。	察影響自我意象來自		各個面向,	
		知能,進而運	健康技能和生	與廣告中健康	2. 能積極思辨	不同的因素。藉由不		包括身體與	
		用適當的策	活技能的實施	消費資訊的辨	媒體或廣告中	同情境了解家人親		心理、理性	
		略,處理與解	程序概念。	識策略。	身體意象的訊	友、同儕、社會文		與感性、自	
		決體育與健康	3b-IV-3 熟悉		息,並進一步	化、媒體等因素如何		由與命定、	
		的問題。	大部份的決策		運用批判性思	影響自我的身體意		境遇與嚮	
		健體-J-B2 具	與批判技能。		考技能,澄清	象。		往,理解人	
		備善用體育與	7112711270		迷思。	\ \frac{\sigma^*}{}		的主體能動	
		健康相關的科			~.5			性,培養適	
		技、資訊及媒						切的自我	
		體,以增進學						觀。	
		習的素養,並						°P*/U	
[	1	日町が食 业	1						

		察覺、思辨人							
		與科技、資							
		訊、媒體的互							
		動關係。							
_	第4單元運動	健體-J-A1 具	2c-IV-1 展現	Cb-IV-3 奥林	1. 能理解奧林	1. 第1節:教師回顧	1. 課堂觀察	【環境教	綜合活動
9/08-9/12	生活	備體育與健康	運動禮節,具	匹克運動會的	匹克相關知識	古代奧運會的競賽項	2. 口語問答	育】	
	第1章五環運	的知能與態	備運動的道德	精神。	與精神,並能	目。	3. 認知評量	環 J4 了解	
	動力—奧林匹	度,展現自我	思辨和實踐能		實踐在日常生	2. 教師製造情境,供	4. 運動行為	永續發展的	
	克教育	運動與保健潛	カ。		活當中。	學生體驗古代奧運	計畫實踐表	意義(環	
		能,探索人	2c-IV-2 表現		2. 能理解奧林	會。	5. 學習活動	境、社會、	
		性、自我價值	利他合群的態		匹克與永續發	3. 進行「愛體育:來	單	與經濟的均	
		與生命意義,	度,與他人理		展,並能在日	一場仿古奧林匹克運	6. 技能實作	衡發展)與	
		並積極實踐,	性溝通與和諧		常生活當中實	動會」活動競技部		原則。	
		不輕言放棄。	互動。		踐「愛地球」	分:運動員進場、聖		【生涯規劃	
		健體-J-B2 具	2c-IV-3 表現		的理想。	火傳遞、運動員宣		教育】	
		備善用體育與	自信樂觀、勇		3. 能在日常生	誓、開幕表演、古代		涯 J3 覺察	
		健康相關的科	於挑戰的學習		活中展現奧林	奧運會競賽(短跑規		自己的能力	
		技、資訊及媒	態度。		匹克與藝術文	則、跳遠規則、網球		與興趣。	
		體,以增進學	2d-IV-2 展現		化的力與美	擲遠規則、擲飛盤規			
		習的素養,並	運動欣賞的技		學。	則、單手拔河規則)。			
		察覺、思辨人	巧,體驗生活		4. 能展現包容	4. 第2節:播放一段			
		與科技、資	的美感。		異己並相互尊	郭婞淳專訪影片,請			
		訊、媒體的互	4d-IV-2 執行		重之態度,以	學生觀看並分享心			
		動關係。	個人運動計		運用民主方式	得。			
		健體-J-B3 具	畫,實際參與		進行和諧溝	5. 引導學生思考:郭			
		備審美與表現	身體活動。		通,並能相互	婞淳的生命是風平浪			
		的能力,了解			協助指導,發	静還是交錯著高山與			
		運動與健康在			揮團隊合作的	低谷呢?當他遇到人			
		美學上的特質			學習精神。	生的困難和挫折時,			
		與表現方式,			5. 能欣賞並實	是選擇放棄嗎?還是			
		以增進生活中			踐運動中力與	以哪些方式因應?			
		的豐富性與美			美的展現,培	6. 教師鼓勵學生遇到			
		感體驗。			養自信樂觀、	挫折不要放棄,若能			
					勇於挑戰、堅	多些堅持,就像郭婞			

		/ s mb T 八1 コ			<b>ナナルカルぬ</b>	古上安利田1111			
		健體-J-C1 具			持不放棄的學	淳在運動場上的拚			
		備生活中有關			習態度。	勁,這就是奧林匹克			
		運動與健康的				的精神。			
		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。							
		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							
		音作及 <u>與</u> 人和 諧互動的素							
	於 1 四 - A BB	養。	1 17 0 0 14	D D1 4 < /	1 # 1 11 + 4	1 四日一丛垣	1	Ta Aba	
= 0.410	第1單元身體	健體-J-A2 具	1a-IV-2 分析	Ea-IV-4 正向	1. 藉由思考自	1. 眼見不為憑——透	1. 口頭評量	【生命教	
9/15-9/19	密碼面面觀	備理解體育與	個人與群體健	的身體意象與	己期待的理想	過解析不同情境中,	2. 紙筆評量	育】	
	第1章鏡中自	健康情境的全	康的影響因	體重控制計	樣貌,分析身	媒體可能造成的迷		生 J2 探討	
	我大不同	貌,並做獨立	素。	畫。	體意象的影響	思,進而在接收媒體		完整的人的	
		思考與分析的	1b-IV-2 認識	Eb-IV-1 媒體	因素。	資訊時,能夠自我提		各個面向,	
		知能,進而運	健康技能和生	與廣告中健康	2. 能積極思辨	問與判斷。		包括身體與	
		用適當的策	活技能的實施	消費資訊的辨	媒體或廣告中	2. 突破困境——透過		心理、理性	
		略,處理與解	程序概念。	識策略。	身體意象的訊	情境讓學生以批判性		與感性、自	
		決體育與健康	3b-IV-3 熟悉		息,並進一步	思考來反思,並建立		由與命定、	
		的問題。	大部份的決策		運用批判性思	健康的看法,鼓勵學		境遇與嚮	
		健體-J-B2 具	與批判技能。		考技能,澄清	生接納自己、明辨媒		往,理解人	
		備善用體育與			迷思。	體資訊,更健康的看		的主體能動	
		健康相關的科				待自己。		性,培養適	
		技、資訊及媒				., =		切的自我	
		體,以增進學						觀。	
		習的素養,並							

		察覺、思辨人							
		與科技、資							
		訊、媒體的互							
		動關係。							
<u> </u>	第4單元運動	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了解	Ab-IV-1 體適	1. 透過體適能	1. 第1節:請學生分	1. 課堂觀察	【生涯規劃	綜合活動
9/15-9/19	生活	備體育與健康	各項運動基礎	能促進策略與	相關知識與技	享平常的生活習慣,	2. 口語問答	教育】	
	第2章打造健	的知能與態	原理和規則。	活動方法。	能原理,評估	說明調整哪些習慣能	3. 技能實作	涯 J13 培養	
	康規律新生活	度,展現自我	1d-IV-1 了解	Ab-IV-2 體適	自我身體能	讓身體更健康,並探	4. 認知評量	生涯規劃及	
	—體適能計畫	運動與保健潛	各項運動技能	能運動處方基	力,反思並結	討原因。	5. 運動行為	執行的能	
	擬定與執行	能,探索人	原理。	礎設計原則。	合個人生活,	2. 請學生思考:現代	計畫實踐表	力。	
		性、自我價值	2c-IV-3 表現	Bc-IV-2 終身	擬定屬於自己	生活中,人們心理壓	6. 學習活動	融入 SDG3 良	
		與生命意義,	自信樂觀、勇	運動計畫的擬	的體適能計	力有哪些?請每位學	單	好健康和福	
		並積極實踐,	於挑戰的學習	定原則。	畫,並且在日	生仔細思考並分享答		祉:確保健	
		不輕言放棄。	態度。		常生活中規律	案。運動的好處有哪		康的生活,	
		健體-J-A2 具	3c-IV-1 表現		的執行。	些?如何養成規律的		促進全年齡	
		備理解體育與	局部或全身性		2. 能正確做到	運動習慣?		的福祉。	
		健康情境的全	的身體控制能		深蹲、平板	3. 第2節:詢問學生			
		貌,並做獨立	力,發展專項		撐、俄羅斯式	是否知道健康體適			
		思考與分析的	運動技能。		扭轉、上犬式	能?對健康體適能的			
		知能,進而運	3d-IV-3 應用		及嬰兒式等動	認識為何?			
		用適當的策	思考與分析能		作,手腳並用	4. 教師複習上堂課提			
		略,處理與解	力,解決運動		以提升全身性	過的肌肉適能。			
		決體育與健康	情境的問題。		之肌力、柔軟	5. 教師藉由課本中所			
		的問題。	4c-IV-2 分析		度與協調性之	提之三種日常生活情			
		健體-J-A3 具	並評估個人的		體適能。	境,說明不同適能的			
		備善用體育與	體適能與運動		3. 能具備堅持	訓練方式。			
		健康的資源,	技能,修正個		不放棄、守紀				
		以擬定運動與	人的運動計		律之運動精				
		保健計畫,有	畫。		神。				
		效執行並發揮	4c-IV-3 規劃		4. 能相互尊				
		主動學習與創	提升體適能與		重,以民主方				
		新求變的能	運動技能的運		式和諧溝通,				
		力。	動計畫。		並相互協助指				
					導,發揮個人				

			4d-IV-2 執行		差異化的團隊				
			個人運動計		合作學習精				
			畫,實際參與		神。				
			身體活動。		5. 能欣賞並實				
			4d-IV-3 執行		踐運動中力與				
			提升體適能的		美的展現,培				
			身體活動。		養自信樂觀、				
					勇於挑戰的學				
					習態度。				
四	第1單元身體	健體-J-A2 具	1a-IV-2 分析	Aa-IV-1 生長	1. 分析與理解	1. 健康數據放大鏡	1. 口頭評量	【生涯規劃	
9/22-9/26	密碼面面觀	備理解體育與	個人與群體健	發育的自我評	BMI、腰臀	——藉由不同的年齡	2. 紙筆評量	教育】	
	第2章身體數	健康情境的全	康的影響因	估與因應策	比、體脂肪等	情境,說明體重在生	·	涯 J12 發展	
	字大解密	貌,並做獨立	素。	略。	資訊及意義,	理變化代表的意義。		及評估生涯	
		思考與分析的	1a-IV-3 評估	Ea-IV-4 正向	以便自我檢視	2. 健康數據 Part1		決定的策	
		知能,進而運	內在與外在的	的身體意象與	有無過輕或過	「BMI」(身體質量指		略。	
		用適當的策	行為對健康造	體重控制計	重。	數——透過橋橋五個			
		略,處理與解	成的衝擊與風	畫。	2. 理解過重或	學期的 BMI, 了解身			
		決體育與健康	險。		過輕對健康造	體質量指數(BMI)的計			
		的問題。	2a-IV-2 自主		成的衝擊與風	算方式及意義。			
			思考健康問題		險,進一步思	3. 健康數據 Part2			
			所造成的威脅		考體重控制的	「體脂肪率」——透			
			感與嚴重性。		重要性。	過兩位身高和體重相			
			2a-IV-3 深切			同,但體脂肪卻不同			
			體會健康行動			的人,了解體脂肪代			
			的自覺利益與			表的意義、測量方式			
			障礙。			與健康標準。			
						4. 健康數據 Part3			
						「腰臀比」——透過			
						腰圍、臀圍測量與腰			
						臀比計算,了解體脂			
						肪會因堆疊位置不同			
						而對健康造成不同的			
						威脅。			

四	第4單元運動	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了解	Ab-IV-1 體適	1.透過體適能	1. 第1節:教師說明	1. 課堂觀察	【生涯規劃	綜合活動
9/22-9/26	生活	備體育與健康	各項運動基礎	能促進策略與	相關知識與技	肌肉適能、心肺適	2. 口語問答	教育】	
	第2章打造健	的知能與態	原理和規則。	活動方法。	能原理,評估	能、柔軟度相關的分	3. 技能實作	涯 J13 培養	
	康規律新生活	度,展現自我	1d-IV-1 了解	Ab-IV-2 體適	自我身體能	解動作、注意事項並	4. 認知評量	生涯規劃及	
	—體適能計畫	運動與保健潛	各項運動技能	能運動處方基	力,反思並結	帶領學生操作。	5. 運動行為	執行的能	
	擬定與執行	能,探索人	原理。	礎設計原則。	合個人生活,	2. 第2節:播放運動	計畫實踐表	力。	
		性、自我價值	2c-IV-3 表現	Bc-IV-2 終身	擬定屬於自己	比賽影片,詢問學生	6. 學習活動	融入 SDG3 良	
		與生命意義,	自信樂觀、勇	運動計畫的擬	的體適能計	的心得。例如:令人	單	好健康和福	
		並積極實踐,	於挑戰的學習	定原則。	畫,並且在日	印象深刻的部分為		祉:確保健	
		不輕言放棄。	態度。		常生活中規律	何?藉此強化堅持不		康的生活,	
		健體-J-A2 具	3c-IV-1 表現		的執行。	放棄、正確性與自律		促進全年齡	
		備理解體育與	局部或全身性		2. 能正確做到	的重要,並強調肌肉		的福祉。	
		健康情境的全	的身體控制能		深蹲、平板	適能、心肺適能及柔			
		貌,並做獨立	力,發展專項		撐、俄羅斯式	軟度須憑藉不斷練習			
		思考與分析的	運動技能。		扭轉、上犬式	才能進步,此節課要			
		知能,進而運	3d-IV-3 應用		及嬰兒式等動	加強學過的技術並整			
		用適當的策	思考與分析能		作,手腳並用	合、擬定屬於自己的			
		略,處理與解	力,解決運動		以提升全身性	運動計畫。			
		決體育與健康	情境的問題。		之肌力、柔軟	3. 個別化運動計畫:			
		的問題。	4c-IV-2 分析		度與協調性之	學過前兩堂課提升體			
		健體-J-A3 具	並評估個人的		體適能。	適能的動作後,依自			
		備善用體育與	體適能與運動		3. 能具備堅持	我技術表現情況,針			
		健康的資源,	技能,修正個		不放棄、守紀	對須加強的身體適			
		以擬定運動與	人的運動計		律之運動精	能,擬定個人運動計			
		保健計畫,有	畫。		神。	畫。			
		效執行並發揮	4c-IV-3 規劃		4. 能相互尊				
		主動學習與創	提升體適能與		重,以民主方				
		新求變的能	運動技能的運		式和諧溝通,				
		カ。	動計畫。		並相互協助指				
			4d-IV-2 執行		導,發揮個人				
			個人運動計		差異化的團隊				
			畫,實際參與		合作學習精				
			身體活動。		神。				

			41 mm 0 11 /-		F ルカ 坐 ソ 戸	T	1		
			4d-IV-3 執行		5. 能欣賞並實				
			提升體適能的		踐運動中力與				
			身體活動。		美的展現,培				
					養自信樂觀、				
					勇於挑戰的學				
					習態度。				
	第1單元身體	健體-J-A2 具	1a-IV-2 分析	Aa-IV-1 生長	1. 分析與理解	1. 過重?過輕?影響	1. 口頭評量	【生涯規劃	
9/29-10/03	密碼面面觀	備理解體育與	個人與群體健	發育的自我評	BMI、腰臀	健康——探討健康體	2. 紙筆評量	教育】	
	第2章身體數	健康情境的全	康的影響因	估與因應策	比、體脂肪等	位管理的意義,了解		涯 J12 發展	
	字大解密	貌,並做獨立	素。	略。	資訊及意義,	過重或過輕對身體健		及評估生涯	
		思考與分析的	1a-IV-3 評估	Ea-IV-4 正向	以便自我檢視	康造成的危害。		決定的策	
		知能,進而運	內在與外在的	的身體意象與	有無過輕或過	2. 多面向體位評估		略。	
		用適當的策	行為對健康造	體重控制計	重。	——引導學生從自我			
		略,處理與解	成的衝擊與風	畫。	2. 理解過重或	感覺、健康數據、生			
		決體育與健康	險。		過輕對健康造	活型態或其他層面判			
		的問題。	2a-IV-2 自主		成的衝擊與風	斷和分析健康狀態,			
			思考健康問題		險,進一步思	進一步透過「Go健			
			所造成的威脅		考體重控制的	康:做自己的生命管			
			感與嚴重性。		重要性。	家」評估自己的健康			
			2a-IV-3 深切			狀態,以及是否需要			
			體會健康行動			進行改善。			
			的自覺利益與						
			障礙。						
五	第4單元運動	健體-J-A2 具	1c-IV-1 了解	Ab-IV-2 體適	1. 了解基本的	1. 第1節:詢問學生	1. 課堂觀察	【品德教	藝術
9/29-10/03	生活	備理解體育與	各項運動基礎	能運動處方基	有氧舞蹈,以	是否聽過、看過或跳	2. 口語問答	育】	
	第3章有氧嗨	健康情境的全	原理和規則。	礎設計原則。	及階梯有氧和	過有氧舞蹈。	3. 技能實作	品 J1 溝通	
	起來有氧舞	貌,並做獨立	1c-W-3 了解	Ib-IV-1 自由	拳擊有氧的動	2. 有氧舞蹈有許多風	4. 學習活動	合作與和諧	
	蹈	思考與分析的	身體發展與動	創作舞蹈。	作要領與練習	格類型,如放克	單	人際關係。	
		知能,進而運	作發展的關		方法。	(Funk)、街舞(Hip		品 J2 重視	
		用適當的策	係。		2. 學習運用資	Hop)、拉丁(Latin		群體規範與	
		略,處理與解	1d-IV-1 了解		訊,增進基本	aerobic)、階梯有氧		榮譽。	
		決體育與健康	各項運動技能		的有氧舞蹈、	(Step)或拳擊有氧			
		的問題。	原理。		階梯有氧與拳	(Kick Boxing), 甚至			

健體-J-A3 具	2c-IV-1 展現	擊有氧的技	學生喜歡跳的流行熱
備善用體育與	運動禮節,具	能。	舞,都可以作為有氧
健康的資源,	備運動的道德	3. 培養尊重他	舞蹈的動作元素;不
以擬定運動與	思辨和實踐能	人及互助合作	同風格的有氧舞蹈,
保健計畫,有	カ。	的精神。	可以選配不同的音
<b></b>	2c-IV-2 表現	4. 培養積極參	樂,反覆練習簡單的
主動學習與創	利他合群的態	與的態度,勇	動作或組合練習,可
新求變的能	度,與他人理	於表現自己的	消耗熱量,鍛鍊身
カ。	性溝通與和諧	舞姿。	體,提升身體的律動
健體-J-B3 具	互動。	5. 經常跳有氧	和舞感,令人活力充
備審美與表現	2d-IV-2 展現	舞蹈,強化身	沛,精神愉快。
的能力,了解	運動欣賞的技	體,擁有健康	3. 教師介紹各風格的
運動與健康在	巧,體驗生活	體適能。	有氧舞蹈,並強調有
美學上的特質	的美感。		氧舞蹈能提升體適
與表現方式,	3c-IV-2 發展		能。
以增進生活中	動作創作和展		4. 進行原地踏步、走
的豐富性與美	演的技巧,展		三步點、側併步、麻
感體驗。	現個人運動潛		花步、後勾腿、前抬
健體-J-C2 具	能。		膝、側點步、剪刀
備利他及合群	3d-IV-3 應用		步、跑步動作解析。
的知能與態	思考與分析能		5. 第2節:引導學生
度,並在體育	力,解決運動		回想上一堂課學過的
活動和健康生	情境的問題。		有氧舞蹈動作,接著
活中培育相互	4c-IV-1 分析		詢問學生是否嘗試過
合作及與人和	並善用運動相		創作,並告訴學生,
諧互動的素	關之科技、資		有氧舞蹈稍加變化,
養。	訊、媒體、產		便能表演呵!
	品與服務。		6. 強調本節課中,學
	4c-IV-2 分析		生可創新求變,體驗
	並評估個人的		創作樂趣,試試手臂
	體適能與運動		的動作變化。
	技能,修正個		7. 複習上一堂課所學
	人的運動計		習的動作:依序為原
	畫。		地踏步→走三步點→

			4.1 π/ Ω ±l./-			加以止 南井 1/2			<u> </u>
			4d-IV-2 執行			側併步→麻花步→後			
			個人運動計			勾腿→前抬膝→側點			
			畫,實際參與			步→剪刀步→跑步。			
			身體活動。			每個動作練習2個8			
			4d-IV-3 執行			拍。			
			提升體適能的			8. 認識有氧舞蹈,介			
			身體活動。			紹低衝擊與高衝擊動			
						作的區別。			
六	第1單元身體	健體-J-A2 具	1a-IV-4 理解	Ea-IV-4 正向	1. 能於認同自	1.「瘦」不了又傷身	1. 口頭評量	【生涯規劃	
10/06-10/10	密碼面面觀	備理解體育與	促進健康生活	的身體意象與	我形象後,理	——透過討論和分析	2. 紙筆評量	教育】	
	第3章成為更	健康情境的全	的策略、資源	體重控制計	性分析體重控	廣告的手法,辨識不		涯 J13 培養	
	好的自己	貌,並做獨立	與規範。	畫。	制行動意圖。	正確的減重方式,以		生涯規劃及	
		思考與分析的	1b-IV-4 提出	Eb-IV-1 媒體	2. 能運用適切	及探討常見的各種減		執行的能	
		知能,進而運	健康自主管理	與廣告中健康	的健康資訊、	重方式,可能對於身		力。	
		用適當的策	的行動策略。	消費資訊的辨	調整生活作	體健康的影響。		融入 SDG3 良	
		略,處理與解	2a-IV-3 深切	識策略。	息、健康飲食	2. 健康體控想清楚		好健康和福	
		決體育與健康	體會健康行動	Fa-IV-1 自我	和規律運動,	——理解快速減重對		祉:確保健	
		的問題。	的自覺利益與	認同與自我實	在健康生活型	健康的傷害,引導思		康的生活,	
		健體-J-A3 具	障礙。	現。	態的範疇中擬	考於健康體重控制		促進全年齡	
		備善用體育與	2b-IV-2 樂於	Fb-IV-1 全人	定體重控制行	前,需評估內在的主		的福祉。	
		健康的資源,	實踐健康促進	健康概念與健	動策略。	觀狀況、客觀條件、			
		以擬定運動與	的生活型態。	康生活型態。	3. 能提出適合	健康自我覺察,以及			
		保健計畫,有	3b-IV-1 熟悉		自己自主健康	外在的支持條件等。			
		效執行並發揮	各種自我調適		管理的體重控	教師引導學生評估自			
		主動學習與創	技能。		制行動策略,	己合適的體重控制方			
		新求變的能	4a-IV-1 運用		實踐健康生活	式可能需要考慮的層			
		力。	適切的健康資		型態。	面。			
			訊、產品與服						
			務,擬定健康						
			行動策略。						
六	第4單元運動	健體-J-A2 具	1c-IV-1 了解	Ab-IV-2 體適	1. 了解基本的	1. 第1節:詢問學生	1. 課堂觀察	【品德教	藝術
10/06-10/10	生活	備理解體育與	各項運動基礎	能運動處方基	有氧舞蹈,以	是否曾在踏板上跳有	2. 口語問答	育】	
		健康情境的全	原理和規則。	礎設計原則。	及階梯有氧和	氧舞蹈,是否知道運	3. 技能實作	_	
L	l		1	1				l	I

<b>第9</b>	约, 并从恕上	1 n n 9 7 2n	Ib π/ 1 4 L	半般十与小利	田味上丛大与無应力	1 與羽江岳	口 T1 准:3	1
第3章有氧嗨	貌,並做獨立	1c-IV-3 了解	Ib-IV-1 自由 創作舞蹈。	拳擊有氧的動	用踏板的有氧舞蹈名	4. 學習活動	品JI 溝通	
起來—有氧舞	思考與分析的	身體發展與動	割作雍晦。	作要領與練習	稱為何。	單	合作與和諧	
蹈	知能,進而運	作發展的關		方法。	2.播放2分鐘教師自		人際關係。	
	用適當的策	係。		2. 學習運用資	行蒐集的階梯有氧影		品 J2 重視	
	略,處理與解	1d-IV-1 了解		訊,增進基本	片,吸引學生觀賞,		群體規範與	
	決體育與健康	各項運動技能		的有氧舞蹈、	詢問其觀後心得,試		榮譽。	
	的問題。	原理。		階梯有氧與拳	問幾個問題(以下舉			
	健體-J-A3 具	2c-IV-1 展現		擊有氧的技	例),再說明這堂課將			
	備善用體育與	運動禮節,具		能。	體驗階梯有氧舞蹈。			
	健康的資源,	備運動的道德		3. 培養尊重他	3. 提問舉例:初學者			
	以擬定運動與	思辨和實踐能		人及互助合作	踏板的高度是否愈高			
	保健計畫,有	カ。		的精神。	愈好?(答案:安全起			
	效執行並發揮	2c-IV-2 表現		4. 培養積極參	見,初學者應先選擇			
	主動學習與創	利他合群的態		與的態度,勇	較低的踏板練習。)腳			
	新求變的能	度,與他人理		於表現自己的	掌要如何踩踏板比較			
	力。	性溝通與和諧		舞姿。	安全?(答案:全腳掌			
	健體-J-B3 具	互動。		5. 經常跳有氧	踏貼在踏板上較安			
	備審美與表現	2d-IV-2 展現		舞蹈,強化身	全。)			
	的能力,了解	運動欣賞的技		體,擁有健康	4. 介紹階梯有氧。			
	運動與健康在	巧,體驗生活		體適能。	5. 進行前踏步、V字			
	美學上的特質	的美感。			步、K字步、前抬膝			
	與表現方式,	3c-IV-2 發展			動作解析。			
	以增進生活中	動作創作和展			6. 第2節:詢問學生			
	的豐富性與美	演的技巧,展			是否曾經跳過拳擊有			
	感體驗。	現個人運動潛			氧呢?			
	健體-J-C2 具	能。			7. 說明拳擊有氧舞蹈			
	備利他及合群	3d-IV-3 應用			除了帥氣,還可以防			
	的知能與態	思考與分析能			身!強調學生可多元			
	度,並在體育	力,解決運動			學習不同類型的有氧			
	活動和健康生	情境的問題。			舞蹈,豐富自己的運			
	活中培育相互	4c-IV-1 分析			動計畫,再播放2分			
	合作及與人和	並善用運動相			鐘教師自行蒐集的拳			
	諧互動的素	關之科技、資			擊有氧影片,吸引學			
	養。				生觀賞和學習。			
					-:			

			訊、媒體、產			8. 介紹拳擊有氧和操			
			品與服務。			作注意事項。			
			4c-IV-2 分析			9. 進行直拳、側勾			
			並評估個人的			拳、上勾拳、前踢、			
			體適能與運動			側踢、後踢動作解			
			技能,修正個			析。			
			人的運動計						
			畫。						
			4d-IV-2 執行						
			個人運動計						
			畫,實際參與						
			身體活動。						
			4d-IV-3 執行						
			提升體適能的						
			身體活動。						
セ	第1單元身體	健體-J-A2 具	1a-IV-4 理解	Ea-IV-4 正向	1. 能於認同自	1. 健康自主管理——	1. 口頭評量	【生涯規劃	
10/13-10/17	密碼面面觀	備理解體育與	促進健康生活	的身體意象與	我形象後,理	藉由三位學生不同的	2. 紙筆評量	教育】	
	第3章成為更	健康情境的全	的策略、資源	體重控制計	性分析體重控	個案,學習健康體位		涯 J13 培養	
	好的自己	貌,並做獨立	與規範。	畫。	制行動意圖。	自主管理的步驟。		生涯規劃及	
	【第一次評量	思考與分析的	1b-IV-4 提出	Eb-IV-1 媒體	2. 能運用適切			執行的能	
	週】	知能,進而運	健康自主管理	與廣告中健康	的健康資訊、			力。	
		用適當的策	的行動策略。	消費資訊的辨	調整生活作			融入 SDG3 良	
		略,處理與解	2a-IV-3 深切	識策略。	息、健康飲食			好健康和福	
		決體育與健康	體會健康行動	Fa-IV-1 自我	和規律運動,			祉:確保健	
		的問題。	的自覺利益與	認同與自我實	在健康生活型			康的生活,	
		健體-J-A3 具	障礙。	現。	態的範疇中擬			促進全年齡	
		備善用體育與	2b-IV-2 樂於	Fb-IV-1 全人	定體重控制行			的福祉。	
		健康的資源,	實踐健康促進	健康概念與健	動策略。				
		以擬定運動與	的生活型態。	康生活型態。	3. 能提出適合				
		保健計畫,有	3b-IV-1 熟悉		自己自主健康				
		效執行並發揮	各種自我調適		管理的體重控				
		主動學習與創	技能。		制行動策略,				
		新求變的能	4a-IV-1 運用		實踐健康生活				
		カ。	適切的健康資		型態。				

