

彰化縣私立文興高中國中部 110 學年度第一學期 九年級 健體 領域／健康科課程

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(1)節,本學期共(21)節			
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解身體意象的意涵及其影響因素,並能思辨媒體或廣告中身體意象的訊息,運用批判性思考技能來澄清迷思。</li> <li>2.了解過輕或過重對身體可能造成的危害,且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。</li> <li>3.能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思,並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。</li> <li>4.了解臺灣社會的轉變對飲食的影響,認識常見的飲食保健類型,能夠了解其對人健康的影響,進而做個聰明的消費者。</li> <li>5.能辨識資訊以選購合適的健康產品,並了解消費者的權益與應盡的義務,成為理性的消費者。</li> <li>6.透過分析不同情境下的情緒變化,學習管理情緒,熟悉情緒調適技能,讓自己成為積極快樂的人。</li> <li>7.認識壓力,並能進行自我覺察與調適,健康的面對壓力。</li> <li>8.認識常見的異常行為,以便進行預防與同理他人異常行為的發生,並提供適當的協助。</li> </ol>							
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-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>							
重大議題融入	<p>【人權教育】</p> <p>【生命教育】</p> <p>【生涯規畫教育】</p> <p>【閱讀素養教育】</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	第1單元	1	1a-IV-2:分析個人	Ea-IV-4:正向的	1.藉由思考自己	1.心中的完美	1.發表	【生命教育】

<p>身體密碼 面面觀 第1章鏡中自我大不同</p>		<p>與群體健康的影響因素。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	<p>期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2.積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。</p>	<p>——藉由每學期身高體重的檢查，引導學生思考自己對於身體的看法，進而了解身體意象的意義和影響力。透過情境讓學生了解個人對於外在樣貌的看法會隨個人成長及時間演變而改變，並從兩位學生對於同一事件卻有不同的看法中，讓學生知道有些人在意別人的看法，但是有些人反而是很在意他人面前保持完美的形象。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調整和改變的。透過課文中主角的故事，省思自己成長過程中對於自我整體外</p>	<p>2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交態度 5.學習態度 6.課堂問答</p>	<p>生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
------------------------------------	--	---	--	---	---	---	--

<p>第 2 週</p>	<p>第 1 單元 身體密碼 面面觀 第 1 章鏡 中自我大 不同</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	<p>1.藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2.積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。</p>	<p>在的滿意度。 1.影響身體意象的主因——可讓學生透過自我和朋友共同檢視對於體型的看法，覺察影響自我意象來自不同的因素。藉由不同情境了解家人親友、同儕、社會文化、媒體等因素如何影響自我的身體意象。</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 3 週</p>	<p>第 1 單元 身體密碼 面面觀 第 1 章鏡 中自我大 不同</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	<p>1.藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2.積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。</p>	<p>1.眼見不為憑——透過解析不同情境中，媒體可能造成的迷思，進而在接收媒體資訊時，能夠自我提問與判斷。 2.突破困境——透過情境讓學生以批判性思考來反思並建立健康的看法，鼓勵學生接納自己、明辨媒體資訊，更健康的看待</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 4 週</p>	<p>第 1 單元 身體密碼 面面觀 第 2 章 身體數字大解密</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。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。</p>	<p>1.分析與理解 BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 2.理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。</p>	<p>自己。 1.健康數據放大鏡——藉由不同的年齡情境，說明體重在生理變化代表的意義。 2.健康數據 Part1「BMI」(身體質量指數)——透過橋樑五個學期的 BMI，了解身體質量指數(BMI)的計算方式及意義。 3.健康數據 Part2「體脂肪」——透過兩位身高、體重一樣，但體脂肪卻不同的人，了解體脂肪代表的意義、測量方式與健康標準。 4.健康數據 Part3「腰臀比」——透過腰圍、臀圍測量與腰臀比計</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>【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。</p>
--------------	--	----------	--	--	---	--	--	---

