

彰化縣私立文興高中國中部 110 學年度第一學期 八年級 健體 領域／健康科課程

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週 (1) 節，本學期共 (21) 節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。 2.運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。 3.知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。 4.熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。 5.認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。 6.學習生活技能以因應各種情感議題。 7.認識情感發展潛藏的危機，學習自保。 8.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 9.認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 10.學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。 11.建立分辨毒害的能力。 12.了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。 13.認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 14.運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。 				
領域核心素養	<p>健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>				

<p>重大議題融入</p>	<p>【人權教育】 【生涯規劃教育】 【性別平等教育】 【法治教育】 【品德教育】 【家庭教育】</p>							
<p>課程架構</p>								
<p>教學進度 (週次)</p>	<p>教學單元 名稱</p>	<p>節 數</p>	<p>學習重點</p>		<p>學習目標</p>	<p>學習活動</p>	<p>評量方式</p>	<p>融入議題 內容重點</p>
<p>第 1 週</p>	<p>第 1 單元歌 詠青春合 奏曲 第 1 章飛揚 青春擁抱 愛</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-2:分析個人 與群體健康的影 響因素。 1a-IV-3:評估內在 與外在的行為對 健康造成的衝擊 與風險。 3b-IV-2:熟悉各種 人際溝通互動技 能。 4a-IV-1:運用適切 的健康資訊、產品 與服務，擬定健康 行動策略。</p>	<p>Aa-IV-1:生長發 育的自我評估與 因應策略。 Db-IV-3:多元的 性別特質、角色 與不同性傾向的 尊重態度。 Db-IV-4:愛的意 涵與情感發展、 維持、結束的原 則與因應方法。 Db-IV-5:身體自 主權維護的立場 表達與行動，以 及交友約會安全 策略。 Db-IV-6:青少年 性行為之法律規 範與明智抉擇。</p>	<p>1.了解身體接 觸、身體界線與 自主權的意 義，了解並能夠 體悟性騷擾與 性別歧視事件 對受害者身心 造成的傷害性。</p>	<p>1.引起動機——透 過體育課的身體 接觸之情境，引 起學生對於身體 接觸感受不同的 想法。 2.我的身體我感 受：碰觸的意 義——理解身體 接觸的意義，以 及每個人對身體 接觸的差異性， 並透過「恆河猴 實驗」，理解擁抱 及碰觸與生物心 靈健康的重大關 聯。 3.我的身體，我決 定：身體界線與 自主權——透過 前述課程中提到</p>	<p>1.發表 2.口頭討 論 3.平時上 課表現 4.作業繳 交 5.學習態 度 6.課堂問 答</p>	<p>【性別平等 教育】 性 J1:接納自 我與尊重他 人的性傾 向、性別特質 與性別認同。 性 J4:認識身 體自主權相 關議題，維護 自己與尊重 他人的身體 自主權。 性 J5:辨識性 騷擾、性侵害 與性霸凌的 樣態，運用資 源解決問題。 【人權教育】 人 J5:了解社</p>

						的身體差異性，延伸出身體界線及自主權之課程內容。		<p>會有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>
第 2 週	<p>第 1 單元歌詠青春合奏曲</p> <p>第 1 章飛揚青春擁抱愛</p>	1	<p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4:愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>1.因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。</p>	<p>1.我的身體我保護：性騷擾的因應與處理——理解不同類型的性騷擾事件的發生情境與相關法律問題。</p> <p>2.性別友善大家談——延伸前述課程中的「事件三-校園性騷擾」，並透過情境人物角色的反思，帶出平等尊重每個不同個體的特質。</p>	<p>1.發表</p> <p>2.口頭討論</p> <p>3.平時上課表現</p> <p>4.作業繳交</p> <p>5.學習態度</p> <p>6.課堂問答</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5:了解社會上有不同的群體和文</p>

							化，尊重並欣賞其差異。 人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
第 3 週	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛	1	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3: 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 公開維護自己與他人的身體自主權，並尋求資源保障個人權益，以及處理性別歧視問題。	1. 突破刻板，消弭歧視——延伸「性別友善大家談」中尊重不同個體之課程，進行同性戀迷思之破除。 2. 性別友善、反性騷擾衣起來——認識世界各國的性別友善行動，並設計出反對性騷擾或性別歧視圖文 T 恤	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答	【性別平等教育】 性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J4: 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5: 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】 人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

								人 J6:正視社會中的各種歧視,並採取行動來關懷與保護弱勢。
第 4 週	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 章青春愛的練習曲	1	1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4:因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動,以及交友約會安全策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭朋友影響,並體會透過越接近現實的觀察,越能體會情感真實的樣態。 2.認識愛所包含的面向,體認先愛自己才有能力愛別人,進而體會愛是一輩子學習的課題。 3.認識好感的來源,辨識表達好感的合宜方式,並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。	1.引起動機——透過情境探討青少年對愛情的期待。 2.愛的真諦:愛人愛己——探討愛的元素,以案例來說明,愛並非只是某一方的責任,而是應該由雙方一起負責任的經營。 3.愛的序曲:好感與吸引——說明好感的來源主要來自生活情境中主觀的感受與客觀的觀察,並介紹好感的來源,並說明各種吸引力可能都會出現,但是心理的吸引力較生理的吸引力來得長久。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。
第 5 週	第 1 單元歌詠青春合奏曲	1	1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。	Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動,以	1.認識好感的來源,辨識表達好感的合宜方	1.愛的初體驗:抉擇與告白——說明情感表達的抉	1.發表 2.口頭討論 3.平時上	【性別平等教育】 性 J11:去除

	第2章青春愛的練習曲		2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	及交友約會安全策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。 2.認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 3.了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並且能透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。	擇與留意事項，並透過三種表達行為引導學生思考合宜的情感表達方式。 2.你有情我無意：該怎麼拒絕呢？——透過案例與技能演練，說明面對拒絕他人的追求時，宜透過自我肯定的拒絕技巧表明立場。 3.我有情你無意：被拒絕了，怎麼辦？——說明面對情感失落情境時，應採取的態度以及可以調適心情的作法。	課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
第6週	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	1	1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確	Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 2.了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並且能透過	1.愛的進行式——說明約會的型態與功能，作為學生未來約會安排之考量，以及青春期不宜發生性行為的原因，鼓勵學生在青少年階段的交往應著重在培養心理層面的親密，並透過協商	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【性別平等教育】 性J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

			的資訊來支持自己健康促進的立場。		合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。 3.了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考、抉擇並支持青少年拒絕性行為的立場。	技巧達成不發生性行為的共識。 2.分手，是為了讓彼此更好——透過範例說明合宜的分手方式應該是透過協議達成，以達到你好我也好的結果，並透過澄清迷思，說明面對分手時應保持的態度與可行的調適方式。		
第 7 週	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 3 章青春變奏曲 【第一次評量週】	1	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反	Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。	1.引起動機——透過章扉頁情境設計，引起學生學習動機。 2.當關係變成危險時：危險情人——透過辨識危險情人，說明面對要提出分手時應採取的計畫。透過案例說明拍攝親密照片可能潛藏的危機，並教導學生避免成為被害人與加害人的實際做法。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【性別平等教育】 性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。

<p>第 8 週</p>	<p>第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 3 章青春變奏曲</p>	<p>1</p>	<p>省修正。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>1.了解約會性侵可能發生在網友或熟識者之間，學生能學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。 2.了解網路自拍可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。</p>	<p>1.變調的約會—約會強暴——透過案例澄清約會強暴並非只出現在網友之間或是男女朋友之間，並針對不同交友程度的邀約，提醒學生應該要留意的部分。 2.愛是一生的學習——以「多元與協商」、「自由與責任」、「自主與尊重」、「隱私與公開」四個面向，說明真愛是一段負責、尊重、關懷，並且幫助彼此成長的歷程。</p>	<p>1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答</p>	<p>【性別平等教育】 性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p>
<p>第 9 週</p>	<p>第 2 單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解</p>	<p>Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>1.能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。</p>	<p>1.引起動機——引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣。 2.產地裡的食物風貌——透過瞭解產地食物生產過程，因應健康與安全需求所應</p>	<p>1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答</p>	<p>【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>

			<p>決健康問題。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>			<p>採取的相關規範，引導學生思考選擇產地來源的飲食時，所應留意的相關事項。 3.食材選擇有方法(一)——藉由日常生活中餐桌上的飲食，引導學生認識可以作為參考依據的標章，並嘗試檢視與覺察自身飲食選擇時最主要的決定因素。</p>		
第 10 週	<p>第 2 單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣</p>	1	<p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	<p>1.能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。</p>	<p>1.食材選擇有方法(二)——藉由生活事件的連結，引導學生進一步探索選購不同類型飲食時，所應留意的健康與安全注意事項。 2.食品包裝學問大(一)——透過直觀的購買零食時的情境，引導學生探索與解讀食品包裝上的資訊，以做為健康外食選擇的參</p>	<p>1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答</p>	<p>【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>

第 11 週	第 2 單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣	1	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。	考。 1.食品包裝學問大(二)——引導學生解讀食品包裝上有關營養標示、食品添加物的資訊，並反思食品添加物在現代飲食型態下的利與弊。 2.「食」在安心——運用批判性思考的生活技能，藉由不同情境的步驟演練，引導學生反思面對現代科技進步的情況下，較為健康安全且符合自身需求的飲食選擇方式。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
第 12 週	第 2 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂	1	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-2:飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1.能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 2.能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行	1.引起動機、外食衛生調查團——引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣，同時引導學生覺察生活當中，容易引發食品中毒的習慣及行為。 2.食品中毒知多	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

					上的阻力及思考可行的解決策略。	少(一)——藉由真實生活中的新聞案例，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識常見的食物中毒類型，細菌性食物中毒及其發生的原因。		
第 13 週	第 2 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂	1	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-2:飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1.能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。 2.能分析自己現有飲食方式應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的飲食原則，以預防食物中毒發生。	1.食品中毒知多少(二)、(三)——藉由真實生活中的新聞案例，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識常見的食物中毒類型，天然毒素食物中毒、化學性食物中毒及其發生的原因。 2.急性食品中毒的處理——認識急性食品中毒的可能症狀，以及安全、正確的處理步驟。 3.居家食物中毒預防——瞭解預防食品中毒的預防措施，並引導學生配合課文，重新檢視家庭中	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