			訊、產品與服						
			務,擬定健康						
			行動策略。						
	第5單元神來	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了解	Ab-IV-1 體適	1. 了解並學會	1. 第 1 節: 詢問學生	1. 課堂觀察	【品德教	綜合活動
10/13-10/17	中元行不   之手	備體育與健康	各項運動基礎	能促進策略與	標槍及鉛球的	是否知道西元 2017 年	2. 口語問答	育】	<b>添石石</b> <del>切</del>
10/10/10/11	~	的知能與態	存填建助基礎	活動方法。	新作要領。 動作要領。	世大運標槍冠軍,並	3. 技能實作	□ A J 1 溝通	
	五	的		Cb-IV-2 各項	到作女领。   2. 養成積極參	一位八连保信礼平,亚 介紹選手鄭兆村,藉	3. 投肥貝作 4. 學習活動	合作與和諧	
	【第一次評量	運動與保健潛	運動風險,維	運動設施的安	與的態度,並	此導入標槍比賽進行	平 年 日 日 出 野	人際關係。	
	週】			全使用規定。	, 集中注意力,			八宗嗣尔。	
	1 週】	能,探索人	護安全的運動			的方式。	5. 互評表		
		性、自我價值	情境。	Ga-IV-1 跑、	隨時注意周遭	2. 教師講述標槍簡史	6. 認知測驗		
		與生命意義,	1d-IV-1 了解	跳與推擲的基	環境安全。	與安全觀念。	卷		
		並積極實踐,	各項運動技能	本技巧。	3. 培養尊重他	3. 進行「愛體育:你			
		不輕言放棄。	原理。		人及團隊合作	來我往」活動(標槍投			
		健體-J-A2 具	1d-IV-2 反思		的精神。	擲動作講解:雙手、			
		備理解體育與	自己的運動技			單手過肩動作)。			
		健康情境的全	能。			4. 第2節:標槍握法			
		貌,並做獨立	1d-IV-3 應用			(美式、芬蘭式、叉子			
		思考與分析的	運動比賽的各			式握槍法)講解。			
		知能,進而運	項策略。			5. 標槍投擲注意事			
		用適當的策	2c-IV-2 表現			項。			
		略,處理與解	利他合群的態						
		決體育與健康	度,與他人理						
		的問題。	性溝通與和諧						
		健體-J-B2 具	互動。						
		備善用體育與	2c-IV-3 表現						
		健康相關的科	自信樂觀、勇						
		技、資訊及媒	於挑戰的學習						
		體,以增進學	態度。						
		習的素養,並	3c-Ⅳ-1 表現						
		察覺、思辨人	局部或全身性						
		與科技、資	的身體控制能						
		訊、媒體的互	力,發展專項						
		動關係。	運動技能。						

		/ t Bib T CO ロ	0.1 TV 1 vs m						
		健體-J-C2 具	3d-IV-1 運用						
		備利他及合群							
		的知能與態	習策略。						
		度,並在體育							
		活動和健康生							
		活中培育相互	· ·						
		合作及與人和	3d-IV-3 應用						
		諧互動的素	思考與分析能						
		養。	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。						
			4c-IV-3 規劃						
			提升體適能與						
			運動技能的運						
			動計畫。						
			4d-IV-1 發展						
			適合個人之專						
			項運動技能。						
			4d-IV-3 執行						
			提升體適能的						
			身體活動。						
八	第1單元身體	健體-J-A2 具	la-IV-4 理解	Ea-IV-4 正向	1. 能於認同自	1. 打造健康生活型態	1. 口頭評量	【生涯規劃	
10/20-10/24	密碼面面觀	備理解體育與	促進健康生活	的身體意象與	我形象後,理	——透過理解建立健	2. 紙筆評量	教育】	
	第3章成為更	健康情境的全	的策略、資源	體重控制計	性分析體重控	康生活型態的策略,		涯 J13 培養	
	好的自己	貌,並做獨立	與規範。	畫。	制行動意圖。	嘗試規畫自己的健康		生涯規劃及	
		思考與分析的	1b-IV-4 提出	Eb-IV-1 媒體	2. 能運用適切	自主管理行動。		執行的能	
		知能,進而運	健康自主管理	與廣告中健康	的健康資訊、	2. 珍愛自己,做身體		力。	
		用適當的策	的行動策略。	消費資訊的辨	調整生活作	的主人——透過前面		融入 SDG3 良	
		略,處理與解	2a-Ⅳ-3 深切	識策略。	息、健康飲食	三個不同個案,讓學		好健康和福	
			體會健康行動		和規律運動,	生利用之前自評的健		祉:確保健	
	•	•		•			•	•	

		決體育與健康	的自覺利益與	Fa-IV-1 自我	在健康生活型	康狀態,進行規畫與		康的生活,	
		的問題。	障礙。	認同與自我實	態的範疇中擬	實行促進健康的策		促進全年齡	
		健體-J-A3 具	2b-IV-2 樂於	現。	定體重控制行	略。		的福祉。	
		備善用體育與	實踐健康促進	Fb-IV-1 全人	動策略。	3. 健康點燈: 認識厭		4.3 177-17-	
		健康的資源,	的生活型態。	健康概念與健	3. 能提出適合	食症與暴食症對健康			
		以擬定運動與	3b-IV-1 熟悉	康生活型態。	自己自主健康	的危害。			
		保健計畫,有	各種自我調適	水工口主心	管理的體重控	-17/G B			
		效執行並發揮	技能。		制行動策略,				
		主動學習與創	4a-IV-1 運用		實踐健康生活				
		新求變的能	適切的健康資		型態。				
		カ。	訊、產品與服						
			務,擬定健康						
			行動策略。						
八	第5單元神來	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了解	Ab-IV-1 體適	1. 了解並學會	1. 第1節:詢問學生	1. 課堂觀察	【品德教	綜合活動
10/20-10/24	之手	備體育與健康	各項運動基礎	能促進策略與	標槍及鉛球的	鉛球與標槍投擲方式	2. 口語問答	育】	
	第1章一擲定	的知能與態	原理和規則。	活動方法。	動作要領。	有何不同?要如何讓	3. 技能實作	品 J1 溝通	
	江山—投擲	度,展現自我	1c-IV-2 評估	Cb-IV-2 各項	2. 養成積極參	自己投擲得更遠?	4. 學習活動	合作與和諧	
		運動與保健潛	運動風險,維	運動設施的安	與的態度,並	2. 鉛球握法講解(三	單	人際關係。	
		能,探索人	護安全的運動	全使用規定。	集中注意力,	指、四指、五指握球	5. 互評表		
		性、自我價值	情境。	Ga-IV-1 跑、	隨時注意周遭	法)。	6. 認知測驗		
		與生命意義,	1d-IV-1 了解	跳與推擲的基	環境安全。	3. 站姿推鉛球(正向、	卷		
		並積極實踐,	各項運動技能	本技巧。	3. 培養尊重他	側身、轉身推球)動作			
		不輕言放棄。	原理。		人及團隊合作	講解。			
		健體-J-A2 具	1d-IV-2 反思		的精神。	4. 第2節:詢問學生			
		備理解體育與	自己的運動技			對推鉛球比賽的認識			
		健康情境的全	能。			為何?			
		貌,並做獨立	1d-IV-3 應用			5. 側向式墊步推鉛球			
		思考與分析的	運動比賽的各			技術講解。			
		知能,進而運	項策略。						
		用適當的策	2c-IV-2 表現						
		略,處理與解	利他合群的態						
		決體育與健康	度,與他人理						
		的問題。	性溝通與和諧						
			互動。						

健體-J-B2 具	2c-IV-3 表現			
備善用體育與	自信樂觀、勇			
健康相關的科	於挑戰的學習			
技、資訊及媒	態度。			
體,以增進學	3c-IV-1 表現			
習的素養,並	局部或全身性			
察覺、思辨人	的身體控制能			
與科技、資	力,發展專項			
訊、媒體的互	運動技能。			
動關係。	3d-IV-1 運用			
健體-J-C2 具	運動技術的學			
備利他及合群	習策略。			
的知能與態	3d-IV-2 運用			
度,並在體育	運動比賽中的			
活動和健康生	各種策略。			
活中培育相互	3d-IV-3 應用			
合作及與人和	思考與分析能			
諧互動的素	力,解決運動			
養。	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。			
	4c-IV-3 規劃			
	提升體適能與			
	運動技能的運			
	動計畫。			
	4d-IV-1 發展			
	適合個人之專			
	項運動技能。			
	4d-IV-3 執行			
	提升體適能的			
	身體活動。			

九 10/27-10/31	第2單元飲食	健體-J-C3 具	1a-IV-2 分析	Ea-IV-3 從生	1. 了解臺灣飲	1.「食」代的變遷:	1. 口頭評量	【閱讀素養	
10/21-10/31	消費新趨勢 第1章健康飲	備敏察和接納 多元文化的涵	個人與群體健 康的影響因	態、媒體與保 健觀點看飲食	食趨勢變動的 可能因素。	藉由家人間在餐桌上 的談話內容,引導學	2. 紙筆評量	教育】 閱 J7 小心	
	東日早健原飲   食趨勢	多儿又化的涵   養,關心本土	展的影音凸 素。	超勢。	1 2. 分析現今臺	的		水證資訊來	
	良趣为	與國際體育與	* *   1a-IV-3 評估	B-IV-2 健康	灣外食、傳統	五見祭室/5 版長的夕 元面貌,並討論臺灣		源,判讀文	
		與國際體別與   健康議題,並	Ta-IV-5 計福   內在與外在的		食補及保健食	九国犹,亚的丽室传		旅   刊頭又   本知識的正	
		展	內在與外在的   行為對健康造		长棚及保健长 品對健康的影	影響因素,從中理解		本知識的止 確性。	
		导重数// [ ]	成的衝擊與風	另析與不同性   別者平均餘命	響,並介紹健	飲食潮流與健康的關		10年11土 ×	
		间的左共 *	放的但 字 <u> </u>	加名十均縣市   健康指標的改	康食品應有之	(K)			
			b   2b   IV - 2 樂於	展原相係的以 善策略。	相關標示,以	<sup>′</sup> / <sub>3</sub>			
			實踐健康促進	一 音 來 哈 °	及選購技巧。	2. 健康外長我取行   ——面對方便的外食			
					及选牌技巧。				
			的生活型態。			飲食趨勢,漸進式引			
						導學生思考外食可能 会遇到始問題, 并用			
						會遇到的問題,並思			
1.		/ 長間曲 T A 1 日	1 - TI 1 -2 /21	II. 177 1 1#5.7/-	1 4 7 知 加 比	考因應的方法。	1 细头物房	【安立初	ф1 69
九	第5單元神來	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了解	Hc-IV-1 標的	1. 能了解保龄	1. 第1節:詢問學生	1. 課堂觀察	【家庭教	數學
10/27-10/31	之手	備體育與健康	各項運動基礎	性球類運動動	球運動的基礎	是否接觸過保齡球運	2. 口語問答	育】	綜合活動
	第2章滾球趣	的知能與態	原理和規則。	作組合及團隊	原理與規則,	動,並進一步了解其	3. 認知評量	家 J5 了解	自然科學
	保齡球	度,展現自我	1d-IV-1 了解	戰術。	並評估自我身	對保齡球館設施的印	4. 技能實作	與家人溝通	
		運動與保健潛	各項運動技能		體能力,表現	象,以及接觸保齡球	5. 運動行為	互動及相互	
		能,探索人	原理。		個人動作技術	的感想。引導學生就	計畫實踐表	支持的適切	
		性、自我價值	2c-IV-1 展現		與應用策略,	其所知,說出保齡球	6. 任務單	方式。	
		與生命意義,	運動禮節,具		養成自發練習	館相關設施與保齡球			
		並積極實踐,	備運動的道德		與實踐的習	運動的規則。			
		不輕言放棄。	思辨和實踐能		惯,以持續精	2. 教師彙整與補充學			
		健體-J-A2 具	カ。		進自我身心表	生未提及的相關設施			
		備理解體育與	2c-IV-2 表現		現,展現運動	及計分方法。			
		健康情境的全	利他合群的態		潛能。	3. 保齡球運動簡史:			
		貌,並做獨立	度,與他人理		2. 能理解保龄	可參考本章補充資料			
		思考與分析的	性溝通與和諧		球運動的知	之「保齡球簡史」條			
		知能,進而運	互動。		識、技能原理	目。			
		用適當的策	2d-IV-2 展現		與應用策略,	4. 個人裝備介紹(球、			
		略,處理與解	運動欣賞的技		採取整體系統	鞋)、場地設施介紹			
					性的全方位思				

決體育與健康	巧,體驗生活	考作為, 原	用 (球瓶、回送球機、球	
的問題。	的美感。	適當的策略	5, 道、電腦計分系統)。	
	3c-IV-1 表現	進而完善自	]處 5. 計分方法與術語講	
	局部或全身性	理與解決道	運動 解:全倒(Strike)、	
	的身體控制能	情境中的問	人雞(Turkey)、補倒	
	力,發展專項	題。	(Spare)、失誤	
	運動技能。	3. 能了解信	K龄 (Miss)、犯規	
	3d-IV-3 應用	球運動的村	I關 (Foul)、洗溝	
	思考與分析能	禮儀,並方	A活 (Gutter)。	
	力,解決運動	動中展現立	重動 6. 第2節:詢問學生	
	情境的問題。	禮節,具何	f運 是否知道保齡球的投	
	4d-IV-2 執行	動的道德原	· 辨   擲方式及投擲時常見	
	個人運動計	和實踐能力	1, 的步法,藉此引導學	
	畫,實際參與	以培養良奴	子的 生了解持球技巧與助	
	身體活動。	公民意識。	跑步法的重要性,以	
		4. 能在保齒	冷球 及其對投擲準度與力	
		相關活動。	展 量的功用,以利與後	
		現自信樂譜	見、 續授課內容相銜接。	
		勇於挑戰	以 7. 說明與講解持握球	
		及包容異で	、 體:保齡球上有3個	
		相互尊重的	]學 指孔,有利於投擲者	
		習態度,立	運 穩定抓握球體。以雙	
		用民主方式	、進 手捧握住球,非慣用	
		行和諧溝主	直, 手扶持球體光滑面,	
		相互協助打	再以慣用手(投擲手)	
		導,發揮團	]隊 之食指與中指並列插	
		合作的學習	<sup>1</sup> 精 入二指孔後,接著插	
		神。	入拇指孔調整,讓掌	
			心貼著球體弧面抓	
			牢。其次,將手腕保	
			持平直,手肘彎曲約	
			呈 90 度,穩定貼於慣	
			用手腰側部位。	

+ 11/03-11/07	第2單新變東介數學 第1 章 數學	健備多養與健尊間 	1a-IV-2 / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	Ea-IV-3 機夫 機動。 W與飲料者 是 整 一 2 響 不 均 標 的 。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1.食可2.灣食品響康相及了雞能分外補對,食關選解勢因析食及健並品標購擊數。今傳健的紹有,巧衡動。今傳健的紹有,巧飲的 臺統食影健之以。	8. 助範9. 麼跑產到自原量何球計瞄並要1.   氏等統明的2.   了曾或答食能健助跑。提保,生撞然理X關球,準由之傳 \ 、素食正觀健   解經食引品,唐跪動   問齡可更擊課公速係道可?教原統教李材補確念康請家使品導的並會關數   與球以大的所式度?上以請師理食師時引的食。食學中用。學定建足骨解   論道助力果到力     (日 )	1. 口頭評量2. 紙筆評量	【教閱求源本確閱育」了資判識。素 小訊讀的	
						能,並建立正確食用 健康食品的觀念與知 能。教師先讓學生了			

	1	1				4m - V 1- 1h- 1 \ \tag{2.1m}		1	1
						解目前經衛生福利部			
						審查認可的保健功			
						效,並讓學生能夠自			
						行辨識不實廣告詞,			
						往後在選用健康食品			
						時,能實踐「停、			
						看、搜」三技巧。			
+	第5單元神來	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了解	Hc-IV-1 標的	1. 能了解保龄	1. 第1節:進行「愛	1. 課堂觀察	【家庭教	數學
11/03-11/07	之手	備體育與健康	各項運動基礎	性球類運動動	球運動的基礎	體育:步步為營」活	2. 口語問答	育】	綜合活動
	第2章滾球趣	的知能與態	原理和規則。	作組合及團隊	原理與規則,	動:在校園內尋找一	3. 認知評量	家 J5 了解	自然科學
	保齡球	度,展現自我	1d-IV-1 了解	戰術。	並評估自我身	塊磨石子地板或泥	4. 技能實作	與家人溝通	
		運動與保健潛	各項運動技能		體能力,表現	(紅)土地,於地面畫	5. 運動行為	互動及相互	
		能,探索人	原理。		個人動作技術	一條約5公尺長,包	計畫實踐表	支持的適切	
		性、自我價值	2c-IV-1 展現		與應用策略,	含助跑區及投擲線的	6. 任務單	方式。	
		與生命意義,	運動禮節,具		養成自發練習	場地。依本課所學的			
		並積極實踐,	備運動的道德		與實踐的習	動作要領,以徒手方			
		不輕言放棄。	思辨和實踐能		慣,以持續精	式練習與體驗保齡球			
		健體-J-A2 具	力。		進自我身心表	四步助跑的步法。			
		備理解體育與			現,展現運動				
		健康情境的全			潛能。	動「走跳人生」,全			
		貌,並做獨立			2. 能理解保龄	班男女生均分成雨			
		思考與分析的			球運動的知	組,一組持躲避球站			
		知能,進而運			識、技能原理				
		用適當的策	2d-IV-2 展現		與應用策略,	處,採保齡球投擲方			
		略,處理與解			採取整體系統				
		決體育與健康			性的全方位思				
		的問題。	的美感。		考作為,應用	線,以跑動、跳躍方			
			3c-IV-1 表現		適當的策略,	式穿越球網並通過球			
			局部或全身性		進而完善的處	場。使用球數為各組			
			的身體控制能		理與解決運動				
			力,發展專項		情境中的問	滾地球碰到腳部即出			
			運動技能。		題。	局,必須出場;若碰			
			3d-IV-3 應用		3. 能了解保龄	觸球非滾地球則可繼			
			思考與分析能		球運動的相關	續通行。一組結束			
	l .		13 7 3 7 7 7 NO		-1	·X~11		L	

1	<del>,</del>		ı -	
	力,解決運動	禮儀,並於活	後,換另一組進行。	
	情境的問題。	動中展現運動	出局數較少者獲勝。	
	4d-IV-2 執行	禮節,具備運	3. 第 2 節:詢問學生	
	個人運動計	動的道德思辨	是否上網搜尋上一堂	
	畫,實際參與	和實踐能力,	課所學之自然原理及	
	身體活動。	以培養良好的	<b>數學線的概念,以及</b>	
		公民意識。	其與瞄準原理之關	
		4. 能在保齡球	係,並請各組發表其	
		相關活動中展	搜尋結果,以利與後	
		現自信樂觀、	續課程相銜接。	
		勇於挑戰,以	4. 瞄準投擲方法說明	
		及包容異己、	與講解(球瓶目標法、	
		相互尊重的學	瞄準點目標法。	
		習態度,並運	5. 滾動球路之介紹(直	
		用民主方式進	球、曲球、勾球、飛	
		行和諧溝通,	碟球)。	
		相互協助指	6. 保齡球禮儀說明。	
		導,發揮團隊	7. 進行「愛體育:保	
		合作的學習精	齡球體驗」活動:利	
		神。	用 500 毫升寶特瓶裝	
			滿水當球瓶,以躲避	
			球或排球為保齡球,	
			以10公尺之距離練習	
			與體驗打保齡球的樂	
			趣。	
			~	
			滾保齡球」活動:體	
			版	
			的投擲方式,觀察其	
			以 放果。	
			球大作戰」活動:設	
			球入作戦」活動·設	
			擲基準線,在相距10	

						\ - + W \ -   \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \			
						公尺處豎立球瓶。將			
						全班分成 4 隊進行循			
						環賽,每人每格僅有			
						兩次機會投擲,每隊			
						另須派1~2位計分員			
						登記分數(可自行選擇			
						採正式保齡球比賽計			
						分,或其他簡易計分			
						方式),分數較高之隊			
						伍為勝。			
						10. 思考與討論:在每			
						人每格僅有兩次投擲			
						機會的前提下,隊員			
						的出場順序應如何安			
						排?在PK 擂臺賽5戰			
						3勝或7戰4勝的制			
						度下,出賽排點又該			
						考量哪些因素?			
+-	第2單元飲食	健體-J-A2 具	1a-IV-3 評估	Aa-IV-1 生長	1. 知曉如何辨	1. 健康消費你我他	1. 口頭評量	【生命教	
11/10-11/14	消費新趨勢	備理解體育與		Ad IV I 生长 一發育的自我評	識消費資訊以	1. 健康消員你我心   ——藉由志宇與朋友	1. 凸與計里 2. 紙筆評量	育】	
11/10-11/14	消貝利     第2章「食」					的談話訊息內容,引	2. 紙羊町里		
	東 Z 早 「長」   事求「識	健康情境的全	行為對健康造	估與因應策 略。	選購合適的健			生 月5 覺察	
	事水 誠」	貌,並做獨立	成的衝擊與風	_	康產品,並力	導學生了解健康消費 電票 20 克 14 工 15		生活中的各	
		思考與分析的		Eb-IV-1 媒體	行於生活中。	需要留意的面向。		種迷思,在	
		知能,進而運		與廣告中健康	2. 了解消費者			生活作息、	
		用適當的策	促進健康生活	消費資訊的辨	的權益與應盡			健康促進、	,
		略,處理與解		識策略。	的義務,成為			飲食運動、	
		決體育與健康	與規範。	Eb-IV-3 健康	理性、健康的			休閒娛樂、	
		的問題。	3b-IV-3 熟悉	消費問題的解	消費者。			人我關係等	
		健體-J-B2 具	大部份的決策	決策略與社會				課題上進行	
		備善用體育與	與批判技能。	關懷。				價值思辨,	
		健康相關的科	4a-IV-1 運用	Fb-IV-2 健康				尋求解決之	,
		技、資訊及媒	適切的健康資	狀態影響因素				道。	
		體,以增進學	訊、產品與服	分析與不同性				【閱讀素養	
		習的素養,並		別者平均餘命				教育】	

+- 11/10-11/14	第6單元球之 有道 第1章疾風勁 壘—棒壘球	察與訊動 健備的度運能性與並 思、體。 一A1 實能展與探自命極 辨資的 1 健態自健人價義踐 辨資的	各項運動基礎 原理和規則。 1c-IV-2 評估	健康指標的改善策略。  Hd-IV-1 守備/ 跑分性球類運動動作組合及 團隊戰術。	1. 球的展知理思策動能運動,識,、略作了動作以與並發,技解中技及技能展以能壓。 養糧 聲聲 關原 習善	1. 第 1 節 等 等 等 等 等 等 等 生 地 免 不 等 等 生 地 免 及 不 、 要 必 必 必 必 必 必 必 必 必 必 必 必 必 必 必 必 必 必	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評實 4. 技能實作 5. 學習活動 單	関J7 資料 水源本確 「有品合人 所知性 「有品合人 所別 別 別 別 別 別 別 の 大 の 大 の 大 の 大 の 大 の 大 の の の の の の の の の の の の の	綜合活動
		並積極實踐,   不輕言放棄。	各項運動技能 原理。		動作技能。 2. 能做出跑壘	論。   2. 說明跑壘基本觀			
		/ 程	// // // // // // // // // // // // //		的各項動作技	念:強迫進壘、擠			
		備審美與表現	自己的運動技		巧,並學習運				
		的能力,了解	能。		用於其他運動	3. 一壘直線衝刺動作			
		運動與健康在	2c-IV-2 表現		項目或日常生	說明(起步、加速、踩			
		美學上的特質	利他合群的態		活中,保護個	壘、減速後回壘)。			
		與表現方式,	度,與他人理		人的人身安	4. 弧線繞壘動作說			
		以增進生活中	性溝通與和諧		全。	明。			
		的豐富性與美	互動。		3. 藉由各式跑	5. 第2節:詢問學生			
		感體驗。	2c-IV-3 表現		<b>壘動作技巧</b> ,	回家觀賞棒壘球比賽			
		健體-J-C2 具			表現個人局部	時,觀察到什麼跑壘			
		備利他及合群			或全身性的身				
		的知能與態	態度。		體控制能力,	否看到球員進行滑壘			
		度,並在體育	3c-IV-1 表現		展現個人的運	動作?滑壘會比跑壘			
		活動和健康生	局部或全身性		動潛能。	快嗎?			
		活中培育相互	的身體控制能		4. 在壘指導員	6. 提醒學生跑壘活動			
		合作及與人和	力,發展專項		的指揮下進行				
		諧互動的素 *	運動技能。		比賽時,具備	7.棒球離壘、壘球離			
		養。			戰術應用與表	<b>壘動作說明。</b>			
				2	現的能力,同				

-									
			3d-IV-1 運用		時培養良好人	8. 練習活動:全班分			
			運動技術的學		際關係與團隊	四組,一人擔任投			
			習策略。		合作精神。	手,依投手動作進行			
			3d-IV-3 應用			離壘動作練習。			
			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						
			項運動技能。						
十二	第2單元飲食	健體-J-A2 具	1a-IV-3 評估	Aa-IV-1 生長	1. 知曉如何辨	1. 健康消費情報站	1. 口頭評量	【生命教	
11/17-11/21	消費新趨勢	備理解體育與	內在與外在的	發育的自我評	識消費資訊以	——藉由志宇評估自	2. 紙筆評量	育】	
	第2章「食」	健康情境的全	行為對健康造	估與因應策	選購合適的健	身狀態後,選購健康		生 J5 覺察	
	事求「識」	貌,並做獨立	成的衝擊與風	略。	康產品,並力	產品的過程,帶領學		生活中的各	
		思考與分析的	險。	Eb-IV-1 媒體	行於生活中。	生從覺察自我健康需		種迷思,在	
		知能,進而運	1a-IV-4 理解	與廣告中健康	2. 了解消費者	求→了解成分資訊→		生活作息、	
		用適當的策	促進健康生活	消費資訊的辨	的權益與應盡	查證產品資訊,以了		健康促進、	
		略,處理與解	的策略、資源	識策略。	的義務,成為	解選擇健康產品應考		飲食運動、	
		決體育與健康	與規範。	Eb-IV-3 健康	理性、健康的	量的資訊,並理解健		休閒娛樂、	
		的問題。	3b-IV-3 熟悉	消費問題的解	消費者。	康產品僅是輔助的角		人我關係等	
		健體-J-B2 具	大部份的決策	決策略與社會		色,健康的根本之道		課題上進行	
		備善用體育與	與批判技能。	關懷。		是均衡飲食、規律作		價值思辨,	
		健康相關的科	4a-IV-1 運用	Fb-IV-2 健康		息和運動。		尋求解決之	
		技、資訊及媒	適切的健康資	狀態影響因素				道。	
		體,以增進學	訊、產品與服	分析與不同性				【閱讀素養	
		習的素養,並	務,擬定健康	別者平均餘命				教育】	
		察覺、思辨人	行動策略。	健康指標的改				閱 J7 小心	
		與科技、資		善策略。				求證資訊來	
		訊、媒體的互						源,判讀文	
							i e		
		動關係。						本知識的正	