						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。		
第 5 週	第 1 單元 身體密碼 面面觀 第 2 章 身體數字大解密	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。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。	1.分析與理解 BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 2.理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。	1.過輕？過重？影響健康——探討健康體位管理的意義，了解過重或過輕對健康造成的危害。 2.多面向體位評估——引導學生從自我感覺、健康數據、生活型態或其他層面判斷和分析健康狀態，進一步透過 Go 健康評估自己的健康狀態以及是否須要改善。	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	【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。
第 6 週	第 1 單元 身體密碼 面面觀 第 3 章 成為更好的自己	1	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2.能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活	1.瘦不了又傷身——透過討論和分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式，以及探討常見各種減重方式，可能對於身體健	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	【生涯規畫教育】 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。

			<p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。</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>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>型態的範疇中擬定體重控制行動策略。</p> <p>3.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。</p>	<p>康的影響。</p> <p>2.健康體控想清楚——理解快速減重對健康的傷害，引導思考於健康體重控制前，需評估內在的主觀狀況、客觀條件、健康自我覺察，以及外在的外在支持條件等。</p>		
第 7 週	<p>第 1 單元 身體密碼面面觀</p> <p>第 1 章鏡中自我大不同</p> <p>第 2 章身體數字大解密</p> <p>第 3 章成為更好的自己</p> <p>【第一次段考】</p>	1	<p>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。</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-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。</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>Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。</p> <p>2.能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。</p> <p>3.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。</p>	<p>1.健康自主管理——藉由三個不同個案，演練健康體位自主管理的步驟。</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>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。</p>
第 8 週	<p>第 1 單元 身體密碼</p>	1	<p>1a-IV-4:理解促進健康生活的策</p>	<p>Ea-IV-4:正向的身體意象與體重</p>	<p>1.能於認同自我形象後，理性分</p>	<p>1.打造健康生活型態——透</p>	<p>1.發表</p> <p>2.口頭討論</p>	<p>【生涯規畫教育】</p>

	面面觀 第3章成為更好的自己		略、資源與規範。 1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-1:運用健康的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	控制計畫。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。	析體重控制行動意圖。 2.能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略後，實踐健康生活型態。	過理解建立健康生活型態的策略，嘗試規畫自己的健康自主管理行動。 2.珍愛自己，做身體的主人！——讓學生了解身型有時無法改變，但可藉由健康的生活型態來維持，並以先前的三個個案，讓學生練習自行擬定體控的實行策略。	3.平時上課表現 4.作業繳交態度 5.學習態度 6.課堂問答	涯J13:培養生涯規畫及執行的能力。
第9週	第2單元 飲食消費新趨勢 第1章健康飲食趨勢	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。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。	Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 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。	1.了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2.分析現今臺灣外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。	1.«食»代的變遷——藉由家人間在餐桌上的談話內容，引導學生覺察臺灣飲食的多元面貌，並討論臺灣飲食文化變動的可能影響因素。從中理解飲食潮流與健康的關係。 2.健康外食我最行——面對	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交態度 5.學習態度 6.課堂問答	【閱讀素養教育】 閱J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。

						方便的外食飲食趨勢，漸進式引導學生思考外食可能遇到的問題，並思考因應的方法。		
第 10 週	第 2 單元 飲食消費 新趨勢 第 1 章健康飲食趨勢	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。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。	Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 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。	1.了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2.分析現今臺灣外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。	1.傳統食譜新面貌——教師可藉由神農氏、李時珍或農民曆等素材引發學生對傳統食補的認識，並說明正確食用傳統食補的觀念。 2.保健食品與健康食品——請學生於課前先了解家中正在使用或曾經使用的保健食品。教師藉由問答引導學生認識保健食品的定義及其效能，並建立正確食用保健食品的觀念與知能。教師先讓學生了解目前經衛生福利部審查認可的保	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	【閱讀素養教育】 閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。