<p>第 14 週</p>	<p>第 2 單元健康飲食生活家 第 3 章食品安全行動派 【第二次評量週】</p>	<p>1</p>	<p>1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	<p>1.能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消費原則的重要性，並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。</p>	<p>的飲食習慣。 1.引起動機、食安事件異言堂——引導學生閱讀、探討課文中近年臺灣食品安全事件的背景，以不同角色立場作為思考維護食品安全所必需執行的要素。</p>	<p>1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答</p>	<p>【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>
<p>第 15 週</p>	<p>第 2 單元健康飲食生活家 第 3 章食品安全行動派</p>	<p>1</p>	<p>1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促</p>	<p>Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	<p>1.能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。</p>	<p>1.消費者權益不打折——由消費者角度瞭解現行法令規範中，消費者享有的權利及義務，並藉由倡議生活技能的學習與演練，引導學生嘗試主動公開表達自己維護食品安全的觀點與立場，鼓勵良好廠商、督促待改進廠商，以共同營造良好的食品消費環境。</p>	<p>1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答</p>	<p>【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>

			進健康的觀點與立場。					
第 16 週	第 3 單元無毒青春健康行 第 1 章致命的迷幻世界	1	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.能了解毒品危害條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害能力。 2.能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。	1.引起動機、識毒視窗——從常見的生活情境中探討毒品的定義與迷思，省思藥物對人體一體兩面之影響，進而認識法律與自身之影響。 2.青春不染毒——說明青少年常見濫用之毒品與自身生活情境遭遇毒害之機率，進而思索如何遠離毒害。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。
第 17 週	第 3 單元無毒青春健康行 第 1 章致命的迷幻世界	1	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 2.能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。	1.與毒品的拉鋸、開始沉淪的人生、被毒品控制的人生——從毒品受害者與毒品拉鋸 20 年的生命故事中，探究毒品的使用機制、成癮原因、以及吸毒後發生的身心影響，了解選擇毒品對個人生命的深遠影響，並且能夠珍惜生命，遠離毒品。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。

第 18 週	第 3 單元無毒青春健康行 第 1 章致命的迷幻世界	1	場。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 2.能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。	1.翻轉被害的人生——了解使用毒品者的相關法律規定與輔導措施，並且省思建立遠離毒害環境除了刑罰更必須有縝密的社會輔導計畫，方能讓用毒者遠離毒害。 2.反毒路上我陪你——辨識吸毒者的徵兆，了解學校對毒品使用的輔導措施，並且透過書寫個人反毒宣言再次驗證自我的反毒理念。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【品德教育】 品 J2:重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。
第 19 週	第 3 單元無毒青春健康行 第 2 章成為毒害絕緣體	1	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。 2.能熟悉反毒妙計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。	1.引起動機、毒品偽裝更難防——認識新興毒品常以不易覺察的偽裝方式誘人上癮，進而讓學生對常見的邀約進行覺察練習，進而辨識毒品的判斷依據。 2.毒品成分更複	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。

						<p>雜——說明毒品因為要躲避追緝，常常變換製程，並且有任意混用情形，有時還會添加有害物質，危害性更高。</p> <p>3.毒品誘惑更多元——引導學生運用批判性思考技巧，破解誘毒者常用招式。</p>		
第 20 週	第 3 單元無毒青春健康行 第 2 章成為毒害絕緣體	1	<p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>	<p>1.能在面對毒品邀約時為了珍視自己健康，執行自我肯定式拒絕技能。</p> <p>2.能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。</p>	<p>1.成為毒害終結者——從毒害誘惑越趨多元思考避免毒害的可行作法，拒絕毒害的妙計，以及若是自己不小心遭受毒害時如何自救。</p> <p>2.做自己生命的貴人——為自己建立杜絕毒害環境，如何運用生活技能設定可以達成的反毒目標，建立自己的拒毒人生。</p>	<p>1.發表</p> <p>2.口頭討論</p> <p>3.平時上課表現</p> <p>4.作業繳交</p> <p>5.學習態度</p> <p>6.課堂問答</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>
第 21 週	【第三次段考】	1						

備註：

- 1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
- 2.教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣私立文興高中國中部 110 學年度第二學期 八年級 健體 領域／健康課程

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週 (1) 節，本學期共 (20) 節			
課程目標	1.了解生命如何形成，及孕婦生、心理的變化，學習健康照護與尊重。 2.認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。 3.了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活。 4.了解癌症、糖尿病介紹與預防。 5.了解高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防。 6.學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。 7.學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。 8.學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。							
領域核心素養	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
重大議題融入	【人權教育】 【生命教育】 【安全教育】							
課程架構								
教學進度 (週次)	教學單元 名稱	節 數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第 1 週	第 1 單元 永續經營 健康路 第 1 章美妙 的生命	1	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1:生殖器官	1.了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的	1.新生命的開始：探討並引導理解受孕的原理，包含試管嬰	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各

			<p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>不適與辛勞。</p> <p>2.能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。</p> <p>3.理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。</p>	<p>兒和人工受孕。</p> <p>2.孕育新生命：透過了解懷孕時的身心理變化，培養學生感受及體會懷孕的辛勞與不便。進一步引導學生思考家人如何一同因應孕早期生理和心理變化。</p>	<p>4.作業繳交</p> <p>5.學習態度</p> <p>6.課堂問答</p>	<p>種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>人 J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。</p>
第 2 週	第 1 單元 永續經營 健康路 第 1 章 美妙的生命	1	<p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>1.了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。</p> <p>2.嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。</p> <p>3.理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。</p>	<p>1.迎接好孕：清楚優生保健的內涵及目的，並探究婚前健康檢查的實施考量因素與相關內容。了解將為人父母親的心理變化，可透過向醫生諮詢得到幫助，而親友平時也可適時協助與關心。</p> <p>2.一同護孕：理解國家社會為保障孕婦權利和提升便利性所增設的資源，並鼓勵搜</p>	<p>1.發表</p> <p>2.口頭討論</p> <p>3.平時上課表現</p> <p>4.作業繳交</p> <p>5.學習態度</p> <p>6.課堂問答</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>人 J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。</p>

						<p>尋和發想更多的相關資源，培養學生思考生育的準備和家庭工作的平衡。</p> <p>3.愛的迎新：從養育新生兒的各種情境，了解新生命對家庭生活的改變，並探討面對各種狀況的解決方法。</p>		
第3週	第1單元 永續經營健康路 第2章生命的軌跡	1	<p>1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。	<p>1.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。</p> <p>2.理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。</p> <p>3.尊重每個人不同的發展差異。</p> <p>4.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。</p>	<p>1.成長的旅程：藉由過年家族合照與日誌，探討人從出生至死亡可能經歷的不同階段。解說人生不同時期(嬰兒期、幼兒期、兒童前期、兒童期)的階段任務和發展特色。</p>	<p>1.發表</p> <p>2.口頭討論</p> <p>3.平時上課表現</p> <p>4.作業繳交</p> <p>5.學習態度</p> <p>6.課堂問答</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
第4週	第1單元 永續經營健康路 第2章生命的軌跡	1	<p>1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-4:理解促進健康生活的策</p>	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。	<p>1.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。</p> <p>2.理解並同理在人生各階段所面</p>	<p>1.成長的旅程：解說人生不同時期(青少年期、成年期、老年期)的階段任務和發展特</p>	<p>1.發表</p> <p>2.口頭討論</p> <p>3.平時上課表現</p> <p>4.作業繳</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、</p>

			略、資源與規範。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。		臨不同的壓力和挑戰。 3.尊重每個人不同的發展差異。 4.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。	色。 2.踏穩腳步，健康鋪路：引導學生思考現階段在生理、心理、社會上遇到的問題，並強調奠定健康基礎的重要性。透過解決問題技能演練，學習分析遇到的健康問題、尋求解決方案，於執行後評價。	交 5.學習態度 6.課堂問答	健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第 5 週	第 1 單元 永續經營 健康路 第 3 章伴 生命共老	1	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行為。	Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。	1.理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。 2.透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 3.分析影響老化健康狀態的因素。 4.體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。	1.老化的可能改變：藉由和家中老年人的對話，引導學生思考面臨及經歷老化的生理和心理變化。解說老化的意涵及在生理和心理上的改變。透過不同老年人的生活情境，了解影響老化的諸多因素，而其中是有人為可以著力改變的。 2.健康生活型態：介紹影響老化的因素，並漸	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。

						<p>進式引導學生思考預備健康老化可以建立的生活型態，並從日常生活中列舉相關改善方法的例子。</p> <p>3.健康護老：因應老化現象，適時調整生活型態，使老年生活更自主。</p>		
第 6 週	第 1 單元 永續經營 健康路 第 3 章伴 生命共老	1	<p>1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行為。</p>	<p>Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1.理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。</p> <p>2.透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。</p> <p>3.分析影響老化健康狀態的因素。</p> <p>4.體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。</p>	<p>1.樂活銀髮族：正向看待老化的生命歷程，保持充足的學習力，建立有價值、有夢想的生活。</p> <p>2.面對失落：探討死亡的意涵和可能造成的失落情緒，並透過自我覺察技能的教學，引導學生感受失落，進一步解說調適失落的可能方法。</p> <p>3.攜手伴老，健康不老：從邁入高齡社會的數據，引導學生思考學</p>	<p>1.發表</p> <p>2.口頭討論</p> <p>3.平時上課表現</p> <p>4.作業繳交</p> <p>5.學習態度</p> <p>6.課堂問答</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</p>

						習老化與死亡議題的意義。 4.悅納老化，友善生活：藉由不同的高齡友善社會的措施，探討與老化和平共處的態度和積極作為。		
第 7 週	第 2 單元 慢性病的 世界 第 1 章健康人生，少「糖」少「癌」 【第一次段考】	1	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	1.引起動機：利用課本上的漫畫內容，與學生討論慢性病已經逐漸進入現代人的生活。 2.現代人的慢性病：藉由十大死因的轉變，說明慢性病已成為國人的主要死因，探討其改變因素。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第 8 週	第 2 單元 慢性病的 世界 第 1 章健康人生，少「糖」少「癌」	1	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防	1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。	1.惡性腫瘤：介紹惡性腫瘤的形成原因及種類，以及可能罹癌的警訊。 2.早期發現，早期	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、