十二	第6單元球之	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了解	Hd-IV-1 守備/	1. 能了解棒壘	1. 第1節:詢問學生	1. 課堂觀察	【品德教	綜合活動
11/17-11/21	有道	備體育與健康	各項運動基礎	跑分性球類運	球運動中跑壘	跑壘時,假設守備員	2. 口語問答	育】	
	第1章疾風勁	的知能與態	原理和規則。	動動作組合及	的動作技巧發	已經接到球並在壘包	3. 認知評量	品 J1 溝通	
	壘—棒壘球	度,展現自我	1c-IV-2 評估	團隊戰術。	展,以及相關	等待觸殺,此時可以	4. 技能實作	合作與和諧	
		運動與保健潛	運動風險,維		知識與技能原	繞過守備員再踩壘	5. 學習活動	人際關係。	
		能,探索人	護安全的運動		理,並能反	嗎?	單	品 J2 重視	
		性、自我價值	情境。		思、發展學習	2. 帶入三尺線的觀		群體規範與	
		與生命意義,	1d-IV-1 了解		策略,以改善	念:跑壘員跑壘時,		榮譽。	
		並積極實踐,	各項運動技能		動作技能。	因避開防守方的觸球			
		不輕言放棄。	原理。		2. 能做出跑壘	動作而脫離壘線左右			
		健體-J-B3 具	1d-IV-2 反思		的各項動作技	方三尺以上者,跑壘			
		備審美與表現	自己的運動技		巧,並學習運	者應被判出局。但若			
		的能力,了解	能。		用於其他運動	為閃避準備接球的守			
		運動與健康在	2c-IV-2 表現		項目或日常生	備員,則不在此限。			
		美學上的特質	利他合群的態		活中,保護個	3. 第2節:本壘到一			
		與表現方式,	度,與他人理		人的人身安	壘、本壘到二壘的跑			
		以增進生活中	性溝通與和諧		全。	法說明,以及二壘跑			
		的豐富性與美	互動。		3. 藉由各式跑	壘員、三壘跑壘員的			
		感體驗。	2c-IV-3 表現		壘動作技巧,	跑法說明。			
		健體-J-C2 具	自信樂觀、勇		表現個人局部	4. 練習活動:教師說			
		備利他及合群	於挑戰的學習		或全身性的身	明上述概念後,讓學			
		的知能與態	態度。		體控制能力,	生分組操作,設置一			
		度,並在體育	3c-IV-1 表現		展現個人的運	名投手,一名捕手及			
		活動和健康生	局部或全身性		動潛能。	若干野手,教師在本			
		活中培育相互	的身體控制能		4. 在壘指導員	<b>壘依教學情境丟球</b> ,			
		合作及與人和	力,發展專項		的指揮下進行	學生在壘上進行跑			
		諧互動的素	運動技能。		比賽時,具備	<b>單</b> 。			
		養。	3d-IV-1 運用		戰術應用與表				
			運動技術的學		現的能力,同				
			習策略。		時培養良好人				
			3d-IV-3 應用		際關係與團隊				
			思考與分析能		合作精神。				
			力,解決運動						
			情境的問題。						

+= 11/24-11/28	第2單元飲會 消費 章 章 議員 章 議員 章 議員 章 議員 章 議員 章 議員	健備健貌思知用略決的健備健技體習察與訊動體理康,考能適,體問體善康、,的覺科、關一一一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	4d-IV-1 人位 通項 1a-IV-1 人位 通項 1a-IV-1 人位 1 人位 1 人位 2 到 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	Aa-IV-1的因 Eb-IV-1 自應 Eb-IV-1 自應 Eb-IV-1 對策懷IV-2 響不均標第生我策 媒健的 健的社 健因同餘的長評 體康辨 康解會 康素性命改長評	1. 識選康行2. 的的理消知消購產於了權義性費如資適,活消與,健。	1. 一的學益並中2.動當的注訊能適 對籍聞了應意 覺 保費,提以產益社事消擔踐 疑學理,蒐自擇。一會例費的於 ,生性須集己安一會例費的於 ,生性須集己安生導權,之 行要康心資 合	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【育生生種生健飲休人課價尋道【教閱求源本確生】J.活迷活康食閒我題值求。閱育了證,知性命 覺的,息進動樂係進辨決 素 小訊讀的家各在、、、、等行,之 養 心來文正	
+= 11/24-11/28	第6單元球之 有道 第2章門陣特 攻—籃球	健體 J-A1 健體 所 的 度 運 能 所 的 度 運 能 民 與 探 自 命 能 民 與 探 自 命 能 性 與 生 命 。 我 看 值 ,	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。	Bc-IV-1 簡易 運動傷害的處 理與風險。 Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	1. 能對衛寶 會的策略用 並實際 並實際 。 。 。 2. 能名之 。 2. 能名之 。	1. 第 1 節:介紹國內 外最新籃球消息 (NBA、SBL、WSBL、 UBA、HBL、3×3)運動 賽事。利用多媒體播 放,國內外籃球賽 中的兩人進攻組合 緊。詢問同學知道 NBA 兩人最佳組合事	1. 課堂觀察 2. 口能問實 3. 技動實 4. 運畫實習 5. 學習 5. 學	【 育】 人 J 3 利 4 大 4 大 4 大 4 大 4 大 4 大 4 大 4 大 5 大 6 大 6 大 6 大 6 大 6 大 6 大 6 大 6 大 6	藝術綜合活動

		_		
並積極實踐,	1d-IV-1 了解	略的發展與成	嗎?引發動機並利用	序,以形成
不輕言放棄。	各項運動技能	因。	多媒體簡報介紹兩人	公共規則,
健體-J-A2 具	原理。	3. 在活動中了	擋拆的圖片,以及傳	落實平等自
備理解體育與	1d-IV-2 反思	解個別能力的	切和運球掩護的進攻	由之保障。
健康情境的全	自己的運動技	差異性,學習	組合。	
貌,並做獨立	能。	積極溝通、包	2. 進行老鷹捉小雞活	
思考與分析的	1d-IV-3 應用	容和接納他人	動,四人一組,一人	
知能,進而運	運動比賽的各	的想法。	當老鷹,三人搭肩排	
用適當的策	項策略。	4. 能遵守籃球	成一列,第一位當母	
略,處理與解	2c-IV-2 表現	規則,以培養	雞,需張開雙臂左右	
決體育與健康	利他合群的態	守法、尊重他	移動保護後面小雞不	
的問題。	度,與他人理	人和團隊合作	被觸碰。活動開始,	
健體-J-B1 具	性溝通與和諧	之精神。	老鷹和最後一隻小雞	
備情意表達的	互動。	5. 養成積極參	都要運球。老鷹碰到	
能力,能以同	2c-IV-3 表現	與的態度,並	最一隻小雞或最後一	
理心與人溝通	自信樂觀、勇	集中注意力,	隻小雞運球失控則成	
互動,並理解	於挑戰的學習	隨時注意周遭	功,之後再互換。活	
體育與保健的	態度。	環境安全。	動後引導學生進反	
基本概念,應	2d-IV-2 展現	6. 能具備審美	思,母雞應該怎麼站	
用於日常生活	運動欣賞的技	與表現的能	才可以以最大範圍擋	
中。	巧,體驗生活	力,培養賞	住老鷹?身體站正面	
健體-J-C2 具	的美感。	析、建構和分	或側面比容易阻擋?	
備利他及合群	3c-IV-1 表現	享的態度與能	老鷹如何移動才能抓	
的知能與態	局部或全身性	力,進而有效	後面的小雞?藉此引	
度,並在體育	的身體控制能	精進個人學習	導籃球防守的動作,	
活動和健康生	力,發展專項	與挑戰個人極	正面面對移動進攻者	
活中培育相互	運動技能。	限。	(老鷹),以及進攻者	
合作及與人和	3d-IV-1 運用		如何利用擺脫動作甩	
諧互動的素	運動技術的學		開防守者,達到進攻	
	習策略。		的目的(抓到小雞)。	
	3d-IV-2 運用		3. 老鷹捉小雞進階	
	運動比賽中的		版,同上活動,只是	
	各種策略。		老鷹和最後一個小雞	
			皆有運球。老鷹碰到	

		1
3d-IV-3 應用	最一隻小雞或最後一	
思考與分析能	隻小雞運球失控則成	
力,解決運動	功,之後再互換。	
情境的問題。	4. 第 2 節:詢問同學	
4c-IV-3 規劃	是否有上網搜尋	
提升體適能與	NBA、SBL、UBA 或	
運動技能的運	HBL、3x3 相關等相關	
動計畫。	影片或電視轉播節	
4d-IV-3 執行	目,並請學生發表最	
提升體適能的	常看到哪些進攻策略	
身體活動。	以及投籃的方式?	
	5. 介紹傳切與切傳進	
	攻策略的使用時機、	
	執行流程與動作要領	
	講解。	
	6. 進行貓捉老鼠活	
	動,十人一組,分成	
	兩隊。活動於半個籃	
	球場,準備十條小方	
	巾或 25~30 公分色紙	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	動褲鬆緊帶後方,以	
	貓捉老鼠方式,相互	
	追逐、擺脫並擋人,	
	去搶下另一隊的小方	
	巾。時間一分鐘,搶	
	得數量最多的為勝	
	隊。	
	7. 進行半場三對三傳	
	切與切傳進攻策略模	
	擬練習,先行模擬傳	
	切進攻路線,傳切八	
	次後再投籃或上籃。	
	其次是模擬切傳路	
	六八尺铁微切丹岭	

						線,最後視兩者合 併。			
十四 12/01-12/05	第人第過【第人第過【週】	健備的度運能性與並不健備健貌思知用略決的體體知,動,、生積輕體理康,考能適,體問J-育能展與探自命極言J-解情並與,當處育題1 健態自健人價義踐棄2 育的獨析而策與健具康 我潛 值,,。具與全立的運 解康	1a-IV-2 1a-IV-2 1a-IV-2 9 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	Fa-IV-1 認用 自 明 明 a Fa-IV-4 情 與 適 的 方 家 的 方 条 等 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1.情的化2.绪為3.適運人4.情調法宜分下生。能可表熟技用身面緒適,的析,與 識影。情,調。不能緒做應析,與 對響 緒並適 同善的出。同緒 情行 調能個 的用方適	1.由境緒類請受部發情會2.用析素個或同反情考,產。學,情現的產情校影,人是,應緒試引生針生並緒由觀生緒園響探認生而。萬讀導的對寫選,於點不怎生情討知理有花錯學原同下擇經每不同麼活緒可想狀不簡範生因樣自符過個同的來事產能法態同會上因樣自符過個同的來事產能法態同的考種情的的享看可緒一,的因差不情報情情,境感臉後事能。利分因為異 緒	1. 口頭評量 2. 纸筆評量	【育生完各包心與由境往的性切觀年】J2 整個括理感與遇,主,的。教探人向體理、定衞解能養我討的,與性自、 人動適	綜合活動
十四 12/01-12/05	第6單元球之 有道 第2章門陣特 攻—籃球 【第二次評量 週】	健體明子J-A1 健體開始, 實際, 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原理和規則計 運動風險的運動 情境。 1d-IV-1 了 各項理。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能對實際 實會的策 實際 主 對實際 實 等。 2. 能紹 的 。 2. 能紹 的 。 2. 能 名 的 。 2. 能 名 的 的 。 2. 能 名 的 的 。 6. 在 6. 在 6. 在 6. 在 6. 在 6. 在 6. 在 6. 在	1. 第3 1. 第4 1. 第4	1. 課堂觀察 2. 口語實際 3. 技動實 4. 運實習活 5. 學習活動 單	【育】A各能突如主及序公格数 探益的了用方的形则 期民式程成,	藝術綜合活動

		T				
	健體-J-A2 具	1d-IV-2 反思	3. 在活動中了	3. 進行半場三對三擋	落實平等自	
	備理解體育與	自己的運動技	解個別能力的	拆進攻策略模擬練	由之保障。	
	健康情境的全	能。	差異性,學習	習,先行模擬進攻擋		
	貌,並做獨立	1d-IV-3 應用	積極溝通、包	拆路線,擋拆三次後		
	思考與分析的	運動比賽的各	容和接納他人	再投籃或上籃。教師		
	知能,進而運	項策略。	的想法。	亦可依不同進攻機會		
	用適當的策	2c-IV-2 表現	4. 能遵守籃球	設計情境,如:先模		
	略,處理與解	利他合群的態	規則,以培養	擬上籃、投籃或跳		
	決體育與健康	度,與他人理	守法、尊重他	投、傳球給籃下隊		
	的問題。	性溝通與和諧	人和團隊合作	友、傳給無球邊的隊		
	健體-J-B1 具	互動。	之精神。	友投籃。		
	備情意表達的	2c-IV-3 表現	5. 養成積極參	4. 第2節:再次說明		
	能力,能以同	自信樂觀、勇	與的態度,並	傳切、擋拆進攻策略		
	理心與人溝通	於挑戰的學習	集中注意力,	的使用時機,除此之		
	互動,並理解	態度。	隨時注意周遭	外還有什麼進攻策略		
	體育與保健的	2d-IV-2 展現	環境安全。	可使用,或者透過前		
	基本概念,應	運動欣賞的技	6. 能具備審美	面除此之外還有什麼		
	用於日常生活	巧,體驗生活	與表現的能	進攻策略可使用,或		
	中。	的美感。	力,培養賞	者透過前面課程時,		
	健體-J-C2 具	3c-IV-1 表現	析、建構和分	是否有發現其他同學		
	備利他及合群	局部或全身性	享的態度與能	有執行不一樣的進攻		
	的知能與態	的身體控制能	力,進而有效	策略?以及國內比賽		
	度,並在體育	力,發展專項	精進個人學習	中,SBL、WSBL、HBL		
	活動和健康生	運動技能。	與挑戰個人極	有什麼經典的進攻策		
	活中培育相互	3d-IV-1 運用	限。	略?		
	合作及與人和	運動技術的學		5. 介紹掩護進攻策		
	諧互動的素	習策略。		略,並說明使用時		
	養。	3d-IV-2 運用		間、戰術執行過程與		
		運動比賽中的		要領。		
		各種策略。		6. 愛體育: 攻城掠		
		3d-IV-3 應用		地:空間跑位與擋人		
		思考與分析能		練習,十人一組,五		
		力,解決運動		人進攻,五人防守。		
		情境的問題。		活動於全場籃球場		
L	1	1				

			4c-IV-3 規劃			地,以橄欖球模式為			1
			提升體適能與			基礎,分邊對抗,由			
			運動技能的運						
			型助投肥的建 動計畫。			胯下開球,目標帶球			
			—			衝進達陣區點地得1			
			4d-IV-3 執行			分。防守者觸碰持球			
			提升體適能的			進攻者,則攻守交			
			身體活動。			換。每次進攻時間為			
						24 秒。比賽時間 5 分			
						鐘,得分最多者獲			
						勝。			
						7. 半場三對三掩護進			
						攻策略模擬練習,6~			
						9人一組,使用半個			
						籃球場,3人先做,6			
						人先觀摩和休息。老			
						師可視全班人數分成			
						數組。先模擬進攻掩			
						護執行路線,掩護3			
						次後再投籃或上籃。			
						教師亦可依不同進攻			
						機會設計情境,如:			
						先模擬上籃、投籃或			
						跳投、傳球給籃下隊			
						友投籃。			
十五	第3單元快樂	健體-J-A1 具	1a-IV-2 分析	Fa-IV-1 自我	1. 能分析不同	1. 情緒管理遙控器	1. 口頭評量	【生命教	綜合活動
12/08-12/12	人生開步走	備體育與健康	個人與群體健	認同與自我實	情境下,情緒	——引導學生思考如	2. 紙筆評量	育】	
	第1章與情緒	的知能與態	康的影響因	現。	的產生與變	果任由情緒失控,可		生 J2 探討	
	過招	度,展現自我	素。	Fa-IV-4 情緒	化。	能會有的後果,說明		完整的人的	
		運動與保健潛	2a-IV-2 自主	與壓力因應與	2. 能意識到情	情緒管理的重要性,		各個面向,	
		能,探索人	思考健康問題	調適的方案。	緒可能影響行	並搭配說明管理情緒		包括身體與	
		性、自我價值	所造成的威脅		為表現。	的方法。最後透過校		心理、理性	
		與生命意義,	感與嚴重性。		3. 熟悉情緒調	園衝突情境,選擇自		與感性、自	
		並積極實踐,			適技能,並能	己在當下可以使用的		由與命定、	
		不輕言放棄。				情緒管理方法,並分		境遇與嚮	

		健置-J-A2 自用 化 是	3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。		運用其調適個 人身面對, 人 人 人 人	析透過情緒管理,事件可能產生的變化。		往,理解人 的主體能動 性,培養適 切的自我 觀。	
+ <del>L</del> 12/08-12/12	第6單元球之有3章一排球之一, 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如	健備的度運能性與並不健備能理互體基用中健備的度活體體知,動,、生積輕體情力心動育本於。體利知,動一育能展與探自命極言了意,與,與概日 了他能並和一人與與現保索我意實放B表能人並保念常 C及與在健1 健態自健人價義踐棄1 達以溝理健,生 2 合態體康具康 我潛 值,,。具的同通解的應活 具群 育生具康 我潛 值,,。具的同通解的應活 具群 育生	Ic-IV-IV-II	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.基術用動 2.規動力 3.與集注免 4.動及與合素解防並比。認,賞 成態注安動比建群度與。排守實賽 識增的 積度意全傷賽立的,互排投際或 排加能 極,力,害或利知培動球技際或 排加能 極,力,害或利知培動的 應活 球運 参並,避。活他能養的	1.是非片象此作球之明3.捷捷尺畫四線其示場號標點號第否職,中了的與防。愛性性的一個中他號地碼示,碼自曾業引的解認防守 體測練正個角央識碼中順物再移節經排導防學識守基 育驗習方區落擺別1心序後立動詢賞比生方對並差動 米防在場,四三,8出動返往也問職賽分式防說異作 字守5x地於角角隨一發,回下可學業影享,守明。說 形時5中場的錐意人,碰中一請生與 印籍動接	1. 課 2. 1. 技認 運 書 學 4. 認 運 書 學 5. 計 鲁 8 6. 單	【育】I 自 與 關語。   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日	綜合活動

活中培育相互	位學生代替標的物,
合作及與人和	待操作學生從中心點
諧互動的素	出發或返回時,舉手
養。	讓同學即時判斷下一
	個移動方向。將八個
	標示物碰觸完畢,並
	返回中心點後,才算
	完成挑戰。完成秒數
	愈短,表示敏捷性愈
	好。
	4. 第 2 節: 詢問學生
	觀賞職業與非職業排
	球比賽影片後的心
	得,並請學生分享印
	*************************************
	藉此引起學生的學習
	動機。
	5. 愛體育: 你丟我擋
	(原地擋高防守):兩
	人一組防守(一人丟
	球、一人防守)練習。
	教師說明:經過「愛」
	學生應已建立排球基
	本防守概念,接著將
	進行原地擋高防守練
	習,讓學生從以身體
	為中心,利用雙手守
	球的練習,提升防守
	成功的能力。兩人一
	組一顆球,面對面相
	距 4~5 公尺。甲平丢
	球(有速度)給乙,乙

十六 12/15-12/19	第3單元快樂 人生開步走 第2章與壓力 同行	健體-J-A1 具備體育與態度動,與與與人性質的與與與與人性,與人性,與人性,與人性,與人性,與人性,與人性,與人性,與人性,與	1a-IV-2 分析 個人與群體健 康的影響因 素。 2a-IV-2 自主 思考健康的威脅 感與嚴重性。	Fa-IV-1 自我 認同與自我實 現。 Fa-IV-4 情緒 與壓力因應 調適的方案。	1. 分析壓大 大成壓素。 生來 一次成素。 主健響 大力的 大成 大力的 大力的 大力的 大量 大力的 大量 大量 大量 大量 大量 大量 大量 大量 大量 大量 大量 大量 大量	將球擋起後 身妻, 身妻, 身體回兩 人力面應 身體解 身體解 身體解 身體解 身體解 身體 身體 身體 身體 身體 身體 身體 身體 身體 身體	1. 口頭評量2. 紙筆評量	【生子子子的一个女子, 有】生生。 有】生整個括理人的面身、性, 有,與性自	綜合活動
		並不健備健貌思知用略決積輕置理康,考能適,體實放A體境做分進的理與實強。當處育與強,當處育的獨析而策與健踐棄2育的獨析而策與健	3b-IV-1 熟悉各種自我能。 4a-IV-2 自我監督、增強保护、增强保护、增强的行動。 修正。		我調適舒解壓力.能壓力,能壓化水水。 根源 性水水 人。整修壓方法 壓力 一点,	源段同自件力。壓紹裝藉,了解壓量中成。壓紹裝在進步,重少與大學大學大學大學大學大學大學大學大學大學大學大學大學大學大學大學大學大學大學		由境往的性切觀。命與理體培自定響解能養我人動適、	
十六	第6單元球之	的問題。 健體-J-A1 具	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1 網/牆	1. 了解排球的	伴隨壓力而來的相關 症狀。 1.第1節:詢問學生	1. 課堂觀察	【品德教	綜合活動
12/15-12/19	有道 第3章防城如 意─排球	備體 的 度 運 能 民 與 撰 能 自 健 態 自 健 人 價 貴 健 人 價 義 養 種 真 養 種 值 ,	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	性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	基本 術,並 實 下實 下實 下實 下 重 下 表 、 此 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	經過前兩堂課的訓練,是否對於排球防守的反應更為熟練? 告訴學生今天的練習 將加入更多的變化, 鼓勵學生挑戰。	2. 口語問答 4. 認動實 5. 畫 6. 學	育】 品J1 溝和 為 為 為 為 為 為 是 就 是 就 是 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	

並積極實踐,	度,與他人理	動欣賞	賞的能	2. 教師說明防守動作		
不輕言放棄。	性溝通與和諧	カ。		的訓練,在個人防守		
健體-J-B1 具	互動。	3. 養成	成積極參	動作概念建立後,將		
備情意表達的	2c-IV-3 表現	與的態	態度,並	漸進由正面防守轉化		
能力,能以同	自信樂觀、勇	集中注	主意力,	為身體側轉與180度		
理心與人溝通	於挑戰的學習	注意安	安全,避	轉向的強丟球防守練		
互動,並理解	態度。	免運動	動傷害。	習,藉以訓練防守者		
體育與保健的	3c-IV-1 表現	4. 於比	七賽或活	依照攻擊者(丟球者)		
基本概念,應	局部或全身性	動中建	建立利他	位置,讓身體轉向,		
用於日常生活	的身體控制能	及合群	<b>鲜的知能</b>	將球守回至攻擊方(丟		
中。	力,發展專項	與態度	度,培養	球方),並將球回至目		
健體-J-C2 具	運動技能。	合作與	與互動的	標處,練習控球能		
備利他及合群	3d-IV-2 運用	素養。	0	力。		
的知能與態	運動比賽中的			3. 愛體育:轉向訓練		
度,並在體育	各種策略。			(天旋地轉):180度		
活動和健康生				轉身防守。此活動由		
活中培育相互				兩人丟球,一人防		
合作及與人和				守。三人一組一顆		
諧互動的素				球,相距 4~5 公尺。		
養。				丙先背對甲、乙,聽		
				到甲喊「轉」時,丙		
				立即轉身判斷來球遠		
				近,並進行防守。待		
				熟練後,甲、乙可將		
				球拋在任何位置,丙		
				將球接起至身體上		
				方,再將球托回甲、		
				乙後,回至原出發		
				點。練習數次後,角		
				色互换。		
				4. 愛體育:轉向訓練		
				(打中至正):此活動		
				由雨人丢球,一人防		
				守,一人接球。四人		

一組,甲、乙各拿一
顆球,丙進行防守練
習,丁站中間作為丙
的傳球目標。甲、乙
站於丙前方 4~5 公尺
處之左右兩側,輪流
丙)。丙防守時,必須
讓身體完整轉向丟球
方向,進行防守接
球,並將球接給丁,
丁接到球即視為得
分。一顆球一分,得
分最多的組別獲勝。
每位擔任防守者的組
員面對左右來球共10
颗後,即換人防守。
提醒學生可觀察防守
者的動作與身體轉向
是否正確,身體能否
回正且將球防守至目
標處。
5. 第 2 節: 教師説明
個人原地防守動作的
技能建立後,訓練將
變化成身體前後移動
防守加上托球的綜合
練習。藉此培養防守
者精準判斷並立即反
應移動的能力,以防
守各種距離的來球,
例如:強而有力的攻
擊、距球網很近的突

		ı	Ι	I	ı	WE IS A STATE OF THE STATE OF T	1		1
						襲式小球、打在防守			
						者前方或後方的球。			
						6. 愛體育:進退有據			
						(進退防守):一人丢			
						球、一人防守。雨人			
						一組一顆球,面對面			
						相距 4~5 公尺。甲先			
						平丟球(有速度)給			
						乙,乙將球擋回甲,			
						甲馬上將球拋在前方			
						1公尺位置,乙立刻			
						將球接起,再回至原			
						出發點。練習數次			
						後,兩邊互換。			
						7. 愛體育:進退有據			
						(進退擋高防守):一			
						人丢球、一人防守及			
						<b>-</b> 托球。兩人一組一顆			
						球,面對面相距 4~5			
						公尺。甲先平丟球(有			
						速度)給乙,乙方將球			
						擋回甲,甲馬上將球			
						抛在前方1公尺位			
						置,乙立刻將球接起			
						至身體上方,再將球			
						托回甲,接著回至原			
						出發點。練習數次			
						後,兩邊互換。			
十七	第3單元快樂	健體-J-A1 具	1a-IV-2 分析	Fa-IV-1 自我	1. 分析生活中	1. 調整狀態,面對壓	1. 口頭評量	【生命教	綜合活動
12/22-12/26	人生開步走	備體育與健康	· ·	認同與自我實	造成壓力來源	力——介紹面對長期	2. 紙筆評量	育】	
	第2章與壓力	的知能與態	康的影響因	現。	的因素。	壓力時,可能會產生	··· · · · · · · · · · · · ·	生 J2 探討	
	同行	度,展現自我		Fa-IV-4 情緒	2. 能自主思考			完整的人的	
		運動與保健潛	,	與壓力因應與	壓力對健康造			各個面向,	
		能,探索人	思考健康問題	調適的方案。	成的影響。	为激發潛能,帶來更		包括身體與	
		ルロットホバ	心力风水内极	明地切り木	从时初首	77/0278/日旭 甲不关		し 加力 胆丹	