						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，實踐「停、看、搜」三技巧。		
第 11 週	第 2 單元 飲食消費 新趨勢 第 2 章 「食」事 求「識」	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。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 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。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。 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。	1.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2.了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。	1.健康消費你我他——藉由志宇與朋友的談話訊息內容，引導學生了解健康消費需留意的面向。	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。 【閱讀素養教育】 閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
第 12 週	第 2 單元 飲食消費 新趨勢 第 2 章 「食」事 求「識」	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。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2.了解消費者的權益與應盡的義務，成為理	1.健康消費情報站——藉由志宇選購健康產品的過程，帶領學生從觀察個人健康需求、成分資訊了解、產品資訊查證，以了	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

			3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。 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。	性、健康的消費者。	解選擇健康產品應考量的資訊，並理解健康產品僅是輔助的角色，健康的根本之道是均衡飲食、規律作息與運動。		樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
第 13 週	第 2 單元 飲食消費新趨勢 第 2 章 「食」事求「識」	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。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 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。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。 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。	1.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2.了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。	1.消費權益一把罩——藉由社會上發生的新聞或事例，引導學生了解消費者的權益與應承擔的義務，並願意實踐於生活之中。 2.警覺質疑，積極行動——讓學生了解要當個保持理性、健康的消費者，須多留心注意，多蒐集相關資訊，提升自己的知能，以選擇安全且合適的產品。	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	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J7:小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
第 14 週	第 2 單元	1	1a-IV-2:分析個人	Fa-IV-1:自我認	1.能分析不同情	1.情緒萬花筒	1.發表	【生命教育】

	<p>飲食消費新趨勢</p> <p>第1章健康飲食趨勢</p> <p>第2章「食」事「求」識【第二次段考】</p>		<p>與群體健康的影響因素。</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>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。</p> <p>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>同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>境下，情緒的產生與變化。</p> <p>2.能意識到情緒可能影響行為表現。</p> <p>3.熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。</p> <p>4.面對不同的情緒，能調整修正個人的情緒調適方法，以做出適宜的反應。</p>	<p>—藉由考試讀錯範圍的情境，引導學生思考情緒產生的原因及種類。針對同樣的情境請學生寫下自己的感受，並選擇符合的臉部情緒，經過分享後發現由於每個人看事情的觀點不同，可能會產生不同的情緒。</p> <p>2.情緒怎麼來—利用校園生活事件，分析影響情緒產生的因素，探討可能會因為個人認知想法的差異或是生理狀態的不同，而有不同的情緒反應。</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 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能动性，培養適切的自我觀。</p>
第15週	<p>第3單元快樂人生開步走</p> <p>第1章與情緒過招</p>	1	<p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成</p>	<p>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>1.能分析不同情境下，情緒的產生與變化。</p> <p>2.能意識到情緒可能影響行為</p>	<p>1.情緒管理遙控器—引導學生思考如果任由情緒失控，可能會有的後果，說明</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>【生命教育】</p> <p>生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自</p>

			<p>的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。</p> <p>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>表現。</p> <p>3.熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。</p> <p>4.面對不同的情緒，能調整修正個人的情緒調適方法，以做出適宜的反應。</p>	<p>情緒管理的重要性，並搭配說明管理情緒的方法。最後透過校園衝突情境，選擇自己在當下可以使用的情緒管理方法，並分析透過情緒管理，事件可能產生的變化。</p>	6.課堂問答	<p>由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>
第 16 週	<p>第 3 單元 快樂人生 開步走 第 2 章與 壓力同行</p>	1	<p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</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>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。</p> <p>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>Fa-IV-1:自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>1.分析生活中造成壓力來源的因素。</p> <p>2.能自主思考壓力對健康造成的影響。</p> <p>3.能運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。</p> <p>4.能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。</p>	<p>1.你有壓力嗎？——藉由壓力指數量表，了解自己是否有伴隨壓力而來的相關症狀。</p> <p>2.生活中的壓力——了解青少年階段常見的壓力來源，同時透過量表，評估自己生活中的重大事件可能造成多少壓力。</p> <p>3.面對壓力的反應——了解面對壓力時身體的反應機制，並覺察自</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 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>