			性。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	治策略。	2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	治療：介紹政府提供的癌症篩檢補助。 3.糖尿病：介紹糖尿病的形成原因。	度 6.課堂問答	飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第 9 週	第 2 單元 慢性病的 世界 第 1 章健康人生，少「糖」少「癌」	1	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	1.糖尿病：介紹糖尿病形成的類型，說明預防罹患糖尿病的方法。 2.改變從現在開始：引導學生利用自我管理生活技能來改變不健康的生活習慣。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第 10 週	第 2 單元 慢性病的 世界 第 2 章小	1	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考	Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4:新興傳染	1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系	1.高血壓：利用血壓機測量學生血壓，引起學生對血壓所代表的意	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各

	心謹 「腎」， 「慢」不 經「心」		健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	病與慢性病的防治策略。	統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	義感到好奇。介紹循環系統及心血管疾病高血壓，提醒學生不健康的生活習慣對循環系統的影響，並說明預防高血壓的方法。 2.腦中風：介紹腦中風，並說明腦中風的徵兆及處理方式。	4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第 11 週	第 2 單元 慢性病的 世界 第 2 章小 心謹 「腎」， 「慢」不 經「心」	1	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	1.冠心病：介紹冠心病，並說明目前的治療方法。 2.腎臟病：介紹泌尿系統及腎臟病，提醒學生不健康的生活習慣對腎臟的影響，並說明保養腎臟的方法。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

<p>第 12 週</p>	<p>第 2 單元 慢性病的 世界 第 2 章小 心謹 「腎」， 「慢」不 經「心」</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。</p>	<p>1.遠離慢性病九招：說明健康生活習慣的重要性，並介紹生活中能夠維持健康、預防慢性病的九項健康習慣招式。 2.家庭健康新生活：引導學生的覺察並關懷家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。</p>	<p>1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答</p>	<p>【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
<p>第 13 週</p>	<p>第 2 單元 慢性病的 世界 第 3 章 「慢慢」 長路不孤 單 【第二次 段考】</p>	<p>1</p>	<p>1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2:使用精確</p>	<p>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。</p>	<p>1.引起動機：利用罹患慢性病患者心路歷程分享影片引起動機，並請學生分享罹患慢性病的親戚朋友當時的感受及治療過程。 2.面對重大疾病的心理反應階段：介紹當一名病患得知罹患重大疾病時，可能會經歷的五種心</p>	<p>1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答</p>	<p>【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J7:面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人</p>

			的資訊來支持自己健康促進的立場。			理階段。		健康與幸福的方法。
第 14 週	第 2 單元 慢性病的 世界 第 3 章 「慢慢」 長路不孤 單	1	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。	1.身為病患的主要照顧者，你可以：透過小組討論，引導學生思考，擔任病患的主要照顧者的注意事項。 2.身為病患的親戚、朋友，你可以：透過小組討論，引導學生思考探病者的注意事項。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J7:面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
第 15 週	第 3 單元 千鈞一髮 覓生機 第 1 章安全 百分百	1	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4.能判斷各種止	1.面對傷害發生的那一刻：利用課本上的漫畫內容帶入情境，請學生分享自己接受幫助和助人的經驗，引導學生了解急救的目的，以及急救是一種能夠自助助人的重要技能。 2.危急時刻：說明	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【安全教育】 安 J11:學習創傷救護技能。

			定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。		血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	急救的原則，帶領學生演練尋求支援的正確方式。 3.急救寶典：介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認識家中應常備的急救用品。		
第 16 週	第 3 單元 千鈞一髮 覓生機 第 1 章安 全百分百	1	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	1.傷口照護新觀念：澄清常見的傷口照護錯誤觀念。 2.止血包紮一把罩～止血法：介紹各種常用止血法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【安全教育】 安 J11:學習創傷救護技能。
第 17 週	第 3 單元 千鈞一髮 覓生機 第 1 章安 全百分百	1	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自	1.止血包紮一把罩～包紮法：介紹各種常用包紮法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交	【安全教育】 安 J11:學習創傷救護技能。

			<p>康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>		<p>已採取急救行動的影響。</p> <p>3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。</p> <p>4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p>	<p>2.救急我第一，急救我最行：引導學生運用本章所學，回答並演示情境所需使用的急救技術。</p>	<p>5.學習態度</p> <p>6.課堂問答</p>	
第 18 週	第 3 單元 千鈞一髮 覓生機 第 2 章急救一瞬間	1	<p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	<p>1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。</p> <p>2.了解心肺復甦術 CPR（含 AED、復甦姿勢）的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>	<p>1.14 歲的勇氣：從新聞案例說明施行急救者適用法律免責規定。</p> <p>2.心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：教師示範心肺復甦術施行步驟及關鍵注意事項。</p>	<p>1.發表</p> <p>2.口頭討論</p> <p>3.平時上課表現</p> <p>4.作業繳交</p> <p>5.學習態度</p> <p>6.課堂問答</p>	【安全教育】 安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。
第 19 週	第 3 單元 千鈞一髮 覓生機 第 2 章急	1	<p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3:因應生活</p>	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	<p>1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的</p>	<p>1.心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：學生演練心肺復甦</p>	<p>1.發表</p> <p>2.口頭討論</p> <p>3.平時上課表現</p>	【安全教育】 安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的

	救一瞬間		<p>情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>		<p>人。</p> <p>2.了解心肺復甦術 CPR (含 AED、復甦姿勢) 的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>	<p>術，教師針對常見錯誤再做澄清說明。</p> <p>2.維持復甦姿勢：老師說明傷患恢復呼吸後，協助傷患維持復甦姿勢時要遵守的原則。</p>	<p>4.作業繳交</p> <p>5.學習態度</p> <p>6.課堂問答</p>	操作。
第 20 週	【第三次段考】	1						

備註：

1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2.教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣私立文興高中國中部 110 學年度第一學期 八年級 健體 領域／體育課程

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(2)節,本學期共(42)節			
課程目標	1.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 2.了解跳遠及跳高的動作要領。 3.透過學習感受桌球運動的樂趣,提升並增強技能與體適能。 4.能做到羽球正手切球、正反手挑球動作,並充分實踐運用。 5.能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理,並能反思和發展學習策略,以改善動作技能。。							
領域核心素養	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源,以擬定運動與保健計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際體育與健康議題,並尊重與欣賞其間的差異。							
重大議題融入	【環境教育】 【性別平等教育】							
課程架構								
教學進度 (週次)	教學單元 名稱	節 數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第1週	水域安全 宣導	2	3d-IV-3:應用思考 與分析能力,解決 運動情境的問題。	Cb-IV-2:各項運動 設施的安全使用 規定。	1.養成積極參與 的態度,並注意 運動時的安全。 2.養成練習時集 中注意力並注	1.第一節 2.介紹水域安全 知識,懂得利用 周圍資源取得救 生用具 3.學習水母漂與	1.課堂觀察 2.口語問答	

					意周遭環境安全的習慣。	水域環境的認識		
第 2 週	第 5 單元 團體攻防戰 第 3 章羽 眾不同— 羽球	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	1.第一節 2.主要活動，介紹羽球運動的歷史起源，介紹羽球場地與練習注意事項。 3.羽球默契大考驗，依人數分為若干組別，以持拍向上擊球方式，培養專注與控制能力，並考驗小組成員默契，先完成指定顆數的組別即獲勝。 4.第二節 5.說明練習注意事項。正手切球，1.教師講解與示範正手切球動作。教師說明正手切球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正手切球練習。 6.正手切球進階挑戰，定點練習	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	

						以直線球優先，熟練後進階至對角線，學習控制不同球路方向，使個人技術更多元、更具變化性。	
第 3 週	第 5 單元 團體攻防戰 第 3 章羽 眾不同一 羽球	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球正手切球、正/反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正手切球、正/反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能瞭解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	1.第一節 2.主要活動，教師講解與示範正/反手挑球動作。教師說明正/反手挑球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正/反手挑球練習。 3.建議事項，提醒學生在練習過程中，需確保有足夠空間才進行擊球動作，並能依照動線安排，避免影響他人及產生危險。 4.第二節 5.複習正手切球與正、反手挑球。依人數分成若干組，每組指配兩位同學甲、	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作

			4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。			乙，分別進行正手發高遠球及徒手拋球於網前。其餘同學依序先進行切球練習，再到網前挑球，完成後從場邊離開，回到隊伍排隊，反覆操作。 6.挑球積分賽，依人數分成若干組，每組指派三位同學，甲、乙分別站於網前兩側以徒手方式進行拋球，丙則持球筒(或其他器材)接來球。其餘同學依序進行正、反手挑球各一次，每次一人擊球，完成正手挑球後必須退回角錐後才能再出發至反手挑球。時間內以球筒內進球顆數最多的組別獲勝。		
第 4 週	第 5 單元 團體攻防	2	1d-IV-2:反思自己的運動技能。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球正手切球、正/反	1.第一節 2.主要活動，.教	1.課堂觀察 2.口語問答	

	<p>戰 第3章羽 眾不同— 羽球</p>	<p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能瞭解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>師講解與示範正／反手挑球動作。教師說明正／反手挑球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正／反手挑球練習。 3.建議事項，提醒學生在練習過程中，需確保有足夠空間才進行擊球動作，並能依照動線安排，避免影響他人及產生危險。 4.第二節 5.複習正手切球與正、反手挑球。依人數分成若干組，每組指配兩位同學甲、乙，分別進行正手發高遠球及徒手拋球於網前。其餘同學依序先進行切球練習，再到網前挑球，完成後從場邊離開，回到隊伍排</p>	<p>3.技能實作</p>	
--	-----------------------------------	---	--	--	--	---------------	--

						隊，反覆操作。 6.挑球積分賽，依人數分成若干組，每組指派三位同學，甲、乙分別站於網前兩側以徒手方式進行拋球，丙則持球筒(或其他器材)接來球。其餘同學依序進行正、反手挑球各一次，每次一人擊球，完成正手挑球後必須退回角錐後才能再出發至反手挑球。時間內以球筒內進球顆數最多的組別獲勝。		
第 5 週	第 5 單元 團體攻防戰 第 4 章合作無間— 籃球	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐	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.能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。	1.第一節 2.主要活動，講解兩相好和兩人兩手傳接球活動的操作流程與動作要領。 3.綜合活動，介紹 NBA 著名助攻王，並說明傳球的技術，進一步引導學生探索國內、外著名助攻球員的生平事	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