		1	T	1	T	I		1	
		性、自我價值	所造成的威脅		3. 能運用抗壓	好的學習表現。介紹		心理、理性	
		與生命意義,	感與嚴重性。		能力技能,自	面對壓力時的調適方		與感性、自	
		並積極實踐,	3b-IV-1 熟悉		我調適紓解壓	法,並能選擇適合自		由與命定、	
		不輕言放棄。	各種自我調適		力。	己的紓壓方式。		境遇與嚮	
		健體-J-A2 具	技能。		4. 能根據不同	2. 壓力管理有一套		往,理解人	
		備理解體育與	4a-IV-2 自我		的壓力源,調	——說明有效解決壓		的主體能動	
		健康情境的全	監督、增強個		整修正個人的	力的方法和步驟,並		性,培養適	
		貌,並做獨立	人促進健康的		抗壓方法。	能以正向的態度面對		切的自我	
		思考與分析的	行動,並反省			壓力。		觀。	
		知能,進而運	修正。						
		用適當的策							
		略,處理與解							
		決體育與健康							
		的問題。							
十七	第6單元球之	健體-J-B1 具	1c-IV-1 了解	Cb-IV-2 各項	1. 認識手球及	1. 第1節:教師可先	1. 課堂觀察	【法治教	綜合活動
12/22-12/26	有道	備情意表達的	各項運動基礎	運動設施的安	發展現況。	簡述手球的運動方式	2. 口語問答	育】	
	第4章手到擒	能力,能以同	原理和規則。	全使用規定。	2. 能了解傳接	與比賽型態,或事先	3. 技能實作	法 J1 探討	
	來手球	理心與人溝通	1c-IV-2 評估	Cd-IV-1 戶外	球及射門的要	請學生上網觀賞手球	4. 學習活動	平等。	
		互動,並理解	運動風險,維	休閒運動綜合	領與方法。	比賽的精彩畫面,藉	單		
		體育與保健的	護安全的運動	應用。	3. 學會傳接	由觀賞比賽講述手球			
		基本概念,應	情境。		球、跑動中傳	運動對提升體適能具			
		用於日常生活	1d-IV-1 了解		接球及三步射	全面性的功效,故對			
		中。	各項運動技能		門的動作技	正值發育時期青少年			
		健體-J-B3 具	原理。		能。	的生長有很有幫助。			
		備審美與表現	1d-IV-2 反思		4. 學習欣賞他	鼓勵學生以勇於面對			
		的能力,了解	自己的運動技		人優點及能欣	挑戰,並積極尋求解			
		運動與健康在	能。		賞手球運動。	決方式的態度,當個			
		美學上的特質	2c-IV-1 展現		5. 培養自我肯	樂於接受「自我挑			
		與表現方式,	運動禮節,具		定、遵守規則	戰」的勇者。			
		以增進生活中	備運動的道德		規範、尊重他	2. 教師講述手球運動			
		的豐富性與美	思辨和實踐能		人及團隊合作	簡史,並帶入運動明			
		感體驗。	カ。		之精神。	星的講述,提升學生			
		健體-J-C2 具	2c-Ⅳ-2 表現			的注意力與興趣。			
		備利他及合群	利他合群的態						

的知能與態	度,與他人理		3. 接球、肩上傳球動		
度,並在體育	性溝通與和諧		作解析。		
活動和健康生	互動。		4. 第 2 節: 進行「愛		
活中培育相互	2c-IV-3 表現		體育:肩上傳球」活		
合作及與人和	自信樂觀、勇		動:教師依場地及球		
諧互動的素	於挑戰的學習		的數量,將學生分成		
養。	態度。		數組。若球的數量不		
	2d-IV-1 了解		夠兩人一顆,可將數		
	運動在美學上		人分成一組,每一組		
	的特質與表現		再分成兩小組,學生		
	方式。		距離約6~10公尺分		
	2d-IV-2 展現		站兩端,進行對傳,		
	運動欣賞的技		傳完球後依序至同邊		
	巧,體驗生活		後方排隊。待同學熟		
	的美感。		悉傳接球技術,可逐		
	3c-IV-1 表現		步增加傳接球距離。		
	局部或全身性		5. 三步傳球步法解		
	的身體控制能		析、傳球的要點。		
	力,發展專項				
	運動技能。				
	3d-IV-1 運用				
	運動技術的學				
	習策略。				
	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。				
	4d-IV-1 發展				
	適合個人之專				
	項運動技能。				
	4d-IV-2 執行				
	個人運動計				

+^\ 12/29-1/02	第3單元快樂 第4里 第4里 第十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	健備健貌思知用略決的健備能理互體基用體理康,考能適,體問體情力心動育本於J-體境做分進的理與。B-表能人並保念常見的獨析而策與健 1達以溝理健,生具與全立的運 解康 具的同通解的應活	畫身 1a-TY-成險 2a-TY-或賣活 V-與對衝 2a-TY-與對衝 2a-TY-人技 T-切、,動門於動 3b-TV-人技 1 健品定略 2 康的重 2 際能 1 健品定略 2 康的重 2 際能 1 健品定略 2 4a-TV-1 健品定略 2 4a-TV-2 操 1 是 聚與健。自 月 與 1 是 聚與健。自 2 是 聚 1 是 图 1 是 聚 1 是 1 是 聚 1 是 图 1 是	Fa-IV-4 情緒與調過的方子。 Fa-IV-5 健康與此一方, 「在是」 「在是」 「是」 「是」 「是」 「是」 「是」 「是」 「是」 「是」 「是」 「	1. 常為主出成 2. 個進異生 3. 為有 4. 為協認見,思異的能人健常。針,同針能助少常由能為。增來預的 常人。常醫少常由能為。增來預的 常人。常醫年行自說造 強促防發 行能 行療	1. 檢視 現 現 現 現 現 に の の の の の の の の の の の の の	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教 育】 人」6 中 種 世 中 視 長 一 一 長 一 長 一 長 一 長 一 長 一 長 一 長 一 長 一 長 一 長 一 長 一 長 一 長 一 長 一 長 一 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	綜合活動
+ 八 12/29-1/02	第6單元球之 有道 第4章手到擒 來—手球	用中 健體情的理互體基用中 是意,與,與概日 是意,與,與概日 是意以溝理健,生 是以溝理健,生	4a-IV-2 自我 監人保 、 進建,。 1c-IV-1 動果 原理和-IV-2 險 原理和-IV-2 險 原理等等 1c-IV-2 險 實 時境。 情境。	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. 認識手球及 發展現別解的。 2. 能好射方傳動學 3. 學會動 球球 接球 長期	1. 生球不線 : 一否守得 對 計上是 以 等 的 学 等 的 学 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動 單	【法治教 育】 法 J1 探討 平等。	綜合活動

健	體-J-B3 具 1d-	-IV-1 了解	門的動作技	作前再次提醒學生傳		
備	審美與表現 各	項運動技能	能。	接球的要領,以及三		
的	能力,了解 原:	理。	4. 學習欣賞他	步傳球的注意事項。		
運	動與健康在 1d-	-IV-2 反思	人優點及能欣	3. 跨步射門、跳躍射		
美	學上的特質 自	己的運動技	賞手球運動。	門動作解析。		
與	表現方式, 能	۰	5. 培養自我肯	4. 第2節:詢問學生		
以	增進生活中 2c-	-IV-1 展現	定、遵守規則	觀賞上一堂課課末提		
的	豐富性與美 運	動禮節,具	規範、尊重他	供的手球比賽精采剪		
感	體驗。 備	運動的道德	人及團隊合作	輯連結的心得,例		
健	體-J-C2 具 思	辨和實踐能	之精神。	如:令人印象深刻的		
備	利他及合群 力	٥		部分為何?比賽中若		
的	知能與態 2c-	-IV-2 表現		想得分,射門時要注		
度	, 並在體育 利	他合群的態		意什麼?藉此加強學		
活	動和健康生度	, 與他人理		生對射門要領的意		
活	中培育相互 性	溝通與和諧		象。		
合	作及與人和 互	動。		5. 複習傳接球技術:		
諧	互動的素 2c-	-IV-3 表現		可適度的加長傳接球		
養	.。 自	信樂觀、勇		的距離,但須考慮學		
	於	挑戰的學習		生的個別差異與學習		
	態	度。		成效。		
	2d-	-IV-1 了解		6. 複習射門技術:雖		
	運	動在美學上		然不同的練習模式有		
	的	特質與表現		助技術的成長,但手		
	方	式。		球運動學生可能較少		
	2d-	-IV-2 展現		接觸,因此建議以相		
	運	動欣賞的技		同的練習模式進行,		
	巧	,體驗生活		亦即以「愛體育:射		
	的	美感。		門挑戰」練習即可。		
	3c-	-IV-1 表現				
	局-	部或全身性				
	的	身體控制能				
	カ	,發展專項				
	運	動技能。				

十九 1/05-1/09	第3單元快樂 一	健體-J-A2 具 備理解體育與 健康情境的全	3d-IV-1 運習集工IV-1 類略。2 個與係動。 4d-IV-2 個與修動。 4d-IV-2 動際動 4d-IV-2 動際動 1a-IV-3 外健 1a-IV-3 外健 1a-IV-3 外健 1a-IV-3 外健 1a-IV-3 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	Fa-IV-4 情緒 與壓力因應 調適的方案	1. 認識計學學學學學學學學學學	1.「思」裂的我—— 認識思覺失調症,了 解提早治療可以回歸	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教 育】 人 J6 正視	綜合活動
			適合個人之專						
			4d-IV-2 執行						
			畫,實際參與						
								育】	綜合活動

		用於日常生活	4a-IV-2 自我						
		中。	監督、增強個						
		'	血目 - 增强個   人促進健康的						
			一						
			修正。						
十九	第6單元球之	健體-J-A2 具		Ha-IV-1 網/牆	1 能了解羽球	1. 第 1 節: 詢問學	1. 課堂觀察	【生涯規劃	
1/05-1/09	有道	備理解體育與		性球類運動動	正/反手平抽		2. 口語問答	教育】	
1, 00 1, 00	第5章羽你有	健康情境的全		作組合及團隊	球、正/反手		3. 技能實作	涯 J3 覺察	
	約—羽球	貌,並做獨立		戰術。	網前撲球之動		4. 認知評量	自己的能力	
		思考與分析的			作要領與運用		5. 互評表	與興趣。	
		知能,進而運			時機,並能透		6. 分組討論		
		用適當的策	情境。			3. 教師說明正/反手	7. 學習活動		
		略,處理與解	1d-IV-1 了解		增進動作技	平抽球特點與使用時	單		
		決體育與健康	各項運動技能		能。	機:平抽球為中場擊			
		的問題。	原理。		2. 能做到正確	球技術,於中場左、			
		健體-J-B1 具	1d-IV-2 反思		且流暢之正/	右雨側以平快的方式			
		備情意表達的	自己的運動技		反手平抽球、	回擊,使球近於網高			
		能力,能以同	能。		正/反手網前	並快速壓迫至對方後			
		理心與人溝通	2c-IV-2 表現		撲球動作,並	場,是具攻擊、侵略			
		互動,並理解	利他合群的態		充分實踐運	性的球路。			
		體育與保健的	度,與他人理		用,進而有效	4. 學生兩人一組,分			
		基本概念,應	性溝通與和諧		提升身體適	別進行正/反手平抽			
		用於日常生活	互動。		能,養成規律	球練習。			
		中。	2c-IV-3 表現		運動習慣。	5. 愛體育:定點練習			
		健體-J-C2 具	自信樂觀、勇		3. 能了解個別				
		備利他及合群			差異,養成尊				
		的知能與態	態度。		重他人之態	場邊,以徒手方式將			
		度,並在體育			度,透過合作	· ·			
		活動和健康生			學習解決學習	人站於中場進行正、			
		活中培育相互	· ·		歷程所面臨之				
		合作及與人和			問題,並發揮				
		諧互動的素	運動技能。		團隊精神,促	–			
		養。			進人際互動關				
					係。	是否知道羽球除了殺			

			3d-IV-2 運用			球還有哪些進攻球			
			運動比賽中的			路?運用撲球照片引			
			各種策略。			- 導學生認識撲球技			
			4d-IV-1 發展			術。			
			適合個人之專			7. 教師講解與示範正			
			項運動技能。			/反手網前撲球動			
						作。			
						8. 教師說明正/反手			
						網前撲球特點與使用			
						時機: 撲球是網前進			
						攻球路之一,當對方			
						回擊的球高於網高			
						時,透過判斷與動作			
						技巧,爭取擊球時			
						間,給予對手壓迫。			
						9. 愛體育:定點練習			
						(正、反手網前撲			
						球):兩人一組,分別			
						站於球場兩側。甲徒			
						手拋擲網前球,乙進			
						行正、反手網前撲球			
						練習。完成指定次數			
						後,甲、乙角色互			
						换。			
廿	第3單元快樂	健體-J-A2 具	1a-IV-3 評估	Fa-IV-4 情緒	1. 認識青少年	1. 數位海洛因——說	1. 口頭評量	【人權教	綜合活動
1/12-1/16	人生開步走	備理解體育與	內在與外在的	與壓力因應與	常見的異常行	明電玩失調症的身心	2. 紙筆評量	育】	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	第3章身心健	健康情境的全	行為對健康造	調適的方案。	為,並經由自	影響,治療與預防。	WT 1 Z	人 J6 正視	
	康不迷惘	貌,並做獨立	成的衝擊與風	Fa-IV-5 心理	主思考,能說	2. 同理他人——教師		社會中的各	
	<b> </b>	思考與分析的	版的国事共 <u>风</u> 險。	健康的促進方	出異常行為造	說明如何以同理心接		<b>種歧視</b> ,並	
	週】	知能,進而運	2a-IV-2 自主	法與異常行為	成的衝擊。	納異常行為者。		採取行動來	
		用適當的策	思考健康問題	的預防方法。	2. 能透過增強	3. 增強韌性,保有健		關懷與保護	
		用 题 菌 的 汞 图 。 略 , 處 理 與 解	一	可以以为人	個人心理來促	D. 增强制性,保有健     康的心理——教師介		關	
								¾ 为	
		決體育與健康	感與嚴重性。		進健康,預防	紹強化心理韌性的方			
		的問題。				法。			

	1		01 0 :: 1	1		T	I	1	
		健體-J-B1 具			異常行為的發				
		備情意表達的			生。				
		能力,能以同			3. 針對異常行				
		理心與人溝通	4a-IV-1 運用		為,對他人能				
		互動,並理解	適切的健康資		有同理心。				
		體育與保健的	訊、產品與服		4. 針對異常行				
		基本概念,應	務,擬定健康		為能尋求醫療				
		用於日常生活	行動策略。		協助。				
		中。	4a-IV-2 自我						
			監督、增強個						
			人促進健康的						
			行動,並反省						
			修正。						
廿	第6單元球之	健體-J-A2 具	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1 網/牆	1. 能了解羽球	1. 第1節:詢問學	1. 課堂觀察	【生涯規劃	
1/12-1/16	有道	備理解體育與	各項運動基礎	性球類運動動	正/反手平抽	生,進行網前擊球	2. 口語問答	教育】	
	第5章羽你有	健康情境的全	原理和規則。	作組合及團隊	球、正/反手	時,可能會出現哪些	3. 技能實作	涯 J3 覺察	
	約—羽球	貌,並做獨立	1c-IV-2 評估	戰術。	網前撲球之動	問題?	4. 認知評量	自己的能力	
	【第三次評量	思考與分析的	運動風險,維		作要領與運用	2. 抽球結合網前撲球	5. 互評表	與興趣。	
	週】	知能,進而運	護安全的運動		時機,並能透	練習:三人一組,甲	6. 分組討論		
		用適當的策	情境。		過練習與反思	站於場邊以徒手方式	7. 學習活動		
		略,處理與解	1d-IV-1 了解		增進動作技	將球拋擲至中場,乙	單		
		決體育與健康	各項運動技能		能。	則徒手拋擲網前球,			
		的問題。	原理。		2. 能做到正確	丙先平抽球後,連貫			
		健體-J-B1 具	1d-IV-2 反思		且流暢之正/	至網前進行撲球,反			
		備情意表達的	自己的運動技		反手平抽球、	覆操作數分鐘後,三			
		能力,能以同	能。		正/反手網前	人角色互换。			
		理心與人溝通	2c-IV-2 表現		撲球動作,並	3. 第2節:詢問學			
		互動,並理解	利他合群的態		充分實踐運	生:在分組綜合練習			
		體育與保健的	度,與他人理		用,進而有效	時,隊友間如何互相			
		基本概念,應	性溝通與和諧		提升身體適	鼓勵,增加團體氣			
		用於日常生活	互動。		能,養成規律	勢?			
		中。	2c-IV-3 表現		運動習慣。	4. 愛體育: 羽球友誼			
		健體-J-C2 具	自信樂觀、勇		3. 能了解個別	賽:比賽採50分,落			
		備利他及合群			差異,養成尊	地得分制,平分不加			

		的知能與態	於挑戰的學習		重他人之態	分, 先取得 50 分為勝			
		度,並在體育	態度。		度,透過合作	方。(可依人數多寡決			
		活動和健康生	3c-IV-1 表現		學習解決學習	定比賽分數。)各隊人			
		活中培育相互	局部或全身性		至日 歴程所面臨之	數為5人,由各隊小			
		合作及與人和	的身體控制能		問題,並發揮	隊長安排棒次1~5			
		当下及 <u>與</u> 八和 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	力,發展專項		團隊精神,促	棒,決定後則不能擅			
		稻 <u> </u>	刀,發展等項   運動技能。		图	傑, 洪足後則不能擅   自更換棒次。比賽以			
		食。	<del>建助</del> 技能。   3d-IV-2 運用		( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )				
			運動比賽中的		1# °	10 分為基準做棒次接力。比賽開始,任一			
			達動比賽中的 各種策略。						
			l '			方分數先達到10、			
			4d-IV-1 發展			20、30、40 時,雙方			
			適合個人之專			須同時下場,由下一			
			項運動技能。			棒同時上場做接力競			
						賽。每隊人數固定,			
						不可重複上場或中途			
						交換棒次。			
						5. 配合填寫課本比賽			
						戰術分析表,分析觀			
						察結果,並於賽後與			
	Africa ment in the column				4 15 2 2 2	同學討論。		<b>7</b>	
廿一	第1單元身體	健體-J-A2 具	1a-IV-2 分析	Aa-IV-1 生長	1. 藉由思考自	1. 了解對於自己看法	1. 口頭評量	【生命教	綜合活動
1/19-1/23	密碼面面觀	備理解體育與	個人與群體健	發育的自我評	己期待的理想	隨時可能改變。	2. 紙筆評量	育】	
	第2單元飲食	健康情境的全	康的影響因	估與因應策	樣貌,分析身	2. 了解影響自我身體		生 J2 探討	
	消費新趨勢	貌,並做獨立	素。	略。	體意象的影響	意象的因素。		完整的人的	
	第3單元快樂	思考與分析的	1a-IV-3 評估	Ea-IV-3 從生	因素。	3. 解析媒體迷思。		各個面向,	
	人生開步走	知能,進而運	內在與外在的	態、媒體與保	2. 思辨媒體或	4. 以批判性思考反思		包括身體與	
	複習第1~3單	用適當的策	行為對健康造	健觀點看飲食	廣告中身體意	並建立健康看法。		心理、理性	
	元	略,處理與解	成的衝擊與風	趨勢。	象訊息,澄清	5. 體重代表的意義。		與感性、自	
	【休業式】	決體育與健康	險。	Ea-IV-4 正向	迷思。	6. 了解 BMI。		由與命定、	
		的問題。	1a-IV-4 理解	的身體意象與	3. 認識 BMI、	7. 了解體脂肪。		境遇與嚮	
		健體-J-A3 具	促進健康生活	體重控制計	腰臀比、體脂	8. 說明體脂肪會因位		往,理解人	
		備善用體育與	的策略、資源	畫。	肪。	置不同而有不同健康		的主體能動	
		健康的資源,	與規範。	Eb-IV-1 媒體		威脅。		性,培養適	
		以擬定運動與		與廣告中健康					

保健計畫,有	1b-IV-2 認識	消費資訊的辨	4. 理解過重或	9. 介紹過重或過輕對	切的自我
	健康技能和生	識策略。	過輕的健康風		觀。
主動學習與創	活技能的實施	Eb-IV-3@健康	险。	10. 評估自身健康狀	【生涯規劃
	程序概念。	消費問題的解	5. 理性分析體	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	教育】
力。	程// / / / / / / / / / / / / / / / / / /	決策略與社會	重控制行動意		援 J12 發展
	健康自主管理	關懷。	国。	害。	及評估生涯
備善用體育與	的行動策略。	Fa-IV-1 自我	6. 擬定體重控	_	決定的策
健康相關的科	2a-IV-2 自主	認同與自我實	制行動策略。	前需評估的各面向。	略。
技、資訊及媒	思考健康問題	現。	7. 能提出適合		涯 J13 培養
體,以增進學	所造成的威脅	Fb-IV-1 全人	自己自主健康	I	生涯規劃及
習的素養,並	<b>感與嚴重性。</b>	健康概念與健	管理的體重控	14. 規畫健康生活型態	執行的能
	2a-IV-3 深切	康生活型態。	制行動策略並	策略。	カ。
與科技、資	體會健康行動	Fb-IV-2 健康	實踐。	N	【人權教
訊、媒體的互	的自覺利益與	狀態影響因素	8. 了解飲食趨	略。	育】
動關係。	障礙。	分析與不同性	勢變動的可能	To	人 J6 正視
対	2b-IV-2 樂於	別者平均餘命	为复勤的「肥     因素。	變動因素。	社會中的各
	實踐健康促進	健康指標的改		17. 思考外食會遇到的	在 · 的 · · · · · · · · · · · · · · · · ·
多元文化的涵	的生活型態。	善策略。	食補以及保健		採取行動來
	的生冶至思。 3b-IV-1 熟悉	音水"谷"	食品對健康的		關懷與保護
與國際體育與	各種自我調適		影響。	及如何正確食用。	弱勢。
	在推 日 找 嗣 過 技能。		10. 辨識消費	19. 辨識不實廣告詞。	【閱讀素養
尊重與欣賞其	70 m · 3b-IV-3 熟悉		資訊以選購合	20. 了解健康消費需留	教育】
	大部份的決策		適的健康產	意的面向。	教   <b>J</b>
	<b>奥批判技能。</b>		週 的 健 尿 座 品 。	21.介紹選擇健康產品	求證資訊來
	與批判技能。 4a-IV-1 運用			應考量的資訊。	· 深迎貝凯尔 · 源,判讀文 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
			11. 消費者的		
	適切的健康資		權益與義務。	22. 消費者的權益與義	本知識的正 確性。
	訊、產品與服		12. 不同情境	務。	
	務,擬定健康		下情緒的產生	23. 如何成為理性、健	【生命教
	行動策略。		與變化。	康的消費者。	育】
			13. 情緒可能	24. 情緒產生的原因及	生 J2 探討
			影響行為表	種類。	完整的人的
			現。	25. 影響情緒產生的因	各個面向,
			14. 熟悉情緒	素。	包括身體與
			調適技能。		心理、理性

					15. 面對不同	26. 情緒管理的重要、		與感性、自	
					15. 圖到不同   的情緒,能調	20. 捐納官互的重要。    管理方法。		由與命定、	
					· · · · ·	27. 面對壓力時身體的		' '	
					整修正個人的			境遇與嚮	
					情緒調適方	反應機制。		往,理解人	
					法。	28. 常見的壓力來源。		的主體能動	
					16. 造成壓力	29. 伴隨壓力而來的相		性,培養適	
					來源的因素。	關症狀。		切的自我	
					17. 自主思考	30. 長期壓力的影響。		觀。	
					壓力對健康造	31. 壓力的調適方法。		生 J5 覺察	
					成的影響。	32. 解決壓力方法和步		生活中的各	
					18. 運用抗壓	驟。		種迷思,在	
					能力技能,自	33. 介紹異常行為。		生活作息、	
					我調適舒緩壓	34. 介紹憂鬱症。		健康促進、	
					力。	35. 介紹思覺失調症。		飲食運動、	
					19. 根據不同	36. 介紹強迫症。		休閒娛樂、	
					的壓力源,調	37. 介紹電玩失調症。		人我關係等	
					整修正個人抗	38. 學習同理心。		課題上進行	
					壓方法。			價值思辨,	
					20. 常見的異			尋求解決之	
					常行為。			道。	
					21. 預防異常			融入 SDG3 良	
					行為。			好健康和福	
					22. 對他人能			祉:確保健	
					有同理心。			康的生活,	
					23. 異常行為			促進全年龄	
					能尋求醫療協			的福祉。	
					助。				
廿一	第4單元運動	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了解	Ab-IV-1 體適	1. 奥林匹克知	1. 第 1 節 : 引起動	1. 課堂觀察	【環境教	綜合活動
1/19-1/23	生活	備體育與健康	各項運動基礎	能促進策略與	識與情意精神	機,教師分享歷年奧	2. 口語問答	有】	藝術
	第5單元神來	的知能與態	原理和規則。	活動方法。	原理。	運會標語、海報,並	3. 認知評量	環 J4 了解	數學
	之手	度,展現自我		Ab-IV-2 體適	2. 奥林匹克與		4. 運動行為	永續發展的	自然科學
	第6單元球之	運動與保健潛	·	能運動處方基	· 永續發展。	源,以及奥林匹克永	計畫實踐表	意義(環	H W/11.2
	有道	能,探索人	護安全的運動	一	3. 奥林匹克與	續發展的精神。	5. 學習活動	境、社會、	
		性、自我價值		· 文· 八 可 /小 八	5. 英称ピ兄典   藝術文化。	*X 7X /X #1 /7/1 TT	單	與經濟的均	
•		工 日权俱阻	旧·兄 *		会們又"		<i>干</i>	<b>开程用的</b> 均	

T		T	I = / .e =	T	T =	I a	T
複習第4~	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	1c-IV-3 了解	Bc-IV-1 簡易	4. 能包容異	2. 引起動機,請學生	6. 技能實作	衡發展)與
元	並積極實踐,	身體發展與動	運動傷害的處	己、和諧溝	分享平常的生活習	7. 互評表	原則。
【休業式		作發展的關	理與風險。	通。	慣,說明調整哪些習	8. 認知測驗	【生涯規劃
	健體-J-A2 具	係。	Bc-IV-2 終身	5. 欣賞並實踐	慣能讓身體更健康,	卷	教育】
	備理解體育與	1d-IV-1 了解	運動計畫的擬	運動中力與	熟悉課本中關於心肺	9. 任務單	涯 J3 覺察
	健康情境的全	各項運動技能	定原則。	美。	耐力適能及柔軟度的	10. 分組討論	自己的能力
	貌,並做獨立	原理。	Cb-IV-2 各項	6. 理解奧林匹	示範動作,擬定屬於		與興趣。
	思考與分析的	1d-IV-2 反思	運動設施的安	克並實踐。	自己的運動計畫。		涯 J13 培養
	知能,進而運	自己的運動技	全使用規定。	7. 奥林匹克與	3. 引起動機,介紹不		生涯規劃及
	用適當的策	能。	Cb-IV-3 奥林	永續發展。	同風格的有氧舞蹈,		執行的能
	略,處理與解	1d-IV-3 應用	匹克運動會的	8. 日常生活中	有氧舞蹈能提升健康		カ。
	決體育與健康	運動比賽的各	精神。	展現奧林匹克	體適能。體驗有氧舞		【品德教
	的問題。	項策略。	Cd-IV-1 户外	的力與美學。	蹈、階梯有氧舞蹈、		育】
	健體-J-A3 具	2c-IV-1 展現	休閒運動綜合	9. 展現包容不	拳擊有氧。		品 J1 溝通
	備善用體育與	運動禮節,具	應用。	同的力與美並	4. 引起動機,介紹鄭		合作與和諧
	健康的資源,	備運動的道德	Ga-IV-1 跑、	相互尊重。	兆村選手、標槍比賽		人際關係。
	以擬定運動與	思辨和實踐能	跳與推擲的基	10. 欣賞並實	如何進行,了解鉛球		品 J2 重視
	保健計畫,有	力。	本技巧。	踐運動力與	與標槍投擲方式的不		群體規範與
	效執行並發揮	2c-IV-2 表現	Ha-IV-1 網/牆	美。	同、比賽方式。		榮譽。
	主動學習與創	利他合群的態	性球類運動動	11. 階梯和拳	5. 引起動機,介紹保		【家庭教
	新求變的能	度,與他人理	作組合及團隊	擊有氧動作要	齡球相關設施與規		育】
	力。	性溝通與和諧	戰術。	領與練習。	則,並了解持球與助		家 J5 了解
	健體-J-B1 具	互動。	Hb-IV-1 陣地	12. 運用資訊	跑步法的重要性、以		與家人溝通
	備情意表達的	2c-IV-3 表現	攻守性球類運	增進階梯與拳	及其對投擲準度與力		互動及相互
	能力,能以同	自信樂觀、勇	動動作組合及	擊有氧技能。	量的功用、瞄準原		支持的適切
	理心與人溝通	於挑戰的學習	團隊戰術。	13. 培養尊重	理。		方式。
	互動,並理解	態度。	Hc-IV-1 標的	他人及互助精	6. 第2節:引起動		【人權教
	體育與保健的	2d-IV-2 展現	性球類運動動	神。	機,介紹棒壘球場		育】
	基本概念,應	運動欣賞的技	作組合及團隊	14. 培養積極	地、跑壘技術、滑		人 J3 探索
	用於日常生活	巧,體驗生活	戰術。	參與的態度。	壘、跑壘路線、踩壘		各種利益可
	中。	的美感。	Hd-IV-1 守備/	15. 跳有氧舞	規則與三尺線觀念。		能發生的衝
	健體-J-B2 具	3c-IV-1 表現	跑分性球類運	蹈強化體適	7. 引起動機,介紹籃		突,並了解
	備善用體育與	局部或全身性	動動作組合及	能。	球運動賽事、兩人擋		如何運用民
	健康相關的科	的身體控制能	團隊戰術。				主審議方式