		<p>能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正</p>			<p>蹟。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.接球動作講解。預備動作，張開手臂，手掌自然張開成弧形。收球動作，身體前傾，往前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後內收，做出緩衝動作。接球腳部動作：接到球時，同時雙腳墊步落地，任何一腳都可單軸心腳。若以單腳落地墊步，先著地腳就為軸心腳。</p> <p>3.雙手胸前傳球動作要領講解。雙球胸前傳球，雙手持球，眼睛直視隊友胸前，傳球時，固定軸心腳，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，</p>	
--	--	---	--	--	---	--

			<p>個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>			<p>手腕由下向上翻轉將球傳到另一個人的胸前位置。接球者須做出預備接球動作和腳部墊步動作。</p> <p>4.雙球胸前傳球練習。兩人一組，一顆球，距離保持3~4公尺。兩人操作雙手胸前傳球動作30次。老師觀察傳接球動作是否正確，模仿錯誤動作和正確動作，並提醒動作要領，再操作30次。</p>	
第6週	第5單元 團體攻防戰 第4章合作無間— 籃球	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p>	<p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作</p>	<p>1.第一節</p> <p>2.主要活動，講解兩相好和兩人兩手傳接球活動的操作流程與動作要領。</p> <p>3.綜合活動，介紹NBA著名助攻王，並說明傳球的技術，進一步</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>

		<p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p>	<p>引導學生探索國內、外著名助攻球員的生平事蹟。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.接球動作講解。預備動作，張開手臂，手掌自然張開成弧形。收球動作，身體前傾，往前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後內收，做出緩衝動作。接球腳部動作：接到球時，同時雙腳墊步落地，任何一腳都可單軸心腳。若以單腳落地墊步，先著地腳就為軸心腳。</p> <p>3.雙手胸前傳球動作要領講解。雙球胸前傳球，雙手持球，眼睛直視隊友胸前，傳球時，固定軸心腳，身體重心</p>		
--	--	---	--	-----------------------------	---	--	--

			<p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由下向上翻轉將球傳到另一個人的胸前位置。接球者須做出預備接球動作和腳部墊步動作。</p> <p>4.雙球胸前傳球練習。兩人一組，一顆球，距離保持3~4公尺。兩人操作雙手胸前傳球動作30次。老師觀察傳接球動作是否正確，模仿錯誤動作和正確動作，並提醒動作要領，再操作30次。</p>		
第7週	<p>第5單元 團體攻防戰 第4章合作無間— 籃球</p>	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項</p>	<p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>2.養成積極參與的態度，並集中</p>	<p>1.第一節 2.胸前地板傳球，傳球動作如同胸前傳球，只是傳球目標是往距離自己2/3位置傳，讓球反彈</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p>

		<p>運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p>		<p>注意力隨時注意周遭環境安全。</p> <p>3.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>至隊友手中。</p> <p>3.過頂傳球：雙手持球至於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。</p> <p>4.分邊傳球練習，先複習雙胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。</p> <p>5.第二節</p> <p>6.五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃球場的中圈和兩邊的罰球線上準備防守，其中兩人相</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

			<p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>			<p>互傳球，從籃球端線兩兩相互傳球到對邊的籃框上籃或投籃(圖示)。</p> <p>7.老師提醒同學要事先洞察防守者和隊友的位置，使用傳球的假動作來欺騙防守者。</p> <p>8.採用何種傳球技術，需依照防守著的位置而定。</p> <p>9.最後，想要流暢「過關斬將」進攻者必須快速傳球和空手切入技術的組合，才能合作無間穿越三個防守者。</p>	
第 8 週	第 5 單元 團體攻防戰 第 4 章合作無間—籃球	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p>	<p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>2.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注</p>	<p>1.第一節</p> <p>2.胸前地板傳球，傳球動作如同胸前傳球，只是傳球目標是往距離自己2/3位置傳，讓球反彈至隊友手中。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>

		<p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考</p>		<p>意周遭環境安全。</p> <p>3.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>3.過頂傳球：雙手持球至於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。</p> <p>4.分邊傳球練習，先複習雙胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。</p> <p>5.第二節</p> <p>6.五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃球場的中圈和兩邊的罰球線上準備防守，其中兩人相互傳球，從籃球</p>	
--	--	---	--	--	--	--

			<p>與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>			<p>端線兩兩相互傳球到對邊的籃框上籃或投籃(圖示)。</p> <p>7.老師提醒同學要事先洞察防守者和隊友的位置，使用傳球的假動作來欺騙防守者。</p> <p>8.採用何種傳球技術，需依照防守著的位置而定。</p> <p>9.最後，想要流暢「過關斬將」進攻者必須快速傳球和空手切入技術的組合，才能合作無間穿越三個防守者。</p>	
第 9 週	第 4 單元 運動生活 第 2 章 打造健康規律新生活 一體適能計畫擬定與執行	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1.透過體適能之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力，反思及結合個人生活，擬定屬於自己的計畫並有效執行在日常生活當</p>	<p>1.第 1 節:請學生分享喜愛的運動選手，並說明原因。</p> <p>2.討論為什麼有些人走路會跌倒，特別是老人家?</p> <p>3.請學生對你來</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.認知評量</p>

			<p>或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>中。</p> <p>2.能正確做到深蹲、平板撐、單車式捲腹、上犬式及嬰兒式技術，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p> <p>3.能做到「堅持、不放棄」、守紀律之運動精神。</p> <p>4.能展現包容不同的力與美並相互尊重之態度，以省思及運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。</p> <p>5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>說美的定義是什麼？進一步了解並請每位學生分享。</p> <p>4.介紹美國各代表隊運動選手，不同的運動項目身形也不一樣，但這都是不同的美。</p> <p>5.介紹如何預防肌少症，以及可從日常生活中哪些習慣養成開始。</p> <p>6.第2節：結合肌肉適能、心肺適能、柔軟度將全班分三大組，排隊輪流循環訓練，依照時間教師吹哨換組，每組每個動作都會跑過兩次。</p>		
第 10 週	第 4 單元	2	1c-IV-1:了解各項	Ab-IV-1:體適能促	1.透過體適能之	1.第 1 節：請學生	1.課堂觀察	

<p>運動生活 第2章打 造健康規 律新生活 一體適能 計畫擬定 與執行</p>		<p>運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 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。</p>	<p>進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力，反思及結合個人生活，擬定屬於自己的計畫並有效執行在日常生活當中。 2.能正確做到深蹲、平板撐、單車式捲腹、上犬式及嬰兒式技術，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 3.能做到「堅持、不放棄」、守紀律之運動精神。 4.能展現包容不同的力與美並相互尊重之態度，以省思及運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮個人差</p>	<p>分享喜愛的運動選手，並說明原因。 2.討論為什麼有些人走路會跌倒，特別是老人家？ 3.請學生對你來說美的定義是什麼？進一步了解並請每位學生分享。 4.介紹美國各代表隊運動選手，不同的運動項目身形也不一樣，但這都是不同的美。 5.介紹如何預防肌少症，以及可從日常生活中哪些習慣養成開始。 6.第2節：結合肌肉適能、心肺適能、柔軟度將全班分三大組，排隊輪流循環訓練，依照時間教師吹哨換組，每</p>	<p>2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量</p>	
--	--	--	---	---	--	-------------------------------------	--

					異化的團隊合作學習精神。 5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	組每個動作都會跑過兩次。		
第 11 週	第 4 單元 運動生活 第 2 章 打造健康規律新生活 一體適能計畫擬定與執行	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。	1.透過體適能之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力，反思及結合個人生活，擬定屬於自己的計畫並有效執行在日常生活當中。 2.能正確做到深蹲、平板撐、單車式捲腹、上犬式及嬰兒式技術，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 3.能做到「堅持、不放棄」、守紀律之運動精神。	1.第 1 節：詢問同學是否知道健康體適能。藉由三種日常生活情境說明不同適能的訓練方式 2.說明各適能的分解動作、注意事項及示範給學生。肌肉適能(深蹲、平板撐、單車式捲腹、寶特瓶核心訓練)、心肺適能(跳繩、慢跑)、柔軟度(毛巾伸展、瑜珈)。 3.第 2 節：播放教師自行準備的 2 分鐘運動比賽影片，詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？藉此加	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量	【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。

			<p>運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>4.能展現包容不同的力與美並相互尊重之態度，以省思及運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。</p> <p>5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>強說明堅持不放棄、正確性與自律的重要，並強調肌肉適能、心肺適能及柔軟度須憑藉不斷練習才能進步，所以此節課要加強學過的技術並整合起來擬定屬於自己的運動計畫。</p> <p>4.個別化運動計畫，在前幾堂課練習後依自我技術表現情況，針對需要加強的身體適能，擬定個人訓練計畫，並於下節課繳交。</p>	
第 12 週	第 4 單元 運動生活 第 1 章五環運動力—奧林匹克教育	2	<p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。	<p>1.能理解奧林匹克之相關知識與情意精神原理，並能實踐在日常生活當中。</p> <p>2.能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐愛地球。</p> <p>3.能展現奧林匹</p>	<p>1.第 1 節：讓學生觀賞奧運會開幕影片(2012 年倫敦奧運開幕典禮藝術文化表演)</p> <p>2.進一步了解觀看後的感想。引導學生分享想到奧運會你想到什麼。</p> <p>3.分享歷年奧運</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.認知評量</p> <p>4.技能實作</p>

			<p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>克與藝術文化的力與美學在日常生活。</p> <p>4.能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的堅持不放棄的學習態度。</p>	<p>會標語、海報，詢問學生歷屆海報中你有看到什麼元素，為什麼會有這元素和標語？代表什麼意義並讓學生反思。</p> <p>4.介紹什麼是永續發展，讓學生思考奧運會跟永續發展有什麼關聯，以及學生如何落實友善環境在日常生活當中。</p> <p>5.第2節：詢問同學是否知道奧運會的起源是在哪個國家，並播放影片「奧林匹克運動會的起源」。</p> <p>6.教師分享古代奧運和現代奧運的起源、神聖休戰及和平鴿戴象徵的意涵及奧林匹克精神。</p>	
第 13 週	第 4 單元 運動生活	2	2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。	1.能理解奧林匹克之相關知識	1.第 1 節：讓學生觀賞奧運會開幕	1.課堂觀察 2.口語問答

	<p>第 1 章五環運動力—奧林匹克教育</p>	<p>道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>與情意精神原理，並能實踐在日常生活當中。 2.能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐愛地球。 3.能展現奧林匹克與藝術文化的力與美學在日常生活。 4.能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的堅持不放棄的學習態度。</p>	<p>影片(2012 年倫敦奧運開幕典禮藝術文化表演) 2.進一步了解觀看後的感想。引導學生分享想到奧運會你想到什麼。 3.分享歷年奧運會標語、海報，詢問學生歷屆海報中你有看到什麼元素，為什麼會有這元素和標語？代表什麼意義並讓學生反思。 4.介紹什麼是永續發展，讓學生思考奧運會跟永續發展有什麼關聯，以及學生如何落實友善環境在日常生活當中。 5.第 2 節：詢問同學是否知道奧運會的起源是在哪個國家，並播放影片「奧林匹克</p>	<p>3.認知評量 4.技能實作</p>	
--	--------------------------	---	--	---	--	---------------------------	--

						運動會的起源」。6.教師分享古代奧運和現代奧運的起源、神聖休戰及和平鴿戴象徵的意涵及奧林匹克精神。	
第 14 週	第 4 單元 運動生活 第 1 章五 環運動力 —奧林匹 克教育	2	2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。	1.能理解奧林匹克之相關知識與情意精神原理，並能實踐在日常生活當中。 2.能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐愛地球。 3.能展現奧林匹克與藝術文化的力與美學在日常生活。 4.能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 5.能欣賞並實踐	1.第 1 節：介紹古代奧運的會場並說明今日仿古奧運會流程，運動員進場、聖火傳遞、表演、古代奧運五項運動(包含跑步、跳遠、標槍擲遠、鐵餅擲遠以及摔角)。 2.介紹短跑、古代跳遠、網球擲遠、擲飛盤、角力賽的規則，並分組進行比賽。 3.第 2 節：播放一段何凱成及郭焯淳人物專訪影片，詢問學生觀看的心得，並引導學生思考，當他們遇到人生的困難和挫折有選	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.技能實作

					<p>運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的堅持不放棄的學習態度。</p>	<p>擇放棄嗎？教師讓學生省思完，並引導學生遇到挫折不要放棄，多一點堅持，就像他/她們在運動場上的那份拚勁，那就是奧林匹克精神的所在。</p> <p>4.教師分享自己生命的溫度計，並分享生命的挫折如何面對，遇到低谷有做了哪些事情或信念，而後來有了哪些的改變和成長，並請學生省思自己生命並畫出屬於自己的生命溫度計。</p>	
第 15 週	乒乓旋風——桌球	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p>	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：將黏貼不同膠皮的球拍給同學們傳遞，可仔細觀察平面與顆粒的差異，教師說明平面及顆粒膠皮的特性。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>

		<p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>		<p>2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p>	<p>2.暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，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。</p> <p>3.主要活動：(1)說明觸摸不同位置排球時的注意事項。(2)手腳併用。(3)反手切球動作示範。(4)個人單次擊球練習。</p> <p>4.綜合活動：(1)兩人連續切球。(2)詢問若下旋球到非持拍手方向時，有怎樣可以回擊球的方式。</p> <p>5.第2節：引起動機：提供上節課程問題的解答：若下旋球來到非持拍手方向時，</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>可移動腳步仍以反手切球回擊，亦可採用今日課程重點之正手切球來做回擊。</p> <p>6.暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，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。</p> <p>7.主要活動：(1)正手切球動作示範。(2)個人單次擊球練習。</p> <p>8.綜合活動：(1)一人反手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，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</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定為至對方正手位，兩人連續切球練習。	
第 16 週	乒乓旋風——桌球	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考</p>	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：將黏貼不同膠皮的球拍給同學們傳遞，可仔細觀察平面與顆粒的差異，教師說明平面及顆粒膠皮的特性。</p> <p>2.暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，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。</p> <p>3.主要活動：(1)說明觸摸不同位置排球時的注意</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>

		<p>與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>			<p>事項。(2)手腳併用。(3)反手切球動作示範。(4)個人單次擊球練習。</p> <p>4.綜合活動：(1)兩人連續切球。(2)詢問若下旋球到非持拍手方向時，有怎樣可以回擊球的方式。</p> <p>5.第2節：引起動機：提供上節課程問題的解答：若下旋球來到非持拍手方向時，可移動腳步仍以反手切球回擊，亦可採用今日課程重點之正手切球來做回擊。</p> <p>6.暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，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</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>節、踝關節繞環伸展。</p> <p>7.主要活動：(1)正手切球動作示範。(2)個人單次擊球練習。</p> <p>8.綜合活動：(1)一人反手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，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，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定為至對方正手位，兩人連續切球練習。</p>		
第 17 週	乒乓旋風——桌球	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成	<p>1.第 1 節：引起動機：說明除了對打中可以切球製造出下旋外，發球更能透過不同的拍面角度摩擦</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	

		<p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>		<p>規律的運動習慣。</p>	<p>球體不同部位，製造出各種不同的旋轉，以利比賽中為自己製造優勢。</p> <p>2.暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，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。</p> <p>3.主要活動：(1)於球桌旁說明並示範正手發下旋球的要領與完整動作。(2)於空曠處示範正手發平擊球、正手發下旋球，可藉由兩種不同的發球在地板上前進的軌跡，讓同學比較兩種旋轉的差異後。(3)讓同學各自找空曠處練</p>	
--	--	---	--	-----------------	--	--

					<p>習，自我檢視其正手發下旋球是否會前進後原地停留，甚至往回跳的情況。</p> <p>4.綜合活動：(1)兩人一組，一人做正手發下旋球至左、右半區，另一人以反手推球、正手平擊將球打回，若無法將球擊回，代表其發球有產生下旋，練習數次後，兩人交換。(2)同樣以正手發下旋球至左、右半區，接球者則採反手切球、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呢？</p> <p>5.第2節：引起動機：提問在發</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

球、擊球都會有了不同旋轉的技術後，是否能夠在比賽中好好組合與應用呢？藉由上節課程的問題比賽中除了比賽的選手外還有什麼人，導入裁判及裁判手勢介紹。

6.暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，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、規則介紹。(3)單打比賽紀錄表介紹。

8.綜合活動：(1)

						我的個人戰術表介紹。(2)單打比賽。		
第 18 週	第 4 單元 體能挑戰趣 第 1 章大力水手— 肌力與肌耐力	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 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。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 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。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。	1.了解增進肌肉適能的益處。 2.了解肌肉適能訓練基本原則。 3.學會上肢、下肢及核心肌群的動作訓練及注意事項。 4.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 5.養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。	1.第一節 2.講解手臂彎舉動作要領，以坐姿或站姿進行，同時雙足底平貼地面，採坐姿時，背部以靠墊支撐。雙手掌朝上，動作開始時，雙手肘完全伸直於身體兩側。盡可能向上屈手臂，停留數秒，再伸展手臂，回到開始的位置，重複動作。 3.手臂彎舉主要訓練上肢肌群，可雙手交替進行動作或同時訓練。熟練動作後可進行動作的變化，雙手可負重進行，如手握寶特瓶、彈力繩或手持水桶。 4.動作過程中，身	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	

體須保持同一姿勢，除手肘外，全身部位應保持不動。此外運動過程應保持呼吸，不可閉氣。

5.第二節

6.講解屈膝半蹲動作要領，身體保持直立，脊柱在中立位置，雙腳略寬於肩膀。雙手平舉、掌心向下，並與地面平行。吸氣並開始彎曲膝關節及髖關節，使臀部向後移動。保持脊柱正直並直視正前方。下蹲至大腿與地面平行，隨後回到開始姿勢。

7.講解伏地挺身動作要領，以雙腳腳尖及雙手支撐身體重量，雙手略寬於肩，指尖朝向前方。吸氣同時將手肘彎

曲，身體向下移動，直至胸口輕觸擊地面，停留數秒；呼氣後將身體上推，直到雙手伸直並回到開始姿勢，重複動作。

8.講解屈膝仰臥起坐動作要領，以仰臥姿勢平躺在地墊上，屈膝使後腳跟靠近臀部，雙手交叉於胸前。緩慢將肩膀與上背部輕輕抬高，直到肩膀完全離開地板，停留數秒，將身體恢復到開始位置，重複動作。

9.建議事項，屈膝半蹲注意應注意下蹲時膝蓋保持與腳尖同一個方向，且不可超過腳尖。身體保持正直，不可向前傾斜。柔軟度佳者可試著蹲更

						<p>低，但不可坐下休息。伏地挺身應注意保持脊柱伸直，背部角度固定，頭部向前，亦可採用修正式伏地挺身，將膝蓋著地取代腳尖著地的方式。仰臥起坐應注意雙手不可十指緊扣放置於頭部後方，否則會增加頸椎的壓力。足、臀及下背部平直，且於地墊上保持不動。上背部放回地面，恢復開始位置時，應緩慢進行，切勿讓地心引力或身體運動的慣性驅動動作。可改變手部位置，以有效的運動腹部肌群。將雙腳置於較高的板凳或平臺上，可達更強的腹部運動效果。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第 19 週</p>	<p>第 4 單元 體能挑戰 第 2 章躍 如脫兔一 跳</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1.了解跳遠及跳高的動作要領。 2.學會跳遠及跳高的動作技巧。 3.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4.養成積極參與的態度。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>1.第一節 2.跳遠助跑講解，行進間起跑加速過程較為自然，節奏性較佳。站立式起跑加速性較好，相對在踩板的準確性較高，初學者建議採站立式起跑，較容易掌握其動作要領。 3.跳遠起跳講解，以起跳腳踩板後，身體重心向前上方移動後，再做起跳的動作。為保持助跑速度，起跳腳與跳板接觸時間要短。起跳的動作是由起跳腳著地踩板緩衝後，髖、膝、踝關節蹬伸；起跳蹬伸時，擺動腿迅速上擺。 4.建議事項，助跑速度練習由慢到快。最好固定啟</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>
---------------	--	----------	--	--	---	---	---