技、資訊及媒	力,發展專項	Ib-IV-1 自由	16. 標槍及鉛	拆、傳切、運球掩	及正當的程	
體,以增進學	運動技能。	創作舞蹈。	球動作要領。	護、進攻策略。	序,以形成	
習的素養,並	3c-IV-2 發展		17. 學會標槍	8. 引起動機,介紹排	公共規則,	
察覺、思辨人	動作創作和展		及鉛球動作技	球賽的防守方式與動	落實平等自	
與科技、資	演的技巧,展		巧。	作,說明接球與防守	由之保障。	
訊、媒體的互	現個人運動潛		18. 養成練習	差異,並進行防守練	【法治教	
動關係。	能。		時集中注意力	習活動。	育】	
健體-J-B3 具	3d-IV-1 運用		並注意安全。	9. 引起動機,簡述手	法 J1 探討	
備審美與表現	運動技術的學		19. 養成積極	球運動簡史、方式、	平等。	
的能力,了解	習策略。		參與態度,並	比賽型態、射門要	融入 SDG3 良	
運動與健康在	3d-IV-2 運用		注意安全。	領。	好健康和福	
美學上的特質	運動比賽中的		20. 培養尊重	10. 起動機,介紹羽球	祉:確保健	
與表現方式,	各種策略。		他人及合作精	比賽、正/反手平抽球	康的生活,	
以增進生活中	3d-IV-3 應用		神。	動作、撲球技術、網	促進全年齡	
的豐富性與美	思考與分析能		21. 保齡球之	前擊球問題討論。	的福祉。	
感體驗。	力,解決運動		原理與規則。			
健體-J-C1 具	情境的問題。		22. 理解保龄			
備生活中有關	4c-IV-1 分析		球知識、策			
運動與健康的	並善用運動相		略。			
道德思辨與實	關之科技、資		23. 了解保龄			
踐能力及環境	訊、媒體、產		球運動禮儀。			
意識,並主動	品與服務。		24. 在保齡球			
參與公益團體	4c-IV-2 分析		活動中展現自			
活動,關懷社	並評估個人的		信、挑戰學習			
會。	體適能與運動		與包容異己。			
健體-J-C2 具	技能,修正個		25. 能做出跑			
備利他及合群	人的運動計		壘動作技巧。			
的知能與態	畫。		26. 藉由跑壘			
度,並在體育	4c-IV-3 規劃		展現個人潛			
活動和健康生	提升體適能與		能。			
活中培育相互	運動技能的運		78. 藉由壘指			
合作及與人和	動計畫。		導員指揮進行			
諧互動的素			比賽。			
養。						

 1			
	4d-IV-1 發展	28. 學會籃球	
	適合個人之專	三對三進攻技	
	項運動技能。	術與策略。	
	4d-IV-2 執行	29. 了解進攻	
	個人運動計	策略發展與成	
	畫,實際參與	因。	
	身體活動。	30. 解個別能	
	4d-IV-3 執行	力差異性。	
	提升體適能的	31 能遵守籃	
	身體活動。	球規則。	
		32 養成積極	
		參與態度。	
		33 能具備審	
		美與表現能	
		カ。	
		34 了解排球	
		防守。	
		35 將排球防	
		守運用比賽。	
		36 增加運動	
		欣賞能力。	
		37 認識手	
		球。	
		38 傳接球及	
		射門要領與方	
		法。	
		39 會傳接	
		球、跑動中傳	
		接球及三步射	
		門。	
		40 學習欣賞	
		他人優點。	
		41 培養自我	
		肯定、遵守規	
		11:0 -0 1/10	

		則規範、尊重		
		他人及團隊合		
		作精神。		
		42 羽球正/		
		反手平抽球、		
		正/反手網前		
		撲球之動作要		
		領與運用時		
		機。		
		43 能做到正		
		確且流暢之正		
		<b>/</b> 反手平抽		
		球、正/反手		
		網前撲球動		
		作。		
		44. 成尊重他		
		人之態度。		

## 第二學期

		學習領域	學習	重點					跨領域統整 規 劃
教學進度	單元名稱	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	金
_	第1單元	健體-J-A1 具	1a-W-4 理解	Db-IV-2 青春	1. 理解性衝動	1. 引起動機、悸動的	1. 情意評量	【性別平等	
2/09-2/13	「性」福方程	備體育與健康	促進健康生活	期身心變化的	是一種生理欲	青春:透過課文中的	2. 認知評量	教育】	
	式	的知能與態	的策略、資源	調適與性衝動	望的本能表	情境內容,引導學生		性 J6 探究	
	第1章青春	度,展現自我	與規範。	健康因應的策	現,但可以透	覺察自己進入青春期		各種符號中	
	「性」福頌	運動與保健潛	1b-IV-2 認識	略。	過理性來管理	後可能產生的性衝動		的性別意涵	
		能,探索人	健康技能和生	Db-IV-6 青少	與控制,學習	等身體感受,理解並		及人際溝通	
		性、自我價值	活技能的實施	年性行為之法	以健康的方式	接受這是一種本能表		中的性別問	
		與生命意義,	程序概念。	律規範與明智	來自我管理欲	現,且此本能表現對		題。	
		並積極實踐,	2b-IV-1 堅守	抉擇。	望與衝動。	生活的影響程度是因			
		不輕言放棄。	健康的生活規			人而異的。			

<u></u>	T	T			ı	T - , ,			
		健體-J-A2 具	範、態度與價	Db-IV-7 健康		2. 青春欲望大家談:			
		備理解體育與	值觀。	性價值觀的建		带領學生進行「Go 健			
		健康情境的全	3b-IV-3 熟悉	立,色情的辨		康:我是欲望的主			
		貌,並做獨立	大部份的決策	識與色情訊息		人」活動,透過檢視			
		思考與分析的	與批判技能。	的批判能力。		生活中可能引發性衝			
		知能,進而運				動的情境因素,評估			
		用適當的策				這些因素對生活的干			
		略,處理與解				擾程度,針對容易引			
		決體育與健康				發性衝動的原因,找			
		的問題。				出可能的解決方案,			
		健體-J-B2 具				最後依據實際經驗找			
		備善用體育與				出最有效的因應方式			
		健康相關的科				等步驟,學習如何以			
		技、資訊及媒				理性管理自己的欲			
		體,以增進學				望。			
		習的素養,並							
		察覺、思辨人							
		與科技、資							
		訊、媒體的互							
		動關係。							
_	第4單元親水	健體-J-A1 具	1c-IV-2 評估	Bc-IV-1 簡易	1. 認識水域休	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【海洋教	綜合活動
2/09-2/13	之旅	備體育與健康	運動風險,維	運動傷害的處	閒活動的種	機:詢問學生是否有	2. 口語問答	育】	
	第1章水域嬉	的知能與態	護安全的運動	理與風險規	類。	參與水域休閒活動的	3. 實作練習	海 J1 參與	
	遊——水域休	度,展現自我	情境。	避。	2. 了解參與水	經驗,並分享活動的	4. 討論分享	多元海洋休	
	閒	運動與保健潛	2c-IV-2 表現	Cb-IV-2 各項	域活動的安全	感想。		閒與水域活	
		能,探索人	利他合群的態	運動設施的安	注意事項。	2. 主要活動:(1)教師		動,熟練各	
		性、自我價值	度,與他人理	全使用規定。	3. 學會基礎浮	引導並講解戶外休閒		種水域求生	
		與生命意義,	性溝通與和諧	Cc-IV-1 水域	潛活動技能。	活動對於身心的影		技能。	
		並積極實踐,	互動。	休閒運動綜合	4. 知道浮潛活	響,並透過分組討		海 J2 認識	
		不輕言放棄。	3c-IV-1 表現	應用。	動的裝備及功	論,建構休閒活動的		並參與安全	
		健體-J-C2 具	局部或全身性		能。	分類。(2)建議教師可		的海洋生態	
		備利他及合群	的身體控制能		5. 能與同伴討	使用課本想一想的活		旅遊。	
		的知能與態	力,發展專項		論分享並在活	動,以小川父親於假		【安全教	
		度,並在體育	運動技能。			日去湖邊釣魚的案		育】	

活動和健康生	3d-IV-3 應用	動中展現團隊	例,說明並引導學生	安 J3 了解	
活中培育相互	思考與分析能	默契。	思考家人所參與之休	日常生活容	
合作及與人和	力,解決運動		閒活動的種類及價	易發生事故	
諧互動的素	情境的問題。		值。(3)教師歸納並統	的原因。	
養。	4d-IV-3 執行		整學生提出的分類,		
	提升體適能的		並介紹水域休閒活		
	身體活動。		動。		
			3. 綜合活動:(1)集合		
			學生說明參與水域活		
			動的風險評估,包括		
			活動種類、環境特		
			性、裝備安全及活動		
			規範等面向。(2)以分		
			組討論方式進行課本		
			想一想的活動,各組		
			擇一種水域活動進行		
			討論。(3)教師針對各		
			組結論進行綜合整理		
			及建議。		
			4. 第 2 節:引起動		
			機:可以將各項浮潛		
			裝備陳列出來,詢問		
			學生是否看過相關裝		
			備或是使用過這些裝		
			備的經驗?		
			5. 主要活動:(1)由教		
			師介紹浮潛活動的概		
			況。(2)介紹浮潛裝		
			備。(3)教師說明示範		
			浮潛三寶的穿戴方		
			法。(4)安排兩人一組		
			練習,互相學習穿戴		
			面鏡及呼吸管。		

二 2/16-2/20 第1單 式 第1章 「性」	福方程備體育與健康 的知能與態 度,展現自我	1a-IV-4康、記記, IV-4康、。2 能的念1 生度 3 的技理生資 認和實。堅活與 熟決能解活源 識生施 守規價 悉策。	Db期調健略Db年律抉Db性立識的-IV-9適康。IV-199適康。IV-17範。了觀情情能青之明 健的的訊力青化衡的 青之明 健的的訊力	1.境情色人影批巧內疑辦中資情身響判對容。繼潛訊資心,性色提生藏,訊健能思情出生藏,訊健能思情出	6. 學請三教應上傷請別生學以等 1. 教義色少成生破動的與綜生學實師避行。動進觀在及。色師,情年哪進迷,錯澄話行發感調穿,活術範討上合 階明引息生影「不對資。實與非鞋免結與(3)該優的 真的生會健帶康」訊行數。論的作 的情學能與。健惘情進,潛,,地受後組點默 相定思對康領:活息批集,潛,,地受後組擊同,契 : 考青造學打 中判	1. 情意評量	【教性各的及中題別】6 符別際性別。探號意溝別平 探號意溝別	
--	------------------------------	---	---	--	---	---------	--------------------------------	--

_ 2/16-2/20	第4單元親水 之旅 第1章水域嬉 遊——水域休 閒	健備健技體習察與訊動健備的度運能性與並不健備的度活體善康、,的覺科、關體體知,動,、生積輕體利知,動了用相資以素、技媒係J育能展與探自命極言J他能並和2 育的及進,辨資的 1 健態自健人價義踐棄 2 合態體庫具與科媒學並人 互 具康 我潛 值,,。具群 育出	Ic-IV-2 護情 2c-N度性互 3c局的力運3d-V-2 大人。 2 大人。	Bc-IV-1 傷運理避 (b-IV-2 事與。 Be-IV-2 是 Be Be Be Be Be Be Be Be Be Be Be Be Be	1. 閒類 2. 域注 3. 潛 4. 動能 5. 論動點認活。了活意學活知的。能分中認此的 參的項基技浮備 同並現城種 與安。礎能潛及 伴在團体 水全 浮。活功 討活隊	1. 機內操題免 2. 介紹的配言 的 是 2. 介紹的 2. 主紹內 4. 的 4.	1. 課堂觀察 2. 口實作練 3. 實作編 4. 討論	【育海多閒動種技海並的旅【育空海】 J 元與,水能 J 參海遊安 】 3 卷半域練求 認安生 教 了教 與休活各生 識全態 解	綜合活動
		備利他及合群 的知能與態	的身體控制能 力,發展專項		5. 能與同伴討論分享並在活	(4)教師說明配戴面鏡 前的防霧方法:在潛		旅遊。 【安全教	

出水面,以手打開面
鏡下緣,讓水流掉即
可。若為水面下排
水,頭不抬離水面,
以手壓住面鏡上緣,
鼻子吐氣,將空氣吹
進面鏡中,空氣就會
把面鏡中的水排出。
(6)教師說明並示範如
何將面鏡與呼吸管結
合,並練習呼吸管排
水。(7)分組練習蛙鞋
打水方法:俯泳踢
法、仰泳踢法、側泳
踢法。(8)雨人一組練
習水中面鏡排水,相
互拉開同學的面鏡,
使其面鏡注水,接著
練習使用面鏡排水法
將水排出後再離開水
面。
3. 綜合活動:(1)集合
學生進行回饋分享,
可請學生發表今日課
程內容的操作感想。
(2)穿著蛙鞋會使用較
大力量踢水前進,可
能造成腓腸肌過度使
用而痙攣,請教師說
明抽筋自解的方法。
4. 第 2 節: 引起動
機:詢問學生有關上
一堂課面鏡排水與呼
吸管排水的感想。

5. 暖身活動:(1)慢跑
後進行熱身活動,並
加強手指、腕關節、
關節等部位的活動。
(2)安排兩人一組的熱
身活動,建立團隊互
助互信的觀念,包括
兩人一組的伸展活
動。(3)複習上一堂課
教授的面鏡排水及呼
吸管排水技能。
6. 主要活動:(1)由教
師介紹並示範下潛的
動作要領。(2)分組練
習弓身下潛的動作。
(3)四至六人一組,進
行「愛體育:下潛拾
物」接力活動。(4)進
行「愛護海洋」活
新:在學會浮潛技能
後,未來同學們如有
機會到海中浮潛時可
能會看見塑膠汙染
物、廢棄漁網、寶特
瓶,甚至是非法捕捞
等人類對於海洋所造
成的危害,面對這些
對於自然環境所造成
的危害,我們能做什
麼?請與同學或家人
討論,並完成課本的
活動表格。

2/23-2/27	1性 1性 一个與與現保索我意實放 A 體境做分進的理與。 B 體關訊,會 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	健態自健人價義踐棄 2 育的獨析而策與健 2 育的及進,	Db期調健略Db年律抉Db性立識的V-Vの與因 V-行範。V-值色色判青化衡的 青之明 健的的訊力春的動策 少法智 康建辨息。	1.懷的擇面「決尋協了孕挑,對性定求助所勇資於的並在與意於的並在與意於的並在	7. 綜(1)活動 (1)活動 (1)活動 (1)活動 (1)活動 (1)活動 (2) ) (2) ) (3) ) (4) ) (4) ) (5) ) (6) ) (7) ) (8) ) (8) ) (9) ) (1) ) (1) ) (2) ) (3) ) (4) ) (4) ) (5) ) (6) ) (7) ) (8) ) (8) ) (9) ) (9) ) (1) ) (1) ) (1) ) (2) ) (3) ) (4) ) (4) ) (5) ) (6) ) (7) ) (8) ) (8) ) (8) ) (9) ) (9) ) (9) ) (1) ) (1) ) (1) ) (1) ) (2) ) (3) ) (4) ) (4) ) (5) ) (6) ) (7) ) (8) ) (8) ) (9) )	1. 情意評量 2. 認知評量	【教性各的及中題性育 6 符別際性別,探號意溝別,不能意溝別,不能,以此,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以,不可以	
-----------	---	------------------------------	---	--	--	-----------------	--	--

		與科技、資							
		訊、媒體的互							
		動關係。							
三	第4單元親水	健體-J-A2 具	1c-IV-1 了解	Cb-IV-3 奥林	1. 認識仰式動	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【生涯規劃	綜合活動
2/23-2/27	之旅	備理解體育與	各項運動基礎	匹克運動會的	作特色,並了	機:請學生說一說上	2. 口語問答	教育】	
	第2章徜徉水	健康情境的全	原理和規則。	精神。	解國內外選手	網搜尋仰式競賽項目	3. 技能實作	涯 J3 覺察	
	面——游泳	貌,並做獨立	1d-IV-1 了解	Gb-IV-2 游泳	仰式競賽成績	的收穫,觀察競賽或	4. 認知測驗	自己的能力	
		思考與分析的	各項運動技能	前進25公尺	紀錄。	教學影片後,對於仰	卷	與興趣。	
		知能,進而運	原理。	(需換氣5次	2. 認識仰式新	式有什麼想法或疑	5. 運動行為		
		用適當的策	1d-IV-2 反思	以上)。	版出發及轉身	問?	計畫實踐表		
		略,處理與解	自己的運動技		競賽規則。	2. 暖身活動:(1)依學	6. 學習活動		
		決體育與健康	能。		3. 學習仰式打	生游泳程度分組。(2)	單		
		的問題。	2c-IV-3 表現		水、划手、手	請學生先下水進行韻			
		健體-J-B1 具	自信樂觀、勇		腳配合的動作	律呼吸三次循環,每			
		備情意表達的	於挑戰的學習		要領,以及練	次 10 下。(3)請學生			
		能力,能以同	態度。		習的方法。	試著坐在岸邊進行仰			
		理心與人溝通	4c-IV-1 分析		(1)打水練	式打水動作20下(此			
		互動,並理解	並善用運動相		習:岸上打	時教師須確認學生打			
		體育與保健的			水、池邊打	水基礎)。			
		基本概念,應	訊、媒體、產		水、雨人一組	3. 主要活動:(1)打水			
		用於日常生活	品與服務。		浮具打水、仰	練習。(2)教師引導學			
		中。			漂打水及雙手	生認識可以如何進行			
		健體-J-B2 具			夾於頭部兩側	仰式打水練習說明,			
		備善用體育與			打水。(2)划	並進行示範。從岸上			
		健康相關的科			手練習:岸上	打水、池邊打水、雨			
		技、資訊及媒			站立划手、躺	人小組浮具打水、仰			
		體,以增進學			在池邊或看臺	漂打水及雙手夾於頭			
		習的素養,並			上划手、雨人	部兩側打水等方式。			
		察覺、思辨人			一組划手、夾	4. 綜合活動:(1)教師			
		與科技、資			浮板或浮球划	總結說明仰式打水的			
		訊、媒體的互			手。(3)手腳	技巧,無論是坐在岸			
		動關係。			配合練習:先	邊、浮板打水、浮條			
		健體-J-C2 具			進行仰式打	打水、仰漂打水、雙			
		備利他及合群			水,讓身體浮	手夾頭打水,都要留			

	T		
的知能與態	在水面上且能		
度,並在體育	穩定前進再練		
活動和健康生	習單邊划手,	適合自己目前程度,	
活中培育相互	確認兩邊划手	也最想要學習仰式打	
合作及與人和	都能穩定前進	水的方式進行 20 下兩	
諧互動的素	再進行兩手交	次循環的練習。(3)請	
養。	替划手。	學生說一說自己在練	
		習打水過程中的收	
		穫。	
		5. 第 2 節: 引起動	
		機:請學生簡單發表	
		課前蒐集仰式影片或	
		進行仰式打水練習時	
		的發現或疑問,再複	
		習打水動作。	
		6. 暖身活動:(1)教師	
		依學生游泳程度分	
		組。(2)請學生先下水	
		進行韻律呼吸三次循	
		環,每次10下。(3)	
		請學生進行岸邊打水	
		動作 20 下。	
		7. 主要活動:(1)仰漂	
		打水練習:教師示範	
		仰漂打水技巧,再請	
		學生練習,利用身體	
		本身的浮力加上打水	
		產生速度,讓身體可	
		以更穩定的浮在水面	
		上。(2)雙手夾於頭部	
		兩側打水練習:教師	
		示範,雙手伸直緊靠	
		「「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「」」 「」」 「」」 「	
		一方子里面:	
		リノチハが狙が圧上	

四 3/02-3/06	第1單元 「性」 「社」 第2章性病防 護網	健備健貌思知用略 -J-A2 育的獨析而策與,當處 與與全立的運具與全立的運	1a-IV-3 評估 內在與外在的 行為對衝擊與 成的 2a-IV-2 康 思考健 的 時 過 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 的 題 題 的 題 的 題 的 的 。 2 2 2 2 2 3 3 3 3 3 4 3 4 3 3 4 3 4 3 4	Db-IV-8 愛滋 病及其它性病 的預防方法與 關懷。	1. 病認的生響意預營相識嚴活,採防清關性重品了取方性逃傳性質解正法方果方法。	方在形做練8.總打掌作學堂1.病透之「考染察手身接著的《3。合課的作步說的起與青聞一提傳情數持學划:一個學學,雖不可以與一個學學,是一個學學,一個學學,一個學學,一個學學,一個學學,一個學學,一個學學	1. 情意評量 2. 認知評量	【育人社種採關弱人 人 有 人 有 人 有 中 視 行 與 。 等 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	
707	91 留元	/# ₩_ T_Λ9 目	12-17-2 延升	Db_W_Q ⊗兴	1 溶洼糾俥氿		1 桂音证昌	<b>「</b> 人檢數	
37 02 37 00	_					_	2. 吣为可里	=	
	-				· ·				
				1911 142					
	2								
		略,處理與解	所造成的威脅		預防方法。	察,肯定唯有透過適		弱勢。	
		決體育與健康	感與嚴重性。			當的自我防護措施才			
		的問題。	4b-IV-3 公開			能避免感染,不要心			
		健體-J-C1 具	進行健康倡			存僥倖。			
		備生活中有關	導,展現對他			2. 性病知多少、性病			
		運動與健康的	人促進健康的			點點名:認識性傳染			
		道德思辨與實	信念或行為的			病的特性與傳染途			
		踐能力及環境	影響力。			徑。介紹由細菌引發			
		意識,並主動				的性傳染病,包括淋			
		參與公益團體				病、非淋菌性尿道			
		活動,關懷社會。				炎、梅毒等。介紹由 病毒所引發的性傳染			
		百 百				病 毋 所 引 發 的 性 傳 采			
						一			

四	第4單元親水	健體-J-A2 具	1c-IV-1 了解	Cb-IV-3 奥林	1. 認識單臂划	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【生涯規劃	綜合活動
3/02-3/06	之旅	備理解體育與	各項運動基礎	匹克運動會的	手及一手六腳	機:(1)詢問學生上一	2. 口語問答	教育】	
	第2章徜徉水	健康情境的全	原理和規則。	精神。	等仰式練習方	堂課後是否曾經練習	3. 技能實作	涯 J3 覺察	
	面——游泳	貌,並做獨立	1d-IV-1 了解	Gb-IV-2 游泳	法。	仰式打水?教師再次	4. 認知測驗	自己的能力	
		思考與分析的	各項運動技能	前進25公尺	2. 認識仰式新	強調打水時,腳要呈	卷	與興趣。	
		知能,進而運	原理。	(需換氣5次	版出發及轉身	內八字狀,腳背要能	5. 運動行為		
		用適當的策	1d-IV-2 反思	以上)。	競賽規則。	感受到水的阻力。(2)	計畫實踐表		
		略,處理與解	自己的運動技		3. 能積極運用	詢問學生是否曾經觀	6. 學習活動		
		決體育與健康	能。		學會之游泳技	察仰式競賽或是教學	單		
		的問題。	2c-IV-3 表現		能,發揮團隊	影片,還記得岸上仰			
		健體-J-B1 具	自信樂觀、勇		合作精神,享	式划手動作的特色			
		備情意表達的	於挑戰的學習		受水中遊戲樂	嗎?鼓勵學生學好打			
		能力,能以同	態度。		趣。	水,也要學好划手姿			
		理心與人溝通	4c-Ⅳ-1 分析			勢,仰式才能事半功			
		互動,並理解	並善用運動相			倍!			
		體育與保健的	關之科技、資			2. 暖身活動:請學生			
		基本概念,應	訊、媒體、產			進行水中打水練習、			
		用於日常生活	品與服務。			岸上仰式划手動作步			
		中。				驟(建議教師先示範動			
		健體-J-B2 具				作,再讓學生練習)。			
		備善用體育與				3. 主要活動:(1)教師			
		健康相關的科				示範仰式划手動作(可			
		技、資訊及媒				運用教學影片進行動			
		體,以增進學				作分解說明)。(2)請			
		習的素養,並				一組學生進行兩人一			
		察覺、思辨人				組划手練習示範,再			
		與科技、資				請學生試做。(3)若學			
		訊、媒體的互				生已具備有良好的仰			
		動關係。				式基礎,教師可示範			
		健體-J-C2 具				以大腿夾住浮板或浮			
		備利他及合群				球進行划手練習。(4)			
		的知能與態				教師示範仰式划手、			
		度,並在體育				打水合併的連貫動作			
		活動和健康生				(即一手六腳)。			

活中培育相互	4. 綜合活動:請學生	
合作及與人和	分享划手練習的收	
諧互動的素	穫。	
養。	5. 第 2 節 : 引起動	
	機:(1)詢問學生上一	
	堂課後是否曾經練習	
	仰式打水以及划手動	
	作?教師可強調打水	
	及划手時應注意的動	
	作細節。(2)詢問學生	
	是否嘗試過將打水與	
	划手動作結合練習?	
	感覺如何?	
	6. 暖身活動:請學生	
	分別複習仰漂打水與	
	划手動作。	
	7. 主要活動: (1)教師	
	示範仰式打水與划手	
	動作結合:先進行仰	
	式打水,讓身體浮在	
	水面上且能穩定前進	
	再單邊划手,確認兩	
	邊划手都能穩定前進	
	再進行兩手交替划	
	手。(2)練習兩手交替	
	(雙臂對稱)划手:一	
	手臂在水中準備抓水	
	抱水時,另一手也出	
	水做空中移臂回復動	
	作,當回復動作的手	
	等準備入水抓水時, 	
	結束準備出水面做回	
	復動作。(3)教師示範	