		體適能的身體活動。			<p>動的姿勢與加速方法。踩板起跳前維持穩定的加速節奏，以達到最高的助跑速度。踩板時，應以全腳掌著地起跳。踩板前 2、3 步，切勿跨大步幅。體會踩板後身體重心前移跳起的動作。練習前為了避免受傷，除暖身運動，應檢查沙坑是否鬆軟，助跑道是否平整及流暢。提醒學生在跑步的過程中，會因為動作的不正確或意外而造成腳踝扭傷、撞傷或拉傷等運動傷害，此時宜適當的採取運動傷害緊急處理的步驟，使運動傷害將到最低。</p> <p>5. 第二節 6. 跳遠騰空講</p>		
--	--	-----------	--	--	--	--	--

解，起跳騰空後，擺動腿抬向前上方，大腿擺至接近水平的位置。起跳腿推蹬離開踏板後，自然放鬆的維持在身體後面。起跳瞬間身體應維持直挺向上，雙臂向上拉起，協助身體上抬的姿勢。

7.跳遠落地講解，身體騰空後，擺動腿自然下擺與起跳腿積極前抬，身體收腹舉腿。收腹舉腿時，大腿盡可能往胸部靠，雙腿向前伸展後，由腳跟過渡到腳掌的位置，隨身體前移的慣性緩衝著地。落地瞬間透過腹部的力量，將腳向上提，利用身體前移的慣性向前滑

						<p>行，讓身體的任何部份都落在著地點前。</p> <p>8.建議事項，騰空後要身體要弓身，盡可能保持起跳騰空後的姿勢，不宜過早伸腿落地。起跳騰空的練習，應逐漸增加擺動腿前擺的幅度與速度。擺動腿騰空後，自然下擺，以維持挺腰的動作。練習著地動作時，要注意屈膝緩衝的動作，以及場地的鬆軟，才不會受傷。例如：跑道上和沙坑中的砂石。</p>	
第 20 週	<p>第 4 單元 體能挑戰趣 第 2 章躍 如脫兔一 跳</p>	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與</p>	<p>1.了解跳遠及跳高的動作要領。 2.學會跳遠及跳高的動作技巧。 3.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安</p>	<p>1.第一節 2.介紹跳高技術的演進，跨越式為最初的跳高技術，紀錄高度僅有 1.7 公尺。剪式為起跳後過竿</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>

		<p>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>推擲的基本技巧。</p>	<p>全的習慣。</p> <p>4.養成積極參與的態度。</p> <p>5.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>時，身體快速側向轉體，雙腿交又如同剪刀的跳躍技術。腹滾式為以身體側邊腹部滾過竿。背向式為以弧線助跑方式，單腳起跳轉體背對橫竿，再以肩背部位先落地的過竿方式，亦稱「佛斯貝利式」。</p> <p>3.第二節</p> <p>4.跳高助跑教學，一般採斜線助跑(約 30~45 度)，速度由慢加快，步幅由小而大，前兩步稍降低重心，上體微後傾。左腳起跳者，由橫竿右側助跑；右腳起跳者，由橫竿左側助跑。</p> <p>5.跳高起跳教學，踩到起跳點，往上方垂直跳起，前導腳向</p>		
--	--	--	-----------------	---	--	--	--

					<p>前上方擺振，盡可能靠近胸部，手臂向上擺振以提高身體重心。起跳點視橫竿高度與試跳姿勢而定。</p> <p>6.跳高過竿教學，前導腳過竿後，即向下擺振。起跳腳屈膝靠近胸部，過竿後迅速收腿。</p> <p>7.跳高著地教學，過竿後保持含胸伸膝的姿勢下落，身體放鬆減緩著地速度。</p> <p>8.建議事項，左腳起跳就依逆時鐘方向跑，右腳起跳則以順時鐘方向練習。弧線切入時與橫竿形成20~30度的角度。預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。</p>		
第 21 週	休業式						

備註：

- 1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
- 2.教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣私立文興高中國中部 110 學年度第二學期 八年級 健體 領域／體育科課程

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節			
課程目標	<p>1.能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。</p> <p>2.學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。</p> <p>3.了解並學會拔河的动作要領。</p> <p>4.了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。</p> <p>5.了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。</p> <p>6.學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。</p>							
領域核心素養	<p>健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>							
重大議題融入	<p>【性別平等教育】</p> <p>【國際教育】</p>							
課程架構								
教學進度 (週次)	教學單元 名稱	節 數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第 1 週	水域安全 宣導	2	3d-IV-3:應用思考 與分析能力，解決	Cb-IV-2:各項運動 設施的安全使用	1.養成積極參與 的態度，並注意 運動時的安全。	1.第一節 2.介紹水域安全 知識，懂得利用	1.課堂觀 察	

			運動情境的問題。	規定。	2.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。	周圍資源取得救生用具 3.學習水母漂與水域環境的認識	2.口語問答	
第 2 週	第 6 單元 球賽對決 第 3 章羽 出驚人— 羽球	2	<p>【第 3 章羽出驚人—羽球】</p> <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>【第 3 章羽出驚人—羽球】</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【第 3 章羽出驚人—羽球】</p> <p>4.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>5.能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>6.能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>【第 3 章羽出驚人—羽球】</p> <p>4.第 2 節：介紹戴資穎的選手背景與經歷、歷年得獎紀錄，並透過戴資穎受傷的事件，說明練習時應注意的事項。</p> <p>5.正手殺球：教師講解與示範正手殺球動作，說明正手殺球特點與方式。學生兩人一組，進行正手殺球練習。</p> <p>6.「愛體育 正手殺球定點練習」：兩人一組，一人發正手高遠球，一人進行正手殺球。以直線球優先，熟練後進階至對角線，學習控制不同球路方向，使個人</p>	<p>【第 3 章羽出驚人—羽球】</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.分組討論</p>	

			4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。			技術更多元且具變化性。	
第 3 週	第 6 單元 球賽對決 第 3 章羽 出驚人— 羽球	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	1.第 1 節：.進行「愛體育 誰是神射手」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學依序進行殺球練習。 2.進行「愛體育 千變萬化魔術師」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學於後場依來球高度與距離，選擇回擊正手高遠球、正手切球或正手殺球。 3.第 2 節：正／反手網前短球技術動作講解與練習：教師講解與示範正／反手網前短球動作，說明正／反手網前短球特點與方	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組討論

						<p>式。學生兩人一組，分別進行正／反手網前短球練習。</p> <p>4.進行「愛體育網前短球積分賽」活動：以兩組為單位進行對抗，一方先發短球至對方前場發球線內，接發球方以網前短球回擊，擊球後離場排隊預備。</p>	
第 4 週	第 6 單元 球賽對決 第 3 章羽 出驚人— 羽球	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的</p>	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能了解個別差</p>	<p>1.第 1 節：.進行「愛體育 誰是神射手」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學依序進行殺球練習。</p> <p>2.進行「愛體育 千變萬化魔術師」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學於後場依來球高度與距離，選擇回擊正</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.分組討論</p>

			<p>學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>手高遠球、正手切球或正手殺球。</p> <p>3.第2節:正/反手網前短球技術動作講解與練習:教師講解與示範正/反手網前短球動作，說明正/反手網前短球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正/反手網前短球練習。</p> <p>4.進行「愛體育網前短球積分賽」活動:以兩組為單位進行對抗，一方先發短球至對方前場發球線內，接發球方以網前短球回擊，擊球後離場排隊預備。</p>		
第5週	第6單元 球賽對決 第3章羽 出驚人— 羽球	2	<p>【第3章羽出驚人—羽球】</p> <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>【第3章羽出驚人—羽球】</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【第3章羽出驚人—羽球】</p> <p>1.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動</p>	<p>【第3章羽出驚人—羽球】</p> <p>1.第1節:進行「愛體育 殺球—網前短球」活</p>	<p>【第3章羽出驚人—羽球】</p> <p>1.課堂觀察</p>	

			<p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>【第4章誰與爭鋒—籃球】</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>動：依人數分為進攻組與防守組。防守組指派甲站於網前，乙、丙站於網前兩側。甲徒手拋球於網前，進攻組同學以網前短球回擊後，乙或丙將網前短球挑至後場，進攻組同學立即判斷來球方向並後退，以正手殺球回擊，擊倒球筒得1分。</p> <p>2.學生分組進行羽球比賽，並於賽後將比賽過程記錄於課本之比賽學習單。</p>	<p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.分組討論</p>	
第6週	第6單元 球賽對決 第4章誰與爭鋒—籃球	2	<p>【第4章誰與爭鋒—籃球】</p> <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項</p>	<p>【第4章誰與爭鋒—籃球】</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【第4章誰與爭鋒—籃球】</p> <p>1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展</p>	<p>【第4章誰與爭鋒—籃球】</p> <p>3.第1節:教師講解三重威脅動作對進攻的重要性，並說明其動</p>	<p>【第4章誰與爭鋒—籃球】</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問</p>	

		<p>運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活</p>		<p>學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>4.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。</p>	<p>作要領，透過下列活動引導學生了解、熟悉並學會此動作。</p> <p>(1)你拋我接：三人一組，一人原地左、右拋球，一人準備接球並做出墊步動作(右邊：左腳踩步，右腳墊步；左邊：右腳踩步，左腳墊步)，一人在旁觀察動作是否正確。一人操作10次後，換另一人操作，依此輪流。</p> <p>4.第2節：教師講解三重威脅動作對進攻的重要性，並說明其動作要領，透過下列活動引導學生了解、熟悉並學會此動作。</p> <p>(2)原地一對一：一人做動作(依三重威脅動作順序</p>	<p>答</p> <p>3.技能實作</p>	
--	--	---	--	---	--	------------------------	--