		ı	1		1			T
						一手六腳動作,請學		
						生練習。		
						8. 綜合活動:(1)請學		
						生說出打水划手時應		
						注意的重點有哪些?		
						(2)視教學時間是否充		
						裕,可以進行「愛體		
						育:水中遊戲——神		
						龍擺尾」活動。		
五	第1單元	健體-J-A2 具	1a-IV-3 評估	Db-IV-8 愛滋	1. 澄清性傳染	1. 認識愛滋:介紹愛	1. 情意評量	【人權教
3/09-3/13	「性」福方程	備理解體育與	內在與外在的	病及其它性病	病相關迷思,	滋病的感染現況,認	2. 認知評量	育】
	式	健康情境的全	行為對健康造	的預防方法與	認識性傳染病	識其傳染途徑、特性		人 J6 正視
	第2章性病防	貌,並做獨立	成的衝擊與風	關懷。	的嚴重性與對	及治療方法。		社會中的各
	護網	思考與分析的	險。		生活品質的影	2. 終止歧視·預防愛		種歧視,並
		知能,進而運	2a-IV-2 自主		響,了解並願	滋:澄清愛滋相關錯		採取行動來
		用適當的策	思考健康問題		意採取正確的	誤觀念,並了解歧視		關懷與保護
		略,處理與解	所造成的威脅		預防方法。	爱滋感染者可能造成		弱勢。
		決體育與健康	感與嚴重性。		2. 建立關懷與	的防疫缺口及人權議		
		的問題。	4b-IV-3 公開		支持愛滋感染	題,鼓勵曾發生高風		
		健體-J-C1 具	進行健康倡		者的態度,願	險行為者主動進行愛		
		備生活中有關	導,展現對他		意參與並倡議	滋篩檢,以達成西元		
		運動與健康的	人促進健康的		愛滋關懷行	2030 年「零感染、零		
		道德思辨與實	信念或行為的		動。	死亡、零歧視」的目		
		踐能力及環境	影響力。			標。另外,透過「Go		
		意識,並主動				健康:關懷愛滋,我		
		參與公益團體				可以!」活動,讓學		
		活動,關懷社				生實際參與及倡議愛		
		會。				滋關懷行動。		
五	第5單元瞄準	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了解	Hc-IV-1 標的	1. 了解高爾夫	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【生涯規劃
3/09-3/13	目標	備體育與健康	各項運動基礎	性球類運動動	運動相關之基	機:(1)詢問學生在電	2. 口語問答	教育】
	第1章推心置	的知能與態	原理和規則。	作組合與團隊	礎原理與規	視上是否看過高爾夫	3. 技能實作	涯 J3 覺察
	腹——高爾夫	度,展現自我	2c-IV-1 展現	戰術。	則,並評估自	運動比賽,或者是否	4. 習題:作	自己的能力
		運動與保健潛	運動禮節,具		我身體能力,	有家長會利用假日去	畫	與興趣。

能,探索人	備運動的道德	表現個人組合	打高爾夫?並進一步	5. 運動賞析	
性、自我價值	思辨和實踐能	動作的技術與	詢問是否了解高爾夫	紀錄表	
與生命意義,	力。	應用策略,養	運動的規則,以及觀		
並積極實踐,	2d-IV-1 了解	成自發練習與	看後的感想,引導學		
不輕言放棄。	運動在美學上	實踐的習慣,	生說出所知的高爾夫		
健體-J-A3 具	的特質與表現	以持續精進自	運動的模樣。(2)教師		
備善用體育與	方式。	我身心表現,	講述高爾夫簡史。		
健康的資源,	3c-IV-1 表現	展現運動潛	2. 暖身活動:(1)肩膀		
以擬定運動與	局部或全身性	能。	向前轉與向後轉各10		
保健計畫,有	的身體控制能	2. 能應用思考	次。(2)兩人一組背對		
<b></b>	力,發展專項	與分析能力並	背,雙手開掌上舉於		
主動學習與創	運動技能。	善用校園環境	胸前,兩人同時做		
新求變的能	3d-IV-3 應用	有限的資源,	左、右轉體擊掌動作		
カ。	思考與分析能	規畫與擬定體	10 次。		
健體-J-B3 具	力,解決運動	驗高爾夫運動	3. 主要活動:(1)介紹		
備審美與表現	情境的問題。	的方式,有效	高爾夫個人裝備。(2)		
的能力,了解		解決運動情境	介紹場地設施。(3)握		
運動與健康在		的問題,以培	桿講解、示範與練		
美學上的特質		養執行並發揮	習。(4)站姿講解、示		
與表現方式,		主動學習與創	範與練習。(5)推桿講		
以增進生活中		新求變的能	解、示範與練習。(6)		
的豐富性與美		力。	推推樂活動。		
感 體驗。		3. 能做到欣賞	4. 綜合活動:(1)請兩		
健體-J-C2 具		高爾夫運動的	位同學示範推桿動		
備利他及合群		基本禮儀和力	作,教師予以進一步		
的知能與態		與美的特質,	指導錯誤之處與鼓勵		
度,並在體育		並在活動中展	今日大家的表現。(2)		
活動和健康生		現審美與表現	教師歸納與總結本堂		
活中培育相互		的能力,以增	課認知概念與技能。		
合作及與人和		進生活中的豐	(3)詢問學生於日常生		
諧互動的素		富性與美感體	活中,相信多多少少		
養。		驗。	都有拍照的經驗吧!		
		4. 能在高爾夫	其中比「讚」和「愛		
		相關活動中展	心」這兩個小動作是		

現自信樂觀、	最普遍被運用的。因	
勇於挑戰與包	此,能將「讚」加	
容異己,相互	「愛心」兩個小動作	
尊重之學習態	結合起來做得好,高	
度,並運用民	爾夫的技巧事實上已	
主方式進行合	邁進一大步!(4)發放	
諧溝通,相互	校園平面圖請各組,	
協助指導,發	請各組同學一同設計	
揮團隊合作學	與規畫校園 18 洞的場	
習精神。	地設計圖。(5)請學生	
	課後參照課本的動作	
	自我檢核表自主練	
	習。	
	5. 第 2 節:引起動	
	機:(1)請各組同學展	
	示場地圖,讓全班票	
	選出最佳的校園 18 洞	
	場地。(2)補充介紹臺	
	灣高爾夫起始於淡水	
	臺灣高爾夫俱樂部,	
	最初只有六個球洞,	
	曾因第二次世界大戰	
	而關閉。西元 1952 年	
	球場回復,成為我國	
	第一座合乎國際標準	
	的「十八洞球場」,	
	孕育出不少揚名世界	
	的高爾夫名將,並曾	
	被國際高爾夫雜誌評	
	鑑協會認定為「世界	
	五十名場」之一。	
	6. 暖身活動:(1)活動	
	全身關節與伸展肌	
	群。(2)18 洞場地巡	
	(B) 10 11 1 1/1 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	

	第「式第護網」	健備健貌思知用略決的健備運道踐意參活會體理康,考能適,體問體生動德能識與動。J-解情並與,當處育題-J活與思力,公,是實施的理與。C中健辨及並益關2育的獨析而策與健 1 有康與環主團懷具與全立的運 解康 具關的實境動體社	Ia-IV-3 不行成險 2a-B所感也進導人信影V-4 與對衝 V-健成嚴V-健展進或力爭在康與 自問威性公倡對康為評在康與 自問威性公倡對康為 自問威性公倡對康為 电弧 主題脅。開 他的的	Db-IV-8 愛滋病的預懷。	1.支者意爱動 建持的参滋。 [ ] 與染願議	禮置7. 夫觀八進8. 隊學高學高同交 1. 總對與清性觀染及囑 2. 悔預以預管ABC,。主運賞洞行綜伍進爾完爾,。正結於錯與傳念病早。性:防!防理以要動禮賽校合頒一夫成夫並 視社性誤說染,時就 病透性」性方了活欣儀規園活獎步運習與於 性會傳知明病亦能醫 防過病,病法則即 "要3說八:(2習。作球一 不普病,建治面持並 ,G 我學自健心 1. 高、復、賽勝勵了計 異課 避存迷行對正性覺從 春康 演健青位 高。(图(4) 利同解同 與繳 :在思澄於確傳、醫 無: 練康春爾)十十)。利同解同 與繳 :在思澄於確傳、醫 無: 練康春	1. 情意評量	【育人社種採關弱人人 16 中視行與。 教 正的,動保 教 混各並來護	
--	---------	--	--	-----------------	-------------------------	---	---------	-------------------------------------	--

六	第5單元瞄準	健體-J-A2 具	1c-IV-1 了解	Hc-IV-1 標的	1. 能理解撞球	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【生涯規劃	自然
3/16-3/20	目標	備理解體育與	各項運動基礎	性球類運動動	運動的知識、	機:(1)詢問學生是否	2. 口語問答	教育】	
	第2章一桿入	健康情境的全	原理和規則。	作組合與團隊	技能原理與應	在電視上看過撞球運	3. 技能實作	涯 J3 覺察	
	袋——撞球	貌,並做獨立	3c-Ⅳ-1 表現	戰術。	用策略,採取	動比賽,或者曾有體	4. 認知習題	自己的能力	
		思考與分析的	局部或全身性		整體系統性的	驗過?並進一步詢問	5. 踏查探究	與興趣。	
		知能,進而運	的身體控制能		全方位思考作	是否了解對撞球運動	作業紀錄表	【品德教	
		用適當的策	力,發展專項		為,應用適當	的規則,以及觀賽後		育】	
		略,處理與解	運動技能。		的策略,進而	的感想。引導學生說		品 J1 溝通	
		決體育與健康	3d-IV-1 運用		完善處理與解	出所知撞球運動的模		合作與和諧	
		的問題。	運動技術的學		決運動情境中	樣。(2)講述撞球運動		人際關係。	
		健體-J-A3 具	習策略。		的問題。	簡史。(3)提問:上述			
		備善用體育與			2. 能應用思考	內容,比較撞球和高			
		健康的資源,			與分析能力並	爾夫哪一項運動發明			
		以擬定運動與			善用校園環境	的歷史較早?線索為			
		保健計畫,有			有限的資源,	何?			
		效執行並發揮			規畫與擬定體	2. 暖身活動:(1)轉動			
		主動學習與創			驗撞球運動的	身體各個關節及伸展			
		新求變的能			方式,有效解	相對肌群各10次。			
		カ。			決運動情境的	(2)做「OK」及拇指與			
		健體-J-C2 具			問題,以培養	食指交叉狀手勢各5			
		備利他及合群			執行並發揮主	次。			
		的知能與態			動學習與創新	3. 主要活動:(1)介紹			
		度,並在體育			求變的能力。	撞球工具設備。(2)介			
		活動和健康生			3. 能在撞球相	紹比賽種類。(3)撞球			
		活中培育相互			關活動中展現	動作之架桿及身體姿			
		合作及與人和			自信樂觀、勇	勢講解、示範與練			
		諧互動的素			於挑戰與包容	習。(4)講解撞球常見			
		養。			異己,相互尊	犯規動作。			
					重之學習態	4. 綜合活動:(1)請兩			
					度,並運用民	位同學示範架桿動			
					主方式合諧溝	作,教師進一步指導			
					通,相互協助	錯誤之處與鼓勵今日			
					指導,發揮團	大家的表現。(2)教師			
						歸納與總結本堂課技			

		<del></del>
隊合作學習精		
神。	生課後將自然課所教	
	過的碰撞與反彈原理	
	加以複習。	
	5. 第2節:引起動	
	機:(1)詢問學生是否	
	還記得體育課學過的	
	籃球擦板投籃技巧,	
	可以運用自然課所學	
	到的哪個物理原理來	
	使球更容易擦板入	
	網?再試想看看,生	
	活中還有哪些體育運	
	動和碰撞與反彈的現	
	象有關?(2)學生討論	
	與發表,教師統整並	
	補充說明。	
	6. 暖身活動:(1)活動	
	全身關節與伸展肌	
	群。(2)各組學生練習	
	擦板投籃與接住反彈	
	球。	
	7. 主要活動:(1)講解	
	碰撞原理運用於撞球	
	運動所產生的現象。	
	(2)講解反彈原理運用	
	於撞球運動所產生的	
	現象。(3)「愛體育:	
	立竿見影」活動規則	
	説明。(4)進行「愛體	
	育:立竿見影」活	
	動。	
	8. 綜合活動:(1)勝利	
	隊伍頒獎。(2)教導學	
71		

						生在相互給予回饋			
						時,避免相互批評,			
						使用良好和善的用			
						語,才是適當的溝通			
						方式。(3)鼓勵學生進			
						一步學習與了解撞球			
						運動。(4)請學生完成			
						課本自我檢核與探究			
						踏查記錄表,並於下			
						一堂課繳交。			
セ	第2單元綠色	健體-J-A2 具	1a-IV-3 評估	Ca-IV-1 健康	1. 了解及關心	1. 引起動機、地球的	1. 認知評量	【國際教	
3/23-3/27	生活爱地球	備理解體育與	內在與外在的	社區的相關問	全球及臺灣目	呼救:以全球各地近	2. 情意評量	育】	
	第1章全民總	健康情境的全	行為對健康造	題改善策略與	前面臨的環境	年的極端氣候作為引		國 J1 理解	
	動員	貌,並做獨立	成的衝擊與風	資源。	問題,理解環	導,說明人類從事哪		我國發展和	
	【第一次評量	思考與分析的	險。	Ca-IV-2 全球	境問題對人類	些活動造成環境的汙		全球之關聯	
	週】	知能,進而運	2a-IV-1 關注	環境問題造成	健康造成的可	染,進而引起環境問		性。	
		用適當的策	健康議題本	的健康衝擊與	能危害。	題,並讓學生思考臺		國 J10 了解	
		略,處理與解	土、國際現況	影響。		灣近幾年的氣候狀		全球永續發	
		決體育與健康	與趨勢。			况。		展之理念。	
		的問題。	3b-IV-3 熟悉			2. 不再平静的生活:		國 J12 探索	
		健體-J-C1 具	大部份的決策			以臺灣北、中、南、		全球議題,	
		備生活中有關	與批判技能。			東部降雨情形的差異		並構思永續	
		運動與健康的	4a-Ⅳ-1 運用			為例,引導學生覺察		發展的在地	
		道德思辨與實	適切的健康資			近年氣候變遷對於環		行動方案。	
		踐能力及環境	訊、產品與服			境的影響,並作為後		【環境教	
		意識,並主動	務,擬定健康			續課程的開端。		育】	
		參與公益團體	行動策略。					環 J4 了解	
		活動,關懷社						永續發展的	
		會。						意義(環	
		健體-J-C3 具						境、社會、	
		備敏察和接納						與經濟的均	
		多元文化的涵						衡發展)與	
		養,關心本土						原則。	
		與國際體育與							

		健康重的差異,賞。						環聯永背勢環臺境展變性環氣緩涵臺候的融淨生民的和理J合續景。 J 灣及面遷與J 候與義灣變政入水:水可永。5 國發與 8 生社對的韌 9 變調,因遷策 S B 與確和利續了推展趨 了態會氣脆性了遷適以應調。 B 6 全生性管解動的 解環發候弱。解減的及氣適 潔 全生性管	
セ 3/23-3/27	第6單元精益 球精 第1章比手畫 腳——棒壘球 【第一次評量 週】	健體-J-A2 開一 J-A2 開工	原理和規則。 1c-IV-3 了解 身體發展與動	Hd-IV-1 守備 / 跑分性球類 運動動作組合 及團隊戰術。	1.了動及作與,、略 好的進的技能展改, 以動識理思策, 以動。 整則打關原 及 作 的 支 能 的 支 能 的 支 能 的 表 的 表 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是	1. 第1節:引起動 機:(1)詢問學生:知 道哪些棒,仍是 動性, 動性, 動性, 動性, 動性, 動性, 動性, 動性, 動性, 動性,	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【品德教育】 品J1 溝通 合作與和諧 人際關係。	綜合活動

	1			
	1d-IV-1 了解	2. 能做出棒壘		
的問題。	各項運動技能	球打擊戰術短		
健體-J-C2 具	原理。	打、打帶跑等	手,也必須靠隊友接	
備利他及合群	1d-IV-2 反思	動作,表現個	球、傳球,才能完成	
的知能與態	自己的運動技	人局部或全身	出局。想赢得比賽,	
度,並在體育	能。	性的身體控制	團隊配合協作是必要	
活動和健康生	1d-IV-3 應用	能力,展現個	條件。(3)犧牲觸擊戰	
活中培育相互	運動比賽的各	人的運動潛	術介紹:若雨隊比分	
合作及與人和	項策略。	能。	接近,且一壘或二壘	
諧互動的素	2c-IV-2 表現		上有跑者,打者可利	
養。	利他合群的態		用犧牲短打,將球輕	
	度,與他人理		點落地,讓跑者推進	
	性溝通與和諧		至下一壘。(4)提醒學	
	互動。		生場地安全的相關注	
	2c-IV-3 表現		意事項。	
	自信樂觀、勇		2. 暖身活動:做操,	
	於挑戰的學習		加強伸展。	
	態度。		3. 主要活動:(1)界內	
	3c-IV-1 表現		與界外的判定要點。	
	局部或全身性		(2)觸擊短打戰術說	
	的身體控制能		明。(3)觸擊短打分解	
	力,發展專項		動作講解並練習。(4)	
	運動技能。		突襲短打分解動作講	
	3d-IV-2 運用		解並練習。	
	運動比賽中的		4. 綜合活動:(1)進行	
	各種策略。		「愛體育:短打基礎	
	3d-IV-3 應用		功」活動。(2)提醒學	
	思考與分析能		生,練習過程中應留	
	力,解決運動		意彼此間隔距離是否	
	情境的問題。		適當,並且保持專	
	4d-IV-1 發展		注,以免造成意外及	
	適合個人之專		運動傷害。	
	項運動技能。		5. 第 2 節: 引起動	
			機:(1)詢問學生:是	

						否在棒壘球比賽中看過打跑戰術?(2)觀念教學。(3)打跑戰術介紹。(4)提醒學生場市分級。(4)提醒學生場事項。(1)背對時人, 6.暖身活動:(1)背對背。 7.主要活動:(1)打帶跑動作教學。 9.60 9.60 9.60 9.60 9.60 9.60 9.60 9.60			
						注意事項。 6. 暖身活動:(1)背對 背手拉手。(2)雙人拱 背。			
						跑戰術說明。(2)打帶			
						報」活動。(2)字生在 活動實施前,應注意 是否充分暖身,避免 運動傷害。(3)提醒學 生,練習過程中應留			
						意彼此間隔距離是否 適當,並且保持專 注,以免造成意外及 運動傷害。(4)賽後進 行自我檢視與討論。			
↑ 3/30-4/03	第2單元綠色 生活愛地球 第1章全民總 動員	健體-J-A2 具 備理解體育與 健康情境的全 貌,並做獨立	1a-IV-3 評估 內在與外在的 行為對健康造 成的衝擊與風	Ca-IV-1 健康 社區的相關問 題改善策略與 資源。	1. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發	1. 安心飲水的幸福: 說明臺灣目前的水汙 染問題,並探討水汙 染對人類健康的影	1. 認知評量	【國際教育】 國J1 理解 我國發展和	
		思考與分析而第 用	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。	展與環境之間 的交互影響。	響。 2. 拒絕垃圾危害的挑 戰:說明臺灣目前的 垃圾汙染問題現況與 改善的方式。		全球之關聯 性。 國 J10 了解 全球永續發 展之理念。	

、L Rub 大 か / 5	rt 01 177 0 el 16	 ra 110 to ±
決體育與健		國 J12 探索
的問題。	大部份的決策	全球議題,
健體-J-C1		並構思永續
備生活中有		發展的在地
運動與健康		行動方案。
道德思辨與		【環境教
踐能力及環		育】
意識,並主	· ·	環 J4 了解
參與公益團		永續發展的
活動,關懷	社	意義(環
會。		境、社會、
健體-J-C3		與經濟的均
備敏察和接		衡發展)與
多元文化的	涵	原則。
養,關心本	土	環 J5 了解
與國際體育	與	聯合國推動
健康議題,	並	永續發展的
尊重與欣賞	其	背景與趨
間的差異。		勢。
		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。
		環 J9 了解
		氣候變遷減
		緩與調適的
		涵義,以及
		臺灣因應氣
		<b>侯變遷調適</b>
		的政策。
		融入 SDG6 潔
		淨水與衛

								生:確保全民水和衛生的可利用性和永續性管理。	
A 3/30-4/03	第6 球精 章 棒 單元	健備健貌思知用略決的健備的度活活合諧養體理康,考能適,體問體利知,動中作互。	各原TC-IV-3 身作係。Id-IV-1 身體發展。Id-IV-2 與關了與關了技反動應的 Id-IV-3 賽。 Id-IV-3 賽。 Id-IV-3 賽。	Hd-IV-1 守備 / 跑分性球類 運動作組合 及團隊戰術。	1.球勢用夠護的2.現於中人隊並個學擊依術活人身欣運壘培關作進能與,數及安賞用球養係精、力會暗賽,動及安賞用球養係精、力學與於個人。表術動好團,戰	機量付別。 問題 問題 問題 問題 問題 問題 問題 明題 明題 明題 明題 所不 思題 理題 所不 思題 是 理 理 理 理 理 理 是 理 理 是 理 是 理 是 理 是 理 是 是 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實格 4. 認知紙 卷(白紙)	【育】 高 J1 與關係 通 講和 係	綜合活動

		1	力,發展專項			動二)」競賽(於籃球			
						=			
			運動技能。			場進行)。			
			3d-IV-2 運用			5. 第2節:引起動			
			運動比賽中的			機:「偷暗號」指觀			
			各種策略。			察對方球隊的指令與			
			3d-IV-3 應用			行為,以便獲得戰術			
			思考與分析能			優勢,此行為一直備			
			力,解決運動			受爭議。有人認為這			
			情境的問題。			是作弊行為,也有人			
			4d-IV-1 發展			說這是棒壘球文化的			
			適合個人之專			一部分,詢問學生對			
			項運動技能。			於偷暗號行為的看法			
			7			為何?			
						6. 暖身活動:做操,			
						兩人一組進行雙人伸			
						展「背對背手拉			
						校   月到月丁拉       手   、「雙人拱背			
						活動,同此章第二節			
						的暖身活動。			
						7. 主要活動:棒壘大			
						賽。			
						8. 綜合活動:在棒壘			
						大賽活動後,各組依			
						比賽記錄表,將自己			
						在比賽中觀察到的優			
						缺點回饋給同學,並			
						討論應如何改進與修			
						正。			
九	第2單元綠色	健體-J-A2 具	1a-IV-3 評估	Ca-IV-1 健康	1. 探究臺灣環	1. 呼吸清淨空氣的權	1. 認知與技	【國際教	
4/06-4/10	生活愛地球	備理解體育與	內在與外在的	社區的相關問	境問題,並檢		能評量	育】	
	第1章全民總	健康情境的全		題改善策略與	視自己對環境		2. 情意評量	國月 理解	
	動員	貌,並做獨立		資源。	永續發展的作		.,, ,	我國發展和	
		思考與分析的		Ca-IV-2 全球	為。	人類健康的影響。		全球之關聯	
		知能,進而運	120	環境問題造成	. •	>0. hC/dt4 db B		性。	
	1	THE TOTAL		~ 公元門心起风				1-	

用適當的策	2a-IV-1 關注	的健康衝擊與	2. 運用現有資	2. 永續家園的使命:	國 J10 了解
略,處理與	解 健康議題本	影響。	源,提出個人	透過聯合國的永續發	全球永續發
決體育與健	康 土、國際現況		對於人類如何	展目標,讓學生了解	展之理念。
的問題。	與趨勢。		因應全球環境	環境問題為全球各地	國 J12 探索
健體-J-C1	具 3b-IV-3 熟悉		變遷的觀點與	皆重視的課題,再透	全球議題,
備生活中有	關 大部份的決策		立場。	過活動演練讓學生思	並構思永續
運動與健康	的與批判技能。			考在自己的社區或城	發展的在地
道德思辨與	實 4a-IV-1 運用			市,可以採取哪些措	行動方案。
	境 適切的健康資			施以緩解環境問題。	【環境教
意識,並主	動 訊、產品與服				育】
參與公益團	體 務,擬定健康				環 J4 了解
活動,關懷	社 行動策略。				永續發展的
會。					意義(環
健體-J-C3	具				境、社會、
備敏察和接	納				與經濟的均
多元文化的	涵				衡發展)與
養,關心本	土				原則。
與國際體育	與				環 J5 了解
健康議題,	並				聯合國推動
尊重與欣賞	其				永續發展的
間的差異。					背景與趨
					勢。
					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。
					環 J9 了解
					氣候變遷減
					緩與調適的
					涵義,以及
					臺灣因應氣

								候變遷調適 的政策。	
								融入 SDG6 潔	
								淨水與衛	
								生:確保全	
								民水和衛生	
								的可利用性	
								和永續性管	
								理。	
九	第6單元精益	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了解	Bc-IV-1 簡易	1. 能學會籃球		1. 課堂觀察	【人權教	綜合活動
4/06-4/10	球精	備體育與健康		運動傷害的處	三對三的防守		2. 口語問答	育】	
	第2章防禦陣	的知能與態	原理和規則。	理與風險規	技術與策略,	觀念與位置。	3. 技能實作	人 J3 探索	
	線聯盟——籃	度,展現自我		避。	並實際應用於	2. 暖身活動:(1)詢問	4. 運動行為	各種利益可	
	球	運動與保健潛	運動風險,維	Hb-IV-1 陣地	比賽或活動	學生身體狀況,預防	計畫實踐表	能發生的衝	
		能,探索人	護安全的運動	攻守性球類運	中。	運動傷害或加重病情	5. 學習單	突,並了解	
		性、自我價值	· ·	動動作組合及	2. 能了解所介	的情況。(2)由老師帶	6. 運動行為	如何運用民	
		與生命意義,	1d-IV-1 了解	團隊戰術。	紹的防守策略		計畫實踐表	主審議方式	
		並積極實踐,	各項運動技能		的發展與成	人或雙人伸展活動。		及正當的程	
		不輕言放棄。	原理。		因。	3. 主要活動:「愛體		序,以形成	
		健體-J-A2 具			3. 在活動中了	育:對錯選邊站」。		公共規則,	
		備理解體育與	自己的運動技		解個別能力的	4. 綜合活動:紅色警		落實平等自	
		健康情境的全			差異性,學習	戒。		由之保障。	
		貌,並做獨立			積極溝通、包				
		思考與分析的			容和接納他人				
		知能,進而運			的想法。	上網搜尋、觀看美國			
		用適當的策	2c-IV-2 表現		4. 能遵守籃球				
		略,處理與解	利他合群的態		規則,以培養	超級職業籃球聯賽			
		決體育與健康	度,與他人理		守法、尊重他	(SBL)、大專籃球聯賽			
		的問題。	性溝通與和諧		人和團隊合作	(UBA)或高級中等學校			
		健體-J-B1 具			之精神。	籃球聯賽(HBL)、三對			
		備情意表達的			5. 養成積極參	三籃球等相關影片或			
		能力,能以同	自信樂觀、勇		與的態度,並	電視轉播節目,並請			
		理心與人溝通	於挑戰的學習		集中注意力隨	學生發表最常看到哪			
		互動,並理解	態度。			些防守策略。			

	1		T			T	Γ		1
		體育與保健的	2d-IV-2 展現		時注意周遭環	6. 暖身活動:(1)詢問			
		基本概念,應	運動欣賞的技		境安全。	學生身體狀況,預防			
		用於日常生活	巧,體驗生活		6. 能具備審美	運動傷害或加重病情			
		中。	的美感。		與表現的能	的情況。(2)由老師帶			
		健體-J-C2 具	3c-Ⅳ-1 表現		力,培養賞	領班上學生動態伸			
		備利他及合群	局部或全身性		析、建構和分	展,自籃球場一邊的			
		的知能與態	的身體控制能		享的態度與能	罰球線到另一邊的罰			
		度,並在體育	力,發展專項		力,進而有效	球線。先來回慢跑,			
		活動和健康生	運動技能。		精進個人學習	再設計 6-8 個動態伸			
		活中培育相互	3d-IV-1 運用		與挑戰個人極	展動作進行熱身,			
		合作及與人和	運動技術的學		限。	如:側併步、跳躍			
		諧互動的素	習策略。			步、手部伸展、軀幹			
		養。	3d-IV-2 運用			伸展、腿部伸展(內容			
			運動比賽中的			老師可自行設計)。			
			各種策略。			(3)熱身活動:你跑我			
			3d-IV-3 應用			追。			
			思考與分析能			7. 主要活動:(1)半場			
			力,解決運動			三對三團隊防守觀念			
			情境的問題。			與站位模擬練習。(2)			
			4c-IV-3 規劃			愛體育:猜猜猜活動			
			提升體適能與			——防守觀念與站			
			運動技能的運			位。			
			動計畫。			8. 綜合活動:防禦陣			
			4d-IV-3 執行			線(半場三對三)。			
			提升體適能的						
			身體活動。						
+	第2單元綠色	健體-J-A2 具	1a-IV-4 理解	Ca-IV-3 環保	1. 覺察個人日	1. 引起動機:透過情	1. 認知與技	【國際教	
4/13-4/17	生活愛地球	備理解體育與	促進健康生活	永續為基礎的	常消費行為對	境對話,引導學生思	能評量	育】	
	第2章做個有	健康情境的全	的策略、資源	綠色生活型	環境的影響,	考綠色消費對於環境	2. 情意評量	國 J1 理解	
	型的地球人	貌,並做獨立	與規範。	態。	並體認個人行	維護的重要性。		我國發展和	
		思考與分析的	2a-Ⅳ-3 深切	Ea-IV-3 從生	為有助於維繫	2. 小小改變,大大影		全球之關聯	
		知能,進而運	體會健康行動	態、媒體與保	健康環境。	響(一):了解不過度		性。	
		用適當的策	的自覺利益與	健觀點看飲食	2. 分析自身促	飲食消費及選擇友善			
		略,處理與解	障礙。	趨勢。	進環境保護行				

		決體育與健康	3b-IV-4 因應		動,在不同情	海洋漁獲對於環境維		國 J10 了解	
		的問題。	不同的生活情		境下的有利因	護的重要性。		全球永續發	
			境,善用各種		素與障礙因	3.123.1		展之理念。	
			生活技能,解		素。			國 J12 探索	
			決健康問題。					全球議題,	
			4b-IV-3 公開					並構思永續	
			進行健康倡					發展的在地	
			導,展現對他					行動方案。	
			人促進健康的					【環境教	
			信念或行為的					育】	
			影響力。					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。	
+	第6單元精益	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了解	Cb-IV-2 各項	1. 了解球星發	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【生涯規劃	綜合活動
4/13-4/17	球精	備體育與健康		運動設施的安	展的心路歷	機:(1)簡述職業運動	2. 口語問答	教育】	
	第3章手腦並	的知能與態	原理和規則。	全使用規定。	程。	員的學習歷程,導入	3. 技能實作	涯 J3 覺察	
	用——手球	度,展現自我				手球球星在國外打拼	4. 學習單	自己的能力	
		運動與保健潛	運動風險,維			的精神,進而鼓勵學		與興趣。	

施、按索人 性。自我促催。 使生。自我促催。 排生命意義。 這新確實踐。 原理。 使種—1-32 具 僅應情境的全 能 上W-1 中 中 地 近數的上級。 使種。1-18 具 應 應 理與解釋 沙地合解的應 更 2-1W-2 長規 時期。 使種一1-18 具 衛衛患素違的 能力,能以同 實力,能與和 上W-2 表規 也 2-1W-2 表規 的 2-1W-3 表用 是 2-1W-2 表規 的 2-1W-3 表用					
無生命意義, 1d-TV-1 了解	能,探索人	護安全的運動	Cd-IV-1 户外	2. 能了解不同	生勇於面對挑戰,積
基務核實證。	性、自我價值	情境。	休閒運動綜合	射門技術的要	極尋求解決方式,當
不輕言放棄。 原理。	與生命意義,	1d-IV-1 了解	應用。	領與方法。	個樂於接受自我挑
使體-J-A2	並積極實踐,	各項運動技能	Hb-IV-1 陣地	3. 學會防守基	戰、追求夢想的勇
廣理解體育與 能, 能, 治, 一型, 一型, 一型, 一型, 一型, 一型, 一型, 一型, 一型, 一型	不輕言放棄。	原理。	攻守性球類運	本技術及守門	者。(2)教師講述側翼
健康情境的全 能。 1d-IV-3 應用 28 + 政務	健體-J-A2 具	1d-IV-2 反思	動動作組合及	員的防守要	射門與跳躍射門異同
競・並做獨立 思考與分析的 知能、造而運 頭泉略。 用適當的策 略、處理與解 決體育與健康 的問題。 健體-J-BI 具 循情意表達的 基本概念,應 置身條健的 是人也以一了 理心與人溝通 整度。 20-IV-1 表現 的情態表達的 能力,能以同 理心與人溝通 整度。 20-IV-1 子解 體育與保健的 基本概念,應 用於日常生活 的特質與表現 的能力,了解 機體-J-B3 具 備審差身表現 或的 能力,正學 養養與表現 運動水質 的議会。 2d-IV-2 展現 優體-J-B3 具 循係等上的 的表本概念,應 用於日常生活 的特質與表現 方式。 健體-J-B3 具 循係差更表現 近野小質動枝。 全國-IV-2 展現 優勝人子與 開於自衛東於使 的影成。 全國-IV-2 展現 優勝人子與 開於自衛東於使 的影成。 全國-IV-2 展現 優勝人子與 開於自衛東於 明於自衛東於 明於自衛東於 明於自衛東於 明於自衛東於 明於自然 明於自然 明於自然 明於自然 明於自然 明於自然 明於自然 明於自	備理解體育與	自己的運動技	團隊戰術。	領。	之處,引導學生回顧
思考與分析的 知能,進而高速 2 2、暖身活動:(1)教師 根據球的數量適當分 2 c-IV-2 表現 利他合群的態 空。 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 2 2 2 1 2 2 2 2 2 1 2 2 2 2 3 2 2 3 2 3	健康情境的全	能。			先前所學之射門技
知能,進而運用強當的菜型。 2c-IV-2表現	<b></b>	1d-IV-3 應用			術。
用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-BI 具備情意表達的能力。能以內 是一W-3 表現自信樂表現內能以內 是一W-3 表現自信樂數,與 內 是一W-3 表現自信樂數,與 內 對於 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	思考與分析的	運動比賽的各			2. 暖身活動:(1)教師
略,處理與解 決體育與健康 的問題。 健體-J-B1 具 備情意表達的 能力,能以同 理心與人溝通 至動,並理解 體育與保健的 基本概念,應 明於七常生活 中。 健體-J-B3 具 備審美與表現 的的對力,解 運動與健康在 美學上的特質 與表現方式, 與節與健康在 美學上的特質 與表現方式, 以增進生活中 的實徵性與差 與動於質的技巧,與 與力方式, 以增進生活中 的實徵性與美 或體驗。  國務學 與個人運動潛 與為表現 方式, 動作創作和展 與表現 方式, 數的指行和展 與強地方式, 以增進生活中 的實徵性與美 或體驗。  國務所 與  國際  國際  國際  國際  國際  國際  國際  國際  國際	知能,進而運	項策略。			根據球的數量適當分
度,與他人理 性溝通與和谐	用適當的策	2c-IV-2 表現			組。(2)進行適當的伸
的問題。 (健體-J-B1 具 備情意表達的 能力,能以同 理心與人溝通 互動,並理解 體育與保健的 基本概念,應 用於日常生活 中。 (健體-J-B3 具 備審美與表現 的能力,了解 運動與健康在 美學上的特質 與表現方式, 以增進生活 或數數數 與表現方式, 以增進生活 的豐富性與美 或體驗。  (性數學上的特質 與表現方式, 以增進生活 的數學面積極的 表示 (以增進生活 的人養感。  (如子-Q 展現 運動所質 與表現方式, 以增進生活 的數學面積極的 表示 (如子-Q 展現 運動所質 與表現方式, 以增進生活 的數學面積極的 表示 (如子-Q 展現 運動所質 與表現方式, 以增進生活 的學性 (如子-Q 展現 運動所質 與表現方式, 以增進生活 的學生間及師生間互相 統予回饋。藉此加強 學生對於動作技術的 了解,並學園適當的 內養所有 與現個人運動潛 能 、	略,處理與解	利他合群的態			展活動。(3)兩人一組
使體-J-B1 具	決體育與健康	度,與他人理			進行三年級上學期
成情意表達的 能力,能以同 理心與人溝通 互動,並理解 態度。	的問題。	性溝通與和諧			「愛體育:持球暖身
能力,能以同理心與人溝通	健體-J-B1 具	互動。			活動」的三個組合遊
理心與人溝通	備情意表達的	2c-IV-3 表現			戲。
互動,並理解 態度。 2d-IV-1 了解 體育與保健的 2d-IV-1 了解 運動在美學上 的特質與表現 方式。 (健體-J-B3 具 (備審美與表現 節)	能力,能以同	自信樂觀、勇			3. 主要活動:(1)左翼
體育與保健的 基本概念,應 運動在美學上 的特質與表現 方式。	理心與人溝通	於挑戰的學習			射門之動作解析與練
基本概念,應用於日常生活的特質與表現中。  健體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解與生活的能力,了解與生活的,與表現方式,與表現方式,以增進生活中,以增進生活中,的豐富性與美感體驗。	互動,並理解	態度。			習。(2)右翼射門之動
用於日常生活 中。 健體-J-B3 具 備審美與表現 的能力,了解 運動與健康在 美學上的特質 與表現方式, 以增進生活中 的豐富性與美 感體驗。	體育與保健的	2d-IV-1 了解			作解析與練習。
中。     使體-J-B3 具	基本概念,應	運動在美學上			4. 綜合活動:(1)愛體
健體-J-B3 具	用於日常生活	的特質與表現			育:傳球與射門。(2)
備審美與表現的能力,了解的能力,了解運動與健康在 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。	中。	方式。			注意要點。(3)技能活
的能力,了解 運動與健康在 的美感。	健體-J-B3 具	2d-IV-2 展現			動學習結束後,可讓
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。       的美感。 3c-IV-2 發展 動作創作和展 演的技巧,展 現個人運動潛 能。       學生間及師生間互相 給予回饋。藉此加強 學生對於動作技術的 了解,並學習適當的 溝通表達方式,培養 欣賞他人動作技術的	備審美與表現	運動欣賞的技			學生相互討論技術得
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。  3c-IV-2 發展 動作創作和展 演的技巧,展 明個人運動潛 能。  統予回饋。藉此加強 學生對於動作技術的 了解,並學習適當的 溝通表達方式,培養 欣賞他人動作技術的	的能力,了解	巧,體驗生活			失與可以改進部分,
與表現方式, 以增進生活中 的豐富性與美 感體驗。	運動與健康在	的美感。			學生間及師生間互相
與表現方式, 以增進生活中 的豐富性與美 感體驗。	美學上的特質	3c-IV-2 發展			<b>給予回饋。藉此加強</b>
的豐富性與美 現個人運動潛	與表現方式,				學生對於動作技術的
感體驗。 能。 欣賞他人動作技術的	以增進生活中	演的技巧,展			了解,並學習適當的
	的豐富性與美	現個人運動潛			溝通表達方式,培養
	感體驗。	能。			欣賞他人動作技術的
					能力。(4)發放「手球

健體-J-C2	具   3d-IV-2 運用	挑戰」學習活動單,	
備利他及合	群 運動比賽中的	請學生完成「側翼射	
的知能與態	各種策略。	門」的部分,於下一	
度,並在體	育   4d-IV-2 執行	堂課繳交。	
活動和健康	生 個人運動計	5. 第 2 節: 引起動	
活中培育相	互 畫,實際參與	機:詢問學生對上一	
合作及與人:	和身體活動。	堂課的射門技術是否	
諧互動的素		熟練,教師播放守門	
養。		員防守成功精采剪	
		輯。	
		6. 暖身活動:(1)進行	
		身體動靜態的伸展活	
		動。(2)教師根據球的	
		數量與場地,適當將	
		學生分組。(3)用守門	
		操(守門員基本防守	
		動作)作為熱身,以	
		呼應這堂課的主題	
		守門員防守技	
		術。	
		7. 主要活動:(1)複習	
		左翼和右翼射門。	
		(2)7公尺射門之動作	
		解析與練習。(3)守門	
		員防守技術講解與練	
		習。	
		8. 綜合活動:(1)愛體	
		育:金牌守門員。(2)	
		亦可以擀罰7公尺球	
		的方式,進行了公尺	
		射門和守門員防守對	
		決的練習。(3)發還	
		「手球挑戰」學習活	
		動單,請學生完成「7	

	1		T	Т	T	T	1	<del>                                     </del>	
						公尺射門和守門員防			
						守技術」的部分於下			
						一堂課繳交。			
+-	第2單元綠色	健體-J-A2 具	1a-IV-4 理解	Ca-IV-3 環保	1. 因應不同生	1. 小小改變,大大影	1. 認知與技	【國際教	
4/20-4/24	生活愛地球	備理解體育與	促進健康生活	永續為基礎的	活情境,運用	響(二):環境友善少	能評量	育】	
	第2章做個有	健康情境的全	的策略、資源	綠色生活型	適合的生活技	吃肉及吃當地、食當	2. 情意評量	國 J1 理解	
	型的地球人	貌,並做獨立	與規範。	態。	能,促進環境	季對於環境維護的重		我國發展和	
		思考與分析的	2a-IV-3 深切	Ea-IV-3 從生	保護行為實踐	要性。		全球之關聯	
		知能,進而運	體會健康行動	態、媒體與保	於日常生活	2. 掌握標章·自在消		性。	
		用適當的策	的自覺利益與	健觀點看飲食	中。	費:學習認識環保標		國 J10 了解	
		略,處理與解	障礙。	趨勢。		章,並了解如何運用		全球永續發	
		決體育與健康	3b-IV-4 因應			於生活中選購環保產		展之理念。	
		的問題。	不同的生活情			品。		國 J12 探索	
			境,善用各種					全球議題,	
			生活技能,解					並構思永續	
			決健康問題。					發展的在地	
			4b-IV-3 公開					行動方案。	
			進行健康倡					【環境教	
			導,展現對他					育】	
			人促進健康的					環 J4 了解	
			信念或行為的					永續發展的	
			影響力。					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	

+- 4/20-4/24	第6單元精益 球精	健體-J-A1 具		Cb-IV-2 各項 運動机並从空	1.從小組攻守		1. 課堂觀察	週期,探討 其生態足跡 及碳足跡。 【生涯規劃 教育】	綜合活動
4/ 20-4/ 24	<sup>                                   </sup>	備體育與健康 的知能與態	各項運動基礎 原理和規則。	運動設施的安 全使用規定。	中透過溝通及反思,以加強	機:(1)詢問學生對先前所學射門技術與守	2. 口語問答 3. 技能實作	教育』   涯 J3 覺察	
	用——手球	度,展現自我		Cd-IV-1 戶外	團隊攻守默契		4. 學習單	自己的能力	
		運動與保健潛	運動風險,維	休閒運動綜合	及技能。	(2)教師可播放守門員		與興趣。	
		能,探索人	護安全的運動	應用。	2. 學習欣賞他	救球成功的精采比賽			
		性、自我價值	情境。	Hb-IV-1 陣地	人優點及能體	回顧,供學生觀摩,			
		與生命意義,	1d-IV-1 了解	攻守性球類運	驗手球運動的	或當作前一堂課的學			
		並積極實踐,	各項運動技能	動動作組合及	力與美。	習單,請學生課前觀			
		不輕言放棄。	原理。	團隊戰術。	3. 遵守規則規	看。與同學一起討論			
		健體-J-A2 具			範、尊重他人				
		備理解體育與			及培養自我肯	通球員的防守技術,			
		健康情境的全			定和團隊合作				
		貌,並做獨立	_		之精神。	守的重要性,而非一			
		思考與分析的				味的追求攻擊射門。			
		知能,進而運				(3)規畫「老鷹捉小			
		用適當的策	2c-IV-2 表現			雞」遊戲作為暖身活			
		略,處理與解				動,並吸引學生了解			
i		決體育與健康				防守的重要性。			
I		的問題。 健體-J-B1 具	性溝通與和諧 互動。			2. 暖身活動:(1)進行 身體動靜態的伸展活			
		備	· ·			動。(2)教師根據球的			
		( ) 相信总表廷的 ( ) 能力,能以同	I			數			
		理心與人溝通				数里兴场地			
		互動,並理解	次, 税			小雞的活動作為熱			
		體育與保健的	2d-IV-1 了解			身,亦可呼應這堂課			
		基本概念,應				的主題——普通球員			
		用於日常生活				防守技術。			
		中。	方式。			3. 主要活動:(1)複習			
			-			射門和守門員的防守			

健體-J-B3 具 2d-IV-2 展現	技術。(2)對人的相關	
備審美與表現 運動欣賞的技	規則解說。(3)普通球	
的能力,了解一巧,體驗生活	員防守基本姿勢要領	
運動與健康在一的美感。	與練習。(4)防守步法	
美學上的特質   3c-IV-2 發展	講說與練習。	
與表現方式, 動作創作和展	4. 綜合活動:(1)愛體	
以增進生活中 演的技巧,展	1. 然合冶動·(1) 复題	
的豐富性與美 現個人運動潛	還「手球挑戰」學習	
感體驗。 能。	活動單,請學生完成	
健體-J-C2 具 3d-IV-2 運用	「普通球員防守技」	
備利他及合群 運動比賽中的	術」的部分,於下一	
的知能與態 各種策略。	堂課繳交。	
度,並在體育 4d-IV-2 執行	5. 第 2 節:引起動	
活動和健康生 個人運動計	機:教師於前一堂課	
活中培育相互 畫,實際參與	程結束後,事先準備 2	
合作及與人和 身體活動。	精采的比賽影片之連	
諧互動的素	結,供學生觀摩。暖	
養。	身前詢問學生的心	
	得,例如:令人印象	
	深刻的部分為何?比	
	賽中要能得分,射門	
	時要注意什麼?藉此	
	加強學生對射門要領	
	的印象。	
	6. 暖身活動:(1)進行	
	身體靜態的伸展活	
	動。(2)以防守基本步	
	法作為動態伸展活	
	動。(3)或以教師手冊	
	的口。	
	7. 主要活動:(1)複習	
	射門和守門員的防守	
	技術。(2)講解攻守陣	

				型。(3)講解防守陣型。 8.綜合活動:(1)愛體育:攻城掠地——團隊攻守練習。(2)自我檢核——實戰與觀賞:自己作主。(3)課程總結。		
第2單元綠色 生活愛地球 第2章做個有型的地球人	備理解體育與 促進健康生活	Ca-IV-3 環保的 為基基型 態a-IV-3 體類看 能觀勢。	1. 境展力 () () () () () () () () () () () () ()	1.生活環保最有型:引導學生覺察生其他會之外,行的銀子,的與一個人的學生,不可以執行的數。	1. 認知評量 2. 情意	【育國我全性國全展國全並發行【育環永意境與衡原環世量國】J 1 發之 1 0 永理 2 議思的方境 4 發(社濟展。6 人加教 理展關 了續念探題永在案教 了展環會的) 了口、解解和聯 解發。索,續地。 解的 、均與 解數糧

								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。	
十二	第6單元精益	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1 網/牆	1. 能了解桌球	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【生涯規劃	自然
4/27-5/01	球精	備體育與健康	各項運動基礎	性球類運動動	運動之相關知	機:將黏貼不同膠皮	2. 口語問答	教育】	
	第4章乒乓旋	的知能與態	原理和規則。	作組合及團隊	識與基本技術	的球拍給同學們傳	3. 技能實作	涯 J3 覺察	
	風——桌球	度,展現自我	1c-IV-2 評估	戰術。	原理,藉由各	遞,可仔細觀察平面		自己的能力	
		運動與保健潛	運動風險,維		項練習與反	與顆粒的差異,教師		與興趣。	
		能,探索人	護安全的運動		思,學習正確	說明平面及顆粒膠皮			
		性、自我價值	· ·		動作技能,於	的特性。			
		與生命意義,	1d-IV-1 了解		練習與競賽中	2. 暖身活動:(1)以三			
		並積極實踐,	各項運動技能		展現。	張桌球桌為範圍,慢			
		不輕言放棄。	原理。		2. 進行練習或				
		健體-J-A2 具			競賽時,遵守	步各兩圈。(2)原地開			
		備理解體育與	自己的運動技		規範,注意運	合跳、原地抬腿跑、			
		健康情境的全			動安全,並尊	原地腿後勾跑各30			
		貌,並做獨立			重個別差異,	次。(3)肩關節、腕關			
		思考與分析的			採用溝通與合	節、踝關節繞環伸			
		知能,進而運			作的模式,培	展。			
		用適當的策	2c-IV-2 表現		養團隊意識。	3. 主要活動:(1)說明			
		略,處理與解				觸摸不同位置排球時			
		決體育與健康	度,與他人理			的注意事項。(2)愛體			
		的問題。	性溝通與和諧			育:手腳並用。(3)反			
		健體-J-B1 具				手切球動作示範。(4)			
		備情意表達的				個人單次擊球練習。			
		能力,能以同	· ·			4. 綜合活動:(1)兩人			
		理心與人溝通	習策略。			連續切球。(2)詢問學			
		互動,並理解				生若下旋球到非持拍			

體育與保健的	ı │ 3d-IV-2 運用 │	手方向時,可以採用
基本概念,原	運動比賽中的	何種方式回擊球?
用於日常生活	各種策略。	5. 第 2 節 : 引起動
中。	3d-IV-3 應用	機:教師提供上一堂
健體-J-C2	思考與分析能	課程問題的解答。若
備利他及合君	<b>力,解決運動</b>	下旋球來到非持拍手
的知能與態	情境的問題。	方向時,可移動腳步
度,並在體育	f   4c-IV-2 分析	仍以反手切球回擊,
活動和健康生	並評估個人的	亦可採用這堂課的課
活中培育相互	體適能與運動	程重點正手切球
合作及與人利	<b>,</b> 技能,修正個	來做回擊。
諧互動的素	人的運動計	6. 暖身活動:(1)以三
	畫。	張桌球桌為範圍,慢
		跑雨圈,不同方向併
		步各兩圈。(2)原地開
		合跳、原地抬腿跑、
		原地腿後勾跑各30
		次。(3)肩關節、腕關
		節、踝關節繞環伸
		展。
		7. 主要活動:(1)正手
		切球動作示範。(2)個
		人單次擊球練習。(3)
		進行「愛體育:切磋
		不停歇」活動。
		8. 綜合活動: (1)一人
		反手切球, 將球送至
		不固定點;另一人視
		平 1 元
		或反手切球,並將球
		固定為至對方反手
		位,兩人連續切球練
		習。(2)一人正手切
		球,將球送至不固定
		小

	1	Г	T	T		1		Т	1
						點;另一人視來球方			
						式,做出正手或反手			
						切球,並將球固定送			
						至對方正手位,兩人			
						連續切球練習。			
十三	第3單元健康	健體-J-A2 具	1b-IV-3 因應	Da-IV-4 健康	1. 了解健康生	1. 引起動機、健康自	1. 情意評量	【生命教	
5/04-5/08	生活實踐家	備理解體育與	生活情境的健	姿勢、規律運	活方式對健康	造計畫:透過調查引	2. 技能評量	育】	
	第1章健康我	健康情境的全	康需求,尋求	動、充分睡眠	的影響力,並	發學生對自身健康生		生 J5 覺察	
	最型【第二次	貌,並做獨立		的維持與實踐	且能在生活中	活習慣之覺察,解釋		生活中的各	
	評量週】	思考與分析的	能和生活技	策略。	實踐健康生活	健康生活指標意義,		種迷思,在	
		知能,進而運		Fb-IV-3 保護	型態。	說明在日常生活中保		生活作息、	
		用適當的策	2a-IV-2 自主	性的健康行	2. 熟悉生活技	持好習慣對於維護健		健康促進、	
		略,處理與解	思考健康問題	為。	能概念,並能	康的重要性。透過省		飲食運動、	
		決體育與健康			運用生活技能			休閒娛樂、	
		的問題。	感與嚴重性。		解決日常生活			人我關係等	
		健體-J-B1 具			中的健康問	的健康需求,以及在		課題上進行	
		備情意表達的	不同的生活情		題,提高施行	健康規畫中找到方式		價值思辨,	
		能力,能以同			健康行為的自	解決困難以促進健康		尋求解決之	
		理心與人溝通			我效能。	行動。熟悉問題解決		道。	
		互動,並理解				技能,分析自我健康			
		體育與保健的	The state of the s			情境中遇到的問題解			
		基本概念,應				決方法之阻力與助			
		用於日常生活				力,了解合適的方法			
		中。	行動,並反省			有助於計畫成功。			
		,	修正。			2. 健康行不行: 透過			
						問題引導認識建立健			
						康行為的歷程,並能			
						思考自身在進行健康			
						行為的樣態,擬定適			
						合自己的健康習慣目			
						標。			
		1	1	1		PN	I	1	

十三	第6單元精益	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1 網/牆	1. 透過持續學	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【生涯規劃	自然
5/04-5/08	球精	備體育與健康		性球類運動動	習,感受桌球		2. 口語問答	教育】	
	第4章乒乓旋	的知能與態	原理和規則。	作組合及團隊	運動的樂趣,	可以切球製造出下旋	3. 技能實作	涯 J3 覺察	
	風——桌球	度,展現自我	1c-IV-2 評估	戰術。	同時技能與體	外,發球更能透過不	4. 『「桌」	自己的能力	
	【第二次評量	運動與保健潛	運動風險,維		適能皆獲得提	同的拍面角度摩擦球	對廝殺』學	與興趣。	
	週】	能,探索人	護安全的運動		升與增強,進	體不同部位,製造出	習單		
		性、自我價值	情境。		而養成規律的	各種不同的旋轉,以	5. 我的個人		
		與生命意義,	1d-IV-1 了解		運動習慣。	利比賽中為自己製造	戰術表		
		並積極實踐,	各項運動技能			優勢。			
		不輕言放棄。	原理。			2. 暖身活動:(1)以三			
		健體-J-A2 具	1d-IV-2 反思			張桌球桌為範圍,慢			
		備理解體育與	自己的運動技			跑雨圈,不同方向併			
		健康情境的全	能。			步各兩圈。(2)原地開			
		貌,並做獨立	1d-IV-3 應用			合跳、原地抬腿跑、			
		思考與分析的	運動比賽的各			原地腿後勾跑各30			
		知能,進而運	項策略。			次。(3)肩關節、腕關			
		用適當的策	2c-IV-2 表現			節、踝關節繞環伸			
		略,處理與解	利他合群的態			展。			
		決體育與健康	度,與他人理			3. 主要活動:(1)於球			
		的問題。	性溝通與和諧			桌旁說明並示範正手			
		健體-J-B1 具	互動。			發下旋球的要領與完			
		備情意表達的	3d-IV-1 運用			整動作。(2)於空曠處			
		能力,能以同				示範正手發平擊球、			
		理心與人溝通	習策略。			正手發下旋球,可藉			
		互動,並理解				由兩種不同的發球在			
		體育與保健的				地板上前進的軌跡,			
		基本概念,應	各種策略。			讓學生比較兩種旋轉			
		用於日常生活				的差異。(3)請學生各			
		中。	思考與分析能			自找空曠處練習,自			
		健體-J-C2 具				我檢視其正手發下旋			
		備利他及合群				球是否會在前進後停			
		的知能與態	4c-IV-2 分析			留於原地,甚至有往			
		度,並在體育				回跳的情況。			
		活動和健康生	體適能與運動						

活中培育相互	技能,修正個	4. 綜合活動:(1)愛體	
合作及與人和	I	育:球來我擋。(2)同	
諧互動的素	畫。	樣以正手發下旋球至	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	田田	左、右半區,接球者	
		烈採反手切球、正手   則採反手切球、正手	
		切球將球回擊後,兩	
		人連續切球。(3)說明	
		下次上課將進入比	
		賽,詢問比賽中除了	
		比賽的選手外還有什	
		麼人?	
		5. 第 2 節:提問在發	
		球、擊球都學會不同	
		旋轉的技術後,是否	
		能夠在比賽中好好的	
		組合與應用?藉由上	
		一堂課程中最後的提	
		問(比賽的賽場上除了	
		選手外還有什麼人),	
		導入裁判及裁判手勢	
		的介紹。	
		6. 暖身活動:(1)以三	
		張桌球桌為範圍,慢	
		跑雨圈,不同方向併	
		步各兩圈。(2)原地開	
		合跳、原地抬腿跑、	
		原地腿後勾跑各30	
		次。(3) 肩關節、腕關	
		節、踝關節繞環伸	
		展。	
		7. 主要活動:(1)裁判	
		手勢介紹:下位發球	
		員、得分、重發。(2)	
		比賽方式、規則介	
		PO J. 70 70 71	

	1					(a) (b) (c) (d)			
						紹。(3)單打比賽記錄			
						表說明。			
						8. 綜合活動:(1)我的			
						個人戰術表說明。(2)			
						單打比賽。			
十四	第3單元健康	健體-J-A2 具	1b-IV-3 因應	Da-IV-4 健康	1. 熟悉健康行	1. 健康 Up!: 了解健	1. 認知評量	【生命教	
5/11-5/15	生活實踐家	備理解體育與	生活情境的健	姿勢、規律運	為的建立歷	康行為落實情形會因	2. 行為評量	育】	
	第1章健康我	健康情境的全	康需求,尋求	動、充分睡眠	程,並且能採	人而異、認識行為改		生 J5 覺察	
	最型	貌,並做獨立	解決的健康技	的維持與實踐	用合適方法解	變的各個階段,以及		生活中的各	
		思考與分析的	能和生活技	策略。	決建立健康行	建立行為過程中找到		種迷思,在	
		知能,進而運	能。	Fb-IV-3 保護	為中遭遇的健	合適方法的重要性。		生活作息、	
		用適當的策	2a-IV-2 自主	性的健康行	康問題。	回顧國中階段學過的		健康促進、	
		略,處理與解	思考健康問題	為。		生活技能,了解如何		飲食運動、	
		決體育與健康	所造成的威脅			靈活運用生活技能解		休閒娛樂、	
		的問題。	感與嚴重性。			決健康行動遇到的問		人我關係等	
		健體-J-B1 具	3b-IV-4 因應			題。		課題上進行	
		備情意表達的	不同的生活情			2. 校園健康寫真:回		價值思辨,	
		能力,能以同	境,善用各種			顧自我在國中階段所		尋求解決之	
		理心與人溝通	生活技能,解			建立的健康習慣,省		道。	
		互動,並理解	決健康問題。			思自己在生活中健康			
		體育與保健的	4a-IV-2 自我			習慣實踐情形與所遇			
		基本概念,應	監督、增強個			到的障礙,並且能找			
		用於日常生活	人促進健康的			到合適的生活技能加			
		中。	行動,並反省			以因應。			
		,	修正。						
十四	第6單元精益	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1 網/牆	1. 了解排球的	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【品德教	綜合活動
5/11-5/15	球精	備體育與健康	各項運動基礎	性球類運動動	攔網基本技	機:詢問學生是否現	2. 口語問答	育】	
	第5章東攔西	的知能與態	原理和規則。	作組合及團隊	術。	場觀賞過排球賽事或	3. 技能實作	品 J1 溝通	
	阻——排球	度,展現自我	1d-IV-1 了解	戰術。	2. 學會如何將	看過排球攔網影片,		合作與和諧	
		運動與保健潛	各項運動技能		排球攔網運用	引導學生說出印象中		人際關係。	
		能,探索人	原理。		在比賽上。	攔網方式有哪些?對			
		性、自我價值	2c-IV-2 表現		3. 增加運動欣	於攔網動作是否理			
		與生命意義,	利他合群的態		賞的能力。	解?			