			動。			操作)，一人防守，一人觀察操作是否正確，以及有無走步。一人操作 5 次後，再依序輪流。		
第 7 週	第 6 單元 球賽對決 第 4 章誰 與爭鋒— 籃球	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 4.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 5.能具備審美與	1.第 1 節：教師進行基本擺脫動作講解：V-cut 擺脫動作、L-cut 擺脫動作、Backdoor-Cut 擺脫動作。 2.個人進攻動作要領講解： (1)利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作騙取防守者躍起，直接運球過人上籃。 (2)利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作，但未騙取到防守者躍起，直接向右做出試探過人的腳步，再往左邊運球投籃；反之亦然。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	

		<p>比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。</p>	<p>3.進行「愛體育橄欖球達陣遊戲」活動。</p> <p>4.第2節:教師講解與示範各種防守腳步，並說明使用時機。</p> <p>(1)滑步：以前腳帶動後腳的滑步方式移動，移動時兩腳步幅不能合併。此動作是在近距離防禦進攻者切入或投籃時使用。</p> <p>(2)交叉步：動作如同跑步，但上半身須面對並干擾進攻者，使用於追逐遠距離進攻者時。</p> <p>(3)後側步：當進攻者迅速往防守者身體反邊切入時，前腳立即進行後側步，即能防禦。</p> <p>(4)趨前步：進攻者切入後，若突然往後運球，防</p>		
--	--	---	--	--	---	--	--

						<p>守者可利用此腳步往前壓迫，促使進攻者掉球。</p> <p>5.進行「愛體育防守腳步大會串」活動。</p>		
第 8 週	第 6 單元 球賽對決 第 4 章誰 與爭鋒— 籃球	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動</p>	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>4.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5.能具備審美與</p>	<p>1.第 1 節：教師進行基本擺脫動作講解：V-cut 擺脫動作、L-cut 擺脫動作、Backdoor-Cut 擺脫動作。</p> <p>2.個人進攻動作要領講解：</p> <p>(1)利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作騙取防守者躍起，直接運球過人上籃。</p> <p>(2)利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作，但未騙取到防守者躍起，直接向右做出試探過人的腳步，再往左邊運球投籃；反之亦然。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>

		<p>比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。</p>	<p>3.進行「愛體育橄欖球達陣遊戲」活動。</p> <p>4.第2節:教師講解與示範各種防守腳步，並說明使用時機。</p> <p>(1)滑步：以前腳帶動後腳的滑步方式移動，移動時兩腳步幅不能合併。此動作是在近距離防禦進攻者切入或投籃時使用。</p> <p>(2)交叉步：動作如同跑步，但上半身須面對並干擾進攻者，使用於追逐遠距離進攻者時。</p> <p>(3)後側步：當進攻者迅速往防守者身體反邊切入時，前腳立即進行後側步，即能防禦。</p> <p>(4)趨前步：進攻者切入後，若突然往後運球，防</p>		
--	--	---	--	--	---	--	--

						<p>守者可利用此腳步往前壓迫，促使進攻者掉球。</p> <p>5.進行「愛體育防守腳步大會串」活動。</p>		
第 9 週	第 6 單元 球賽對決 第 4 章誰與爭鋒—籃球	2	<p>【第 4 章誰與爭鋒—籃球】</p> <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動</p>	<p>【第 4 章誰與爭鋒—籃球】</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【第 4 章誰與爭鋒—籃球】</p> <p>1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>4.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安</p>	<p>【第 4 章誰與爭鋒—籃球】</p> <p>1.第 1 節：進行「愛體育 半場一對一」活動：傳球者站在弧頂位置準備傳球，另兩人則在右邊 45 度位置準備攻守。</p> <p>(1)傳球者要評估接球的距離和傳球位置，進攻者要採取主動，若傳球位置不佳，就必須移動位置接球。同時，傳球者要一直與進攻者保持眼神接觸。</p> <p>(2)進攻者要一心二用，一邊注意傳球者的來球，一邊注意防守者</p>	<p>【第 4 章誰與爭鋒—籃球】</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	

			<p>技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>全。</p> <p>5.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。</p> <p>【第5章合作玩球－合球】</p>	<p>的防守位置，以準備進攻。</p> <p>(3)防守時，不能只依賴腳步移動。提醒學生將手舉起，干擾進攻者，以提升進攻者的進攻難度，並延伸防守範圍。</p> <p>(4)進攻者要以身體保護球，避免沒到進攻區，球就被防守者抄截。</p> <p>2.進行課本「爭鋒對決」活動。</p>		
第10週	第6單元 球藝大會串 第3章 「桌」拿好手－桌球	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通</p>	<p>1.第1節：引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？</p> <p>2.說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。</p> <p>3.反手推球單次擊球直線、斜線</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	

		3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。		與合作的模式，培養團隊意識。 3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。 4.反手推球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。 5.教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。 6.若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。 7.第2節：引起動機：詢問同學對		
--	--	----------------------	--	--	--	--	--

					<p>於上一節課所學之反手推球技術是否有信心，提示這節下課前會進行小組的反手推球競賽。</p> <p>8.發球規則介紹：持球、拋球、擊球。</p> <p>9.正手發平擊球動作示範。</p> <p>10.正手發平擊球練習(四人一組，一人發球、兩人反手推擊球、一人檢核；以學習單「一路發發發」輔助)。</p> <p>11.連續無極限競賽 1。</p> <p>12.連續無極限競賽 2(競賽方式相同，擊球路線互換)。</p> <p>13.教師說明練習及比賽皆是從發球開始，要注意並好好利用每一次的發球機會。</p> <p>14.發球時若出現</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						由上往下擊球的動作，教師需提醒同學正確動作為拍面前傾下壓，由後向前擊球，以免發球高度過高。		
第 11 週	第 6 單元 球藝大會串 第 3 章 「桌」拿 好手—桌 球	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	1.第 1 節：引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？ 2.說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。 3.反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。 4.反手推球連續擊球練習：同反	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	

					<p>手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。</p> <p>5.教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p> <p>6.若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。</p> <p>7.第2節：引起動機：詢問同學對於上一節課所學之反手推球技術是否有信心，提示這節下課前會進行小組的反手推球競賽。</p> <p>8.發球規則介紹：持球、拋球、擊球。</p> <p>9.正手發平擊球</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>動作示範。</p> <p>10.正手發平擊球練習(四人一組，一人發球、兩人反手推擊球、一人檢核；以學習單「一路發發發」輔助)。</p> <p>11.連續無極限競賽 1。</p> <p>12.連續無極限競賽 2(競賽方式相同，擊球路線互換)。</p> <p>13.教師說明練習及比賽皆是從發球開始，要注意並好好利用每一次的發球機會。</p> <p>14.發球時若出現由上往下擊球的動作，教師需提醒同學正確動作為拍面前傾下壓，由後向前擊球，以免發球高度過高。</p>		
第 12 週	第 6 單元 球藝大會 串	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，	1.第 1 節：引起動機：說明這節課程的主要內容為	1.課堂觀察 2.口語問	

	<p>第3章 「桌」拿 好手—桌 球</p>	<p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p>		<p>藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>正手平擊球，是為正手攻擊的基礎動作，若動作正確，日後進行正手攻擊時，將能有更好的質量。 2.基本預備姿勢介紹。 3.教師說明正手平擊球使用時機、站位、重心及動作示範。 4.正手平擊球練習。 5.四人一小組，一人發球，一人預備，兩人接球。 B4 紙張分放於球桌端線之左、中、右，每人各五球，第二落點需落於紙張上，小組成員球數用盡後，可討論下一輪的目標物大小。 6.第2節：引起動機：說明此堂課將結合各項技術</p>	<p>答 3.技能實作 4.學習單</p>	
--	------------------------------------	---	--	---	---	-------------------------------	--

						<p>進行修正式的比賽，讓同學可以展現前三節課的練習成果。</p> <p>7.反手推球練習。</p> <p>8.正手發平擊球練習。</p> <p>9.正手平擊球練習。</p> <p>10.四人分組練習，輪流發球、擊球。</p> <p>11.正手平擊球練習(一人對三人)：發球者發球後以反手推球回擊至球桌右半區，三人一側則輪流以正手平擊球回擊，打完球後則移動到隊伍後方排隊。每人皆需輪流為發球者。</p>		
第 13 週	第 6 單元 球藝大會串 第 3 章 「桌」拿 好手一桌	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己</p>	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練	<p>1.第 1 節：引起動機：說明這節課程的主要內容為正手平擊球，是為正手攻擊的基礎動作，若動作</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	

	球	<p>的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p>		<p>習與競賽中展現。</p> <p>2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>正確，日後進行正手攻擊時，將能有更好的質量。</p> <p>2.基本預備姿勢介紹。</p> <p>3.教師說明正手平擊球使用時機、站位、重心及動作示範。</p> <p>4.正手平擊球練習。</p> <p>5.四人一小組，一人發球，一人預備，兩人接球。B4 紙張分放於球桌端線之左、中、右，每人各五球，第二落點需落於紙張上，小組成員球數用盡後，可討論下一輪的目標物大小。</p> <p>6.第 2 節：引起動機：說明此堂課將結合各項技術進行修正式的比賽，讓同學可以展現前三節課的</p>	4.學習單	
--	---	--	--	--	---	-------	--

						<p>練習成果。</p> <p>7.反手推球練習。</p> <p>8.正手發平擊球練習。</p> <p>9.正手平擊球練習。</p> <p>10.四人分組練習，輪流發球、擊球。</p> <p>11.正手平擊球練習(一人對三人)：發球者發球後以反手推球回擊至球桌右半區，三人一側則輪流以正手平擊球回擊，打完球後則移動到隊伍後方排隊。每人皆需輪流為發球者。</p>		
第 14 週	力拔山河—八人制拔河	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己</p>	Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	<p>1.認識八人制拔河運動的發展與文化。</p> <p>2.了解團體運動的特質與精神。</p> <p>3.了解拔河運動的安全注意事項。</p> <p>4.認識八人制拔</p>	<p>1.第 1 節：起步動作：教師示範起步動作，並說明注意事項。起步動作要領：雙腳平行約與肩同寬站立，聽到「開始」口令時，臀部迅速往下，並</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	<p>【國際教育】</p> <p>J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>