		並不健備能理互體基用中健備的度活活合諧積輕體情力心動育本於。體利知,動中作互極言」意,與,與概日 」一他能並和培及動實放B表能人並保念常 C及與在健育與的踐棄1達以溝理健,生 2 合態體康相人素,。具的同通解的應活 具群 育生互和	度性互2c自於態3c局的力運各與通。V-線戰。V-或體發技V-助種他與 3 觀的 1 全控展能2 賽略人和 表、學 表身制專。運中。理諧 現勇習 現性能項 用的			2. 主要活動:(1)進行「愛體育:(2)教子」:(2)教子」:(2)教子」:(2)教子」:(2)教子,以一次,以一次,以一次,以一次,以一次,以一次,以一次,以一次,以一次,以一次			
5/18-5/22 生 第 康	常 3 單元健康	養健備的度運能性與並不健備健技。體體知,動,、生積輕體善康人育能展與探自命極言一用相資一與與現保索我意實放B體關訊人健態自健人價義踐棄2育的及具康、我潛「值,,。具與科媒	1a-IV-4 理生策規V-2 健略範2b-IV-2 健活V-0 使活型2 生調持技3 解足態因活適續能持 4a-IV-3 地執	Aa-IV-2 人生 各階段的身與 發展任務。 Fb-IV-1 全人 健康生活型態。	1. 記目 人力 過 成 健康 學 能 為 達 。	1. 飛視原含多人念2. 遠造解無質體 起檢健包康是 多康出已康明的健康概 有健找自健康機 有健我自健康人态 2. 遠遊解動的 人名 2. 遠遊解 數與康健康概 有健找自健康 人名 2. 遠遊解 數與廣大 。	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量	【生涯規劃 教育】 涯 J6 建立 對於解景。	

十五 5/18-5/22	第6單元精益 球精 第5章東攔西 阻——排球 【5/16、5/17 會考】	體習察與訊動健備的度運能性與,的覺科、關體體知,動,、生增養思、體。一頁能展與探自命進,辨資的1健態自健人價義學並人 互 具康 我潛 值,	康及減分健康。  1c-IV-1 了基。  1c-IV-1 了基期則了是期別,可以與於於一個。  1d-IV-1 可對於一個。  1d-IV-2 表現的  2c-IV-2 表現的態	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	1. 了解排球技 解基本 如網上 學球網賽上 到達 3. 增加	1. 第 1 節:主要活動:(1)兩人與三人欄網隔網練習(一人丟球十一人、兩人欄網)。(2)浮板欄網(一人攻擊十兩人浮板欄網)。(3)教師觀察學生欄網	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品J1 溝通 合作與和諧 人際關係。	綜合活動
		能理互體基用中健備的度活活合諧養力心動育本於。體利知,動中作互。能人並保念常 CZ 內與在健育與的以溝理健,生 2 合態體康相人素以溝理健,生 用群 育生互和	自信挑度 3c-IV-1 全控展能的 3c-IV-1 全控展能 3d-IV-2 賽略 3d-IV-2 賽略 現性能項 用的			用與評量。			

十六	第3單元健康	健體-J-A1 具	1a-IV-4 理解	Aa-IV-2 人生	1. 能分析自我	1. 實踐夢想的資本:	1. 認知評量	【生涯規劃
5/25-5/29	生活實踐家	備體育與健康	促進健康生活	各階段的身心	人生夢想所需	如何透過有效的方	,	教育】
	第2章朗朗健	的知能與態	的策略、資源	發展任務與個	健康資源,並	法,重新找回實踐夢		涯 J6 建立
	康路	度,展現自我	與規範。	別差異。	且透過健康好	想的健康資本。		對於未來生
		運動與保健潛	2b-IV-2 樂於	Fb-IV-1 全人	習慣達成健康	2. 夢想實踐家: 了解		涯的願景。
		能,探索人	實踐健康促進	健康概念與健	目標。	現代社會對健康的需		
		性、自我價值	的生活型態。	康生活型態。		求與脈絡,覺察生活		
		與生命意義,	3a-IV-2 因應			中的健康意象,思考		
		並積極實踐,	不同的生活情			如何將健康納入自我		
		不輕言放棄。	境進行調適並			人生資本中,並且從		
		健體-J-B2 具	修正,持續表			現在開始儲備健康。		
		備善用體育與	現健康技能。			3. 幸福人生的最佳配		
		健康相關的科	4a-IV-3 持續			備:分享自我人生目		
		技、資訊及媒	地執行促進健			標,規畫夢想實踐藍		
		體,以增進學	康及減少健康			圖,以及如何透過健		
		習的素養,並	風險的行動。			康行動計畫滿足健康		
		察覺、思辨人				需求。		
		與科技、資						
		訊、媒體的互						
		動關係。						
十六	第7單元武體	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了解	Ia-IV-2 器械	1. 能夠安全且	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【安全教
5/25-5/29	之美	備體育與健康	各項運動基礎	體操動作組	流暢地完成槓	機:(1)以圖卡介紹競	2. 口語問答	育】
	第1章操之在	的知能與態	原理和規則。	合。	上動作。	技體操單槓、雙槓及	3. 技能實作	安 J6 了解
	我——體操	度,展現自我	1c-IV-3 了解		2. 能夠享受完	高低槓項目,引導學	4. 學習單(運	運動設施安
		運動與保健潛	身體發展與動		成單槓動作的	生討論槓類運動之特	動行為計畫	全的維護。
		能,探索人	作發展的關		樂趣及成就	性與所需能力及周邊	實踐表)	安 J9 遵守
		性、自我價值	係。		感。	可見的懸吊式器材。		環境設施設
		與生命意義,	1d-IV-1 了解		3. 透過練習槓	(2)說明安全規範。		備的安全守
		並積極實踐,	各項運動技能		上動作學會控	2. 暖身活動:(1)肌肉		則。
		不輕言放棄。	原理。		制核心肌群並	伸展(強調上肢與腹背		
		健體-J-B1 具	1d-IV-2 反思		提升核心與上	伸展)。(2)單槓抓握		
		備情意表達的	自己的運動技		肢肌力。	技術介紹(正握、反		
		能力,能以同	能。		4. 發現自己動	握、側向前後握)。		
		理心與人溝通			作技術上的問	(3)練習正握、反握懸		

互動,並理解		題,並設計合	垂,體會身體控制與
體育與保健的	利他合群的態	理的解決方	懸垂動作的關係。(4)
基本概念,應	度,與他人理	法,且能夠把	完成練習的同學立即
用於日常生活	性溝通與和諧	自己的想法轉	進行手臂肌肉伸展,
中。	互動。	達給他人。	並進行觀察與回饋。
健體-J-B3 具	2c-IV-3 表現		3. 主要活動:(1)正握
備審美與表現	自信樂觀、勇		横移。(2)側向舉腿。
的能力,了解	於挑戰的學習		4. 綜合活動:(1)愛體
運動與健康在	態度。		育:烤乳豬競賽。(2)
美學上的特質	2d-IV-1 了解		綜合回饋。
與表現方式,	運動在美學上		5. 第 2 節:引起動
以增進生活中	的特質與表現		機:(1)根據學生繳交
的豐富性與美	方式。		之「槓上達人養成計
<b>感體驗</b> 。	2d-IV-2 展現		畫」學習活動單內
健體-J-C2 具	運動欣賞的技		容,給予回饋及鼓
備利他及合群	巧,體驗生活		勵。(2)詢問學生上一
的知能與態	的美感。		堂課後是否有哪些部
度,並在體育	3c-IV-1 表現		位會痠痛?藉此以圖
活動和健康生	局部或全身性		卡介紹上肢與核心肌
活中培育相互	的身體控制能		群部位,並說明練習
合作及與人和	力,發展專項		<b>槓上懸垂運動對於身</b>
諧互動的素	運動技能。		體的影響(肌肉鍛鍊、
養。	3c-IV-2 發展		<b>  儀態調整、前庭刺激</b>
	動作創作和展		等)。(3)介紹懸垂舉
	演的技巧,展		腿動作型態與訓練功
	現個人運動潛		效。
	能。		6. 暖身活動:(1)肌肉
	3d-IV-1 運用		伸展(強調上肢與腹背
	運動技術的學		伸展)。(2)核心肌群
	習策略。		控制(模擬槓上動
	4c-IV-2 分析		作)。
	並評估個人的		7. 主要活動:(1)懸垂
	體適能與運動		學腿。(2)引體向上。
	技能,修正個		(3)分組練習「愛體
	12.13		\-//\tau-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1

			人的運動計			育:立寶特瓶、夾球			
			畫。			抛球及踢球射門」。			
			<sup>画 °</sup>   4d-IV-1 發展			8. 綜合活動:(1)分組			
			4u-1v-1 發展   適合個人之專			0. <i> </i>			
			項運動技能。			· 自明· (4)然日日 · 健。			
			<sup></sup>						
			4u-1v-5 執行   提升體適能的						
			身體活動。						
L 1-	第1單元	△井 四時 T ∧ 1 日		Nh π/ 9 ± ±	1 研知证证金	1 添湿细土由丛桂庄	1 桂立证旦	<b>『</b> 山山正笠	
トセ 6/01-6/05		健體-J-A1 具		Db-IV-2 青春	1. 理解性衝動	1. 透過課文中的情境	1.情意評量	【性別平等	
0/01-0/00	「性」福方程	備體育與健康	· ·	期身心變化的	是一種生理欲		2. 認知評量	教育】	
	式 发现 位 1 四 元	的知能與態	的策略、資源	調適與性衝動	望的本能表	自己進入青春期後可		性 J6 探究	
	複習第1單元	度,展現自我		健康因應的策	現,但可以透			各種符號中	
		運動與保健潛		略。	過理性來管理			的性別意涵	
		能,探索人	健康技能和生	Db-IV-6 青少	與控制,學習	這是一種本能表現,		及人際溝通	
		性、自我價值		年性行為之法	以健康的方式	且此本能表現對生活		中的性別問	
		與生命意義,	程序概念。	律規範與明智	來自我管理欲			題。	
		並積極實踐,	2b-IV-1 堅守	抉擇。	望與衝動。	異的。		【人權教	
		不輕言放棄。	健康的生活規	Db-IV-7 健康		2. 帶領學生進行「Go		育】	
		健體-J-A2 具		性價值觀的建	境中潛藏的色			人 J6 正視	
		備理解體育與		立,色情的辨	情資訊,覺察			社會中的各	
		健康情境的全		識與媒體色情	色情資訊對個			種歧視,並	
		貌,並做獨立	大部份的決策	訊息的批判能	人身心健康的	動的情境因素,評估		採取行動來	
		思考與分析的	與批判技能。	力。	影響,能採取	這些因素對生活的干		關懷與保護	
		知能,進而運		Db-IV-8 愛滋	批判性思考技	擾程度,針對容易引		弱勢。	
		用適當的策	內在與外在的	病及其它性病	巧對色情資訊	發性衝動的原因,找			
		略,處理與解	行為對健康造	的預防方法與	內容提出質	出可能的解決方案,			
		決體育與健康	成的衝擊與風	關懷。	疑。	最後依據實際經驗找			
		的問題。	險。		3. 了解青少年	出最有效的因應方式			
		健體-J-B2 具	2a-IV-2 自主		懷孕可能面對	等步驟,學習如何以			
		備善用體育與	思考健康問題		的挑戰與選	理性管理自己的欲			
		健康相關的科	所造成的威脅		擇,願意慎重	望。			
		技、資訊及媒	感與嚴重性。		面對關於	3. 透過青少年感染性			
		體,以增進學			「性」的所有	病之新聞內容,配合			
		習的素養,並	進行健康倡		決定,並勇於				

ナモ 6/01-6/05	第7單元武體	察與訊動健備運道踐意參活會 見科、關體生動德能識與動。 思、體。C一中健辨及並益關 辨資的 1 有康與環主團懷 1 de 1 de 1 de 1 de 1 de 1 de 1 de 1 de	導,展現對他 人促進健康的 信念或行為的 影響力。 1c-IV-1 了解 名類類類	Ia-IV-2 器械 >>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>	尋協 4.病認的生響意預 5.支者意愛動【女求助澄相識嚴活,採防建持的參滋。第此外。清關性重品了取方立愛態與關 1 中央	考性情情的是人性的病菌等等的形态,是有性的有变,是有性的有变,是有性的有变,是有性的有变,是有性的有变,是有性的有变,是有一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是一个人,是	【第1章操	【安全教	【第1章操
6/01-6/05	之美 第1章操之在 我——體操 第2章形神兼	備體的 度與與 健態 度數 與 與 與 與 員 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	各項運動基礎 原理和規則。 1c-IV-2 評估 運動風險,維	體操動作組合。 Bd-IV-1 武術 套路動作與攻	在我——體操】1.發現自己動作技術上的問	1. 第1節:引起動 機:(1)根據學生繳交 之「槓上達人養成計	之在我—— 體操】 1. 課堂觀察 2. 口語問答	育】 安J6 了解 運動設施安 全的維護。	之在我—— 體操】 無 【第2章形
	備、內外兼修 ——武術	能,探索人 性、自我價值 與生命意義,	護安全的運動 情境。 1c-IV-3 了解	防技巧。	題,並設計合 理的解決方 法,且能夠把	畫」學習活動單內 容,給予回饋及鼓 勵。(2)介紹引體向上	<ul><li>3. 技能實作</li><li>4. 學習活動</li><li>單(運動行為</li></ul>	安 J9 遵守 環境設施設 備的安全守	神兼備、內 外兼修—— 武術】
		並積極實踐, 不輕言放棄。	身體發展與動 作發展的關 係。		自己的想法轉達給他人。	動作型態與訓練功效。(3)以圖卡呈現	計畫實踐表) 【第2章形	則。 【生涯規劃 ** 本	藝術領域
		健體-J-A2 具 備理解體育與 健康情境的全	fs		2. 積極參與體 操運動,能夠 支持夥伴的學	「超級變變」的動 作範例,預告主要活 動將進行動作創作。	神兼備、內 外兼修—— 武術】	教育】 涯 J3 覺察 自己的能力	
		貌,並做獨立 思考與分析的	原理。 1d-IV-2 反思		習,並認同每個人有不同的	2. 暖身活動:(1)肌肉 伸展(強調上肢與腹背	<ul><li>5. 課堂觀察</li><li>6. 學生自評</li></ul>	與興趣。	
		知能,進而運用適當的策	自己的運動技 能。		課題與挑戰。	伸展)。(2)教師給予口令,學生躺在地板	7. 技能實作		
		略,處理與解			意安全並培養	上做出動作。			

· 决	·體育與健康 1	1d-IV-3 應用	尊重他人及團	3. 主要活動:(1)「超		
		運動比賽的各	隊合作的精	級變變變」小組討論		
健健			神。	與練習。(2)組合動作		
備	情意表達的 2	2c-IV-1 展現	4. 能夠欣賞體	創作與展演。(3)展演		
能	力,能以同	運動禮節,具	操比賽、關注	與賞析。		
理	!心與人溝通   1	備運動的道德	體操運動員並	4. 綜合活動:(1)「超		
互	動,並理解 /	思辨和實踐能	分析比較其動	級變變變」發表與欣		
A.B. 月豆	育與保健的	力。	作表現。	賞。(2)介紹體操比賽		
基	本概念,應 2	2c-IV-2 表現	【第2章形神	評分方式與欣賞重		
用	於日常生活	利他合群的態	兼備、內外兼	點。(3)綜合回饋。		
中	, ,	度,與他人理	修——武術】	【第2章形神兼備、		
	t體-J-B3 具 √	性溝通與和諧	5. 能辨別、評	內外兼修——武術】		
備	審美與表現	互動。	估生活中潛在	5. 第1節:引起動		
的	1能力,了解 2	2c-IV-3 表現	危險環境與	機:(1)意識對談。		
運	動與健康在	自信樂觀、勇	人、事、物特	(2)身體活動。		
美	,學上的特質 /	於挑戰的學習	徵。	6. 主要活動:(1)防禦		
與	!表現方式,	態度。	6. 能說明「八	八大式——馬步架		
以	、增進生活中 2	2d-IV-1 了解	大式」技擊動	掌。(2)防禦八大式		
的	]豐富性與美 ]	運動在美學上	作之使用時	——弓步架衝掌。(3)		
感	,體驗。 自	的特質與表現	機。	防禦八大式——獨立		
健	t體-J-C2 具 □	方式。	7. 能正確操作	彈踢。		
備	利他及合群 2	2d-IV-2 展現	不同攻防、位	7. 綜合活動:(1)說明		
的	1知能與態 3	運動欣賞的技	移動作。	武術練習訣竅。(2)分		
度	, 並在體育	巧,體驗生活	8. 能展現「武	組練習。(3)回饋時		
活	動和健康生	的美感。	徳」精神。	間。		
活	中培育相互 3	3c-IV-1 表現				
合	作及與人和	局部或全身性				
諧	百動的素 自	的身體控制能				
		力,發展專項				
	3	運動技能。				
		3c-IV-2 發展				
	Ę	動作創作和展				
	;	演的技巧,展				

			田畑 ) 安利 畑			I			1
			現個人運動潛						
			能。						
			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。						
			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。						
			4d-IV-1 發展						
			適合個人之專						
			項運動技能。						
			4d-IV-3 執行						
			提升體適能的						
			身體活動。						
十八	第2單元綠色	健體-J-A2 具		Ca-IV-1 健康	1. 了解並關心	1. 說明臺灣面對空氣	1. 認知與技	【國際教	
6/08-6/12	生活愛地球	備理解體育與		社區的相關問	全球及臺灣目	<b>汙染問題的現況,並</b>	能評量	育】	
	複習第2單元	健康情境的全	行為對健康造	題改善策略與	前面臨的環境	探討空氣汙染對於人	2. 情意評量	國 J1 理解	
	【畢業典禮】	貌,並做獨立	成的衝擊與風	資源。	問題,理解環	類健康的影響。	1/1/13 -	我國發展和	
		思考與分析的		Ca-IV-2 全球	境問題對人類	2. 透過聯合國的永續		全球之關聯	
		知能,進而運		環境問題造成	健康造成的可	發展目標,讓學生了		性。	
		用適當的策	健康議題本	的健康衝擊與	能危害。	解環境問題為全球各			
		略,處理與解	INCAN MARKET	影響。	7,575 8	地皆重視的課題,再			
<u> </u>		u ~~~>\/\f	<u> </u>	ツグ 目	I	1:00 x 1000 m/c 11	I .	ı	

				<del>,</del>	
決體育與健康	土、國際現況	Ca-IV-3 環保	2. 分析及判斷	透過活動演練讓學生	國 J10 了解
的問題。	與趨勢。	永續為基礎的	人類行為(含	思考在自己的社區或	全球永續發
健體-J-C1 具	3b-IV-3 熟悉	綠色生活型	消費、飲食	城市,可以採取哪些	展之理念。
備生活中有關	大部份的決策	態。	等)、科技發	措施以緩解環境問	國 J12 探索
運動與健康的	與批判技能。	Ea-IV-3 從生	展與環境之間	題。	全球議題,
道德思辨與實	4a-IV-1 運用	態、媒體與保	的交互影響。	3. 引導學生覺察生活	並構思永續
踐能力及環境	適切的健康資	健觀點看飲食	3. 探究臺灣環	中飲食之外,在其他	發展的在地
意識,並主動	訊、產品與服	趨勢。	境問題,並檢	層面可以執行的綠色	行動方案。
參與公益團體	務,擬定健康		視自己對環境	行動。	【環境教
活動,關懷社	行動策略。		永續發展的作		育】
會。	1a-IV-4 理解		為。		環 J4 了解
健體-J-C3 具	促進健康生活		4. 運用現有資		永續發展的
備敏察和接納	的策略、資源		源,提出個人		意義(環
多元文化的涵	與規範。		對於人類如何		境、社會、
養,關心本土	2a-IV-3 深切		因應全球環境		與經濟的均
與國際體育與	體會健康行動		變遷的觀點與		衡發展)與
健康議題,並	的自覺利益與		立場。		原則。
尊重與欣賞其	障礙。		5. 覺察個人日		環 J5 了解
間的差異。	3b-IV-4 因應		常消費行為對		聯合國推動
	不同的生活情		環境的影響,		永續發展的
	境,善用各種		並體認個人行		背景與趨
	生活技能,解		為有助於維繫		勢。
	決健康問題。		健康環境。		環 J6 了解
	4b-IV-3 公開				世界人口數
	進行健康倡		6. 分析自身促		量增加、糧
	導,展現對他		進環境保護行		食供給與營
	人促進健康的		動,在不同情		養的永續議
	信念或行為的		境下的有利因		題。
	影響力。		素與障礙因		環 J8 了解
			素。		臺灣生態環
					境及社會發
			7. 因應不同生		展面對氣候
			活情境,運用		變遷的脆弱
			適合的生活技		性與韌性。

					能,促進環境 保護行為生活 中。 8.公開倡導動 境保護自身影響 力。			環氣緩涵臺候的環產週其跡了9 變調,因遷策5 J B 品期生、了遷適以應調。 認生探足足解減的及氣適 識命計 跡	
+\triangle 6/08-6/12	第7章之第二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	健備的度運能性與並不健備健貌思知用略決的體體知,動,、生積輕體理康,考能適,體問一J育能展與探自命極言-J解情並與,當處育題1健態自健人價義踐棄2育的獨析而策與健具康、我潛值,,。具與全立的運 解康	各原IC-IV-3 實護情IC-IV-3 要規理和-2 動規全。-1V-3 要動規主,運 了與關 了技 反動 框 了與關 了技 反動 應 Id-IV-3	Bd-IV-1 武術 套路動作與攻 防技巧。	估生活環事 中境、 。 能式 支 。 能式 支 作 機 。 作 機 。 作 機 。 作 り 、 の り た り た り た り た り た り た り た り た り た り	(2)身體活動。 2.主要式一(2)防穿 動:(1)防穿 動:(2)防穿 一次拳合。(2)防穿 一次拳合。(2)形穿 一个大拳合。(2)的穿 一个大拳合。(2)的一个大拳。(2)的一个大拳。(2)的一个大拳。(2)的一个大拳,是一个一个大拳,是一个一个大拳,是一个一个大拳,一个大拳,一个大拳,一个大拳,一个大拳,一个大拳,一个大拳,一个大	1. 課堂觀察 2. 學生自實 3. 技修互評	及碳 【 生	藝術領域

健體-J-B3 具	2c-IV-1 展現	排,發揮創	助?迄今為止還記得		
備審美與表現	運動禮節,具	意。	哪些可用於防禦、掙		
的能力,了解	備運動的道德	7. 有能力鑑賞	脱的動作?並告知接		
運動與健康在	思辨和實踐能	武術運動並判	下來要把所有動作串		
美學上的特質	力。	別技能操作過	連起來,以連續技方		
與表現方式,	2c-IV-2 表現	程中之優缺	式呈現(所有格鬥項目		
以增進生活中	利他合群的態	點。	都會將數個攻擊動作		
的豐富性與美	度,與他人理	8. 培養積極、	連結起來進行流暢練		
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	性溝通與和諧	自信,勇於挑	習,以提升協調、敏		
	互動。	戰的學習態	捷能力,同時找出最		
備利他及合群	2c-IV-3 表現	度。	適合個人的連擊方		
的知能與態	自信樂觀、勇	及。	式)。		
度,並在體育	於挑戰的學習		八)。		
	於挑戰的字首 態度。				
活動和健康生			身。(2)防禦八大式		
活中培育相互	2d-IV-1 了解		一一弓步頂肘撐掌彈		
合作及與人和	運動在美學上		踢。(3)防禦八大式		
諧互動的素	的特質與表現		——馬步雙砸拳。		
養。	方式。		6. 綜合活動:(1)分組		
	2d-IV-2 展現		練習。(2)回饋時間。		
	運動欣賞的技				
	巧,體驗生活				
	的美感。				
	3c-IV-1 表現				
	局部或全身性				
	的身體控制能				
	力,發展專項				
	運動技能。				
	3c-IV-2 發展				
	動作創作和展				
	演的技巧,展				
	現個人運動潛				
	能。				

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-1 發展			
適合個人之專			
項運動技能。			

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。