		<p>的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>河基本動作、裝備與器材。</p> <p>5.能與同學合作做出起步、進攻動作。</p> <p>6.了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。</p>	<p>推蹬雙腳，再回到基本姿勢。</p> <p>2.進攻動作</p> <p>(1)後退步：教師示範後退步動作，配合口令喊「右」(右腳用力推直，同時左腳膝蓋彎曲後退)、「左」(左腳用力推直，同時右腳膝蓋彎曲後退)，左右腳輪流推直，施力蹬地向後退。</p> <p>(2)猛拉：教師示範猛拉動作與注意事項，雙腳平行約與肩同寬站立，配合口令「預備」(基本姿勢握繩)、「1」(臀部迅速往下)、「2」(推蹬雙腳向後退)，進行猛拉動作。</p> <p>3.「愛體育 輪胎競速：拔河基本步伐練習」：最先將輪胎拉動至終</p>	
--	--	---	--	--	--	--

點的組別為勝。

4.第2節：「愛體育 團隊默契訓練：後退步與猛拉練習」：

(1)團隊默契訓練：學生八人一組，分為站姿隊與坐姿隊，站姿隊挑戰拉動坐姿隊2公尺，若挑戰成功，增加坐姿隊人數(一次增加一人)，直到站姿隊無法拉動坐姿隊為止。

(2)團隊後退步：教師示範團隊動作之口令與步伐的配合。

(3)團隊猛拉：教師示範猛拉動作之口令與步伐的配合。

5.認識裁判手勢：教師示範拔河比賽時使用之裁判手勢：確認隊伍準備完成、舉繩、拉緊、調

						整中心線、預備、開始、獲勝(吹哨)、換邊。 6.拔河比賽：學生每八人一組，每場比賽由學生輪流擔任裁判，搭配課堂學習之起步與進攻等技巧，完成一場拔河比賽。		
第 15 週	力拔山河—八人制拔河	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	1.認識八人制拔河運動的發展與文化。 2.了解團體運動的特質與精神。 3.了解拔河運動的安全注意事項。 4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5.能與同學合作做出起步、進攻動作。 6.了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。	1.第 1 節：起步動作：教師示範起步動作，並說明注意事項。起步動作要領：雙腳平行約與肩同寬站立，聽到「開始」口令時，臀部迅速往下，並推蹬雙腳，再回到基本姿勢。 2.進攻動作 (1)後退步：教師示範後退步動作，配合口令喊「右」(右腳用力推直，同時左腳膝蓋彎曲後退)、「左」(左腳用力	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	

		<p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>推直，同時右腳膝蓋彎曲後退)，左右腳輪流推直，施力蹬地向後退。</p> <p>(2)猛拉：教師示範猛拉動作與注意事項，雙腳平行約與肩同寬站立，配合口令「預備」(基本姿勢握繩)、「1」(臀部迅速往下)、「2」(推蹬雙腳向後退)，進行猛拉動作。</p> <p>3.「愛體育 輪胎競速：拔河基本步伐練習」：最先將輪胎拉動至終點的組別為勝。</p> <p>4.第2節：「愛體育 團隊默契訓練：後退步與猛拉練習」：</p> <p>(1)團隊默契訓練：學生八人一組，分為站姿隊與坐姿隊，站姿隊挑戰拉動坐姿</p>	
--	--	---	--	--	---	--

隊 2 公尺，若挑戰成功，增加坐姿隊人數(一次增加一人)，直到坐姿隊無法拉動坐姿隊為止。

(2)團隊後退步：教師示範團隊動作之口令與步伐的配合。

(3)團隊猛拉：教師示範猛拉動作之口令與步伐的配合。

5.認識裁判手勢：教師示範拔河比賽時使用之裁判手勢：確認隊伍準備完成、舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、獲勝(吹哨)、換邊。

6.拔河比賽：學生每八人一組，每場比賽由學生輪流擔任裁判，搭配課堂學習之起步與進攻等技巧，完成一場拔

						河比賽。		
第 16 週	力拔山河 — 八人制 拔河	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考</p>	Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	<p>1.認識八人制拔河運動的發展與文化。</p> <p>2.了解團體運動的特質與精神。</p> <p>3.了解拔河運動的安全注意事項。</p> <p>4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。</p> <p>5.能與同學合作做出起步、進攻動作。</p> <p>6.了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。</p>	<p>1.第 1 節：起步動作：教師示範起步動作，並說明注意事項。起步動作要領：雙腳平行約與肩同寬站立，聽到「開始」口令時，臀部迅速往下，並推蹬雙腳，再回到基本姿勢。</p> <p>2.進攻動作</p> <p>(1)後退步：教師示範後退步動作，配合口令喊「右」(右腳用力推直，同時左腳膝蓋彎曲後退)、「左」(左腳用力推直，同時右腳膝蓋彎曲後退)，左右腳輪流推直，施力蹬地向後退。</p> <p>(2)猛拉：教師示範猛拉動作與注意事項，雙腳平行約與肩同寬站立，配合口令</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	

			<p>與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>「預備」(基本姿勢握繩)、「1」(臀部迅速往下)、「2」(推蹬雙腳向後退)，進行猛拉動作。</p> <p>3.「愛體育 輪胎競速：拔河基本步伐練習」：最先將輪胎拉動至終點的組別為勝。</p> <p>4.第2節：「愛體育 團隊默契訓練：後退步與猛拉練習」：</p> <p>(1)團隊默契訓練：學生八人一組，分為站姿隊與坐姿隊，站姿隊挑戰拉動坐姿隊2公尺，若挑戰成功，增加坐姿隊人數(一次增加一人)，直到站姿隊無法拉動坐姿隊為止。</p> <p>(2)團隊後退步：教師示範團隊動作之口令與步伐的配合。</p>	
--	--	--	---	--	---	--

						<p>(3)團隊猛拉：教師示範猛拉動作之口令與步伐的配合。</p> <p>5.認識裁判手勢：教師示範拔河比賽時使用之裁判手勢：確認隊伍準備完成、舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、獲勝(吹哨)、換邊。</p> <p>6.拔河比賽：學生每八人一組，每場比賽由學生輪流擔任裁判，搭配課堂學習之起步與進攻等技巧，完成一場拔河比賽。</p>	
第 17 週	<p>第 5 單元 熱血向前行</p> <p>第 2 章 智者的運動一定向越野</p>	2	<p>【第 2 章 智者的運動一定向越野】</p> <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p>	<p>【第 2 章 智者的運動一定向越野】</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>【第 2 章 智者的運動一定向越野】</p> <p>5.能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。</p> <p>6.能說出不同定</p>	<p>【第 2 章 智者的運動一定向越野】</p> <p>4.第 2 節：教師詢問學生對「定向越野運動」一詞的印象，簡單介紹其基本概念，包含起源、器材</p>	<p>【第 2 章 智者的運動一定向越野】</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實</p>

			<p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。</p> <p>7.能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。</p> <p>8.能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。</p> <p>9.能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。</p>	<p>與全球及臺灣的發展現況，並先進行分組，以四～五人為一組。</p> <p>5.進行「愛體育我的路線」活動，建立學生定向越野的基本概念。</p>	作	
第 18 週	第 5 單元 熱血向前行 第 2 章智者的運動 一定向越野	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>1.能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。</p> <p>2.能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。</p> <p>3.能了解定向越野運動的個人裝</p>	<p>1.第 1 節:教師依照籃球場的線條交叉點，布置定向越野檢查旗或三角錐。</p> <p>2.依籃球場的線條設計 ABCD 四種賽程。</p> <p>3.學生四人一組隨機各拿一張賽程圖並編排 1~4 棒做接力安排。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	

			<p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。</p> <p>4.能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。</p> <p>5.能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。</p>	<p>4.第2節：在校園地圖上圈選檢查點所在位置，並於所有檢查點拍攝現地地徵不易察覺的角落，將其貼在地圖上。</p> <p>5.採積分賽集體出發方式，學生持圖出發後，須先抵達檢查點位置，對照檢查點地徵和地圖上的照片，將正確的檢查點號碼寫在正確的照片旁邊。完成後往下一個檢查點前進，直到確認所有照片和檢查點所在位置。</p> <p>6.若有較為精準的校園地圖或校園專用定向越野地圖，可直接蒐集並使用；若無，則教師自行繪製。</p>		
第 19 週	第 5 單元 熱血向前	2	【第 2 章智者的運動—定向越野】	【第 2 章智者的運動—定向越野】	【第 2 章智者的運動—定向越	【第 2 章智者的運動—定向越	【第 2 章智者的運	

	行 第 2 章智 者的運動 一定向越 野		1c-IV-1:了解各項 運動基礎原理和 規則。 1d-IV-1:了解各項 運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己 的運動技能。 1d-IV-3:應用運動 比賽的各項策略。 2c-IV-3:表現自信 樂觀、勇於挑戰的 學習態度。 3d-IV-3:應用思考 與分析能力，解決 運動情境的問題。 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-2:執行個人 運動計畫，實際參 與身體活動。	Cd-IV-1:戶外休閒 運動綜合應用。 Ce-IV-1:其他休閒 運動綜合應用。 【第 3 章力拔山河 —八人制拔河】 Ce-IV-1:其他休閒 運動綜合應用。	野】 1.能了解定向越 野運動的由來、 國際組織、國內 的發展狀況及其 運動的特性。 2.能說出不同定 向越野比賽的類 型、流程，以及 成功完成競賽的 必要條件。 3.能了解定向越 野運動的個人裝 備，以及競賽中 會使用的器材設 備及其功能。 4.能熟悉定向越 野運動的基本技 術、體能要素及 心理能力。 5.能透過參與定 向越野競賽及訓 練，養成運動的 習慣並提升體適 能。	野】 1.第 1 節：先採集 體出發，執行積 分賽，學生必須 依自己的路線安 排，抵達所有檢 查點位置，最快 完成並回到終點 者獲勝。 2.接著實施順點 賽，採間隔出發 方式，每位學生 出發間隔 10~30 秒。學生必須依 地圖上的檢查點 順序，抵達所有 檢查點再回到終 點。 3.教師可自行設 計賽程，或以「愛 體育 來一場快 速的籃球場定向 越野比賽」活動 略加變化，配合 上述的積分賽及 順點賽進行。	動一定向 越野】 1.課堂觀 察 2.口語問 答 3.技能實 作	
第 20 週	休業式							

備註：

1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、

【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2.教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。