						已在面對壓力時，生理、心理、行為上可能會有哪些反應。		
第 17 週	第 3 單元 快樂人生 開步走 第 2 章與 壓力同行	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。 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。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1.分析生活中造成壓力來源的因素。 2.能自主思考壓力對健康造成的影響。 3.能運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。 4.能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。	1.長期壓力要注意——介紹面對長期壓力時，可能會產生的心身症狀，引導學生理解適當的壓力能夠激發潛能，帶來更好的學習表現。 2.調整狀態，面對壓力——介紹面對壓力時的調適方法，並能選擇適合自己的紓壓方式。 3.壓力管理有一套——說明有效解決壓力的方法和步驟，能以正向的態度面對壓力。	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 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第 18 週	第 3 單元 快樂人生 開步走	1	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊	Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1.認識青少年常見的異常行為，並經由自主	1.憂鬱情緒——以不同情境解說何謂異常行	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行

	第3章身心健康不迷惘		<p>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>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>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	<p>思考，能說出異常行為所造成的衝擊。</p> <p>2.能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。</p> <p>3.針對異常行為，對他人能有同理心。</p> <p>4.針對異常行為能尋求醫療協助。</p>	<p>為，並能夠自我檢測憂鬱情緒和說明憂鬱情緒與憂鬱症不同。</p> <p>2.「憂」心忡忡——介紹憂鬱症，與陪伴憂鬱症親友的最佳方式。</p>	<p>4.作業繳交</p> <p>5.學習態度</p> <p>6.課堂問答</p>	動來關懷與保護弱勢。
第19週	第3單元快樂人生開步走 第3章身心健康不迷惘	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>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>	Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	<p>1.認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。</p> <p>2.能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。</p> <p>3.針對異常行為，對他人能有同理心。</p> <p>4.針對異常行為能尋求醫療協助。</p>	<p>1.「思」裂的我——認識思覺失調症，了解提早治療可以回歸正常生活。利用「美麗境界」影片內容讓學生更了解思覺失調症的症狀與同理。</p> <p>2.「迫」於無奈——認識強迫症，了解此疾病是可以預防與治療。利</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>	【人權教育】 人J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

			4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		助。	用影片「愛在心裡口難開」內容讓學生更了解強迫症的症狀與同理。		
第 20 週	第 3 單元 快樂人生 開步走 第 1 章與 情緒過招 第 2 章與 壓力同行 第 3 章身 心健康不 迷惘	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。 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。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。 2.能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。 3.針對異常行為，對他人能有同理心。 4.針對異常行為能尋求醫療協助。	1.數位海洛因——說明電玩失調症的身心影響，治療與預防。 2.美麗「心」境界——教師說明同理心的重要，用換位思考去站在對方角度去看事情，並帶領同學完成同理心地圖。	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	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

第 21 週	第 3 單元 快樂人 第 1 章與 情緒過招 第 2 章與 壓力同行 生開步走 第 3 章身 心健康不 迷惘 【第三次 段考】	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。 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。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。 2.能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。 3.針對異常行為，對他人能有同理心。 4.針對異常行為能尋求醫療協助。	1.數位海洛因——說明電玩失調症的身心影響，治療與預防。 2.美麗「心」境界——教師說明同理心的重要，用換位思考去站在對方角度去看事情，並帶領同學完成同理心地圖。	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	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
--------	--	---	---	--	--	--	--	--

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 九年級 健體 領域／健康科課程

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週 (1) 節，本學期共 (17) 節
課程目標	<p>1.認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。</p> <p>2.了解法律對性的規範，避免性危害的發生。</p> <p>3.培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。</p> <p>4.認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。</p> <p>5.培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。</p> <p>6.認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。</p> <p>7.認識地球的飲食問題，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。</p> <p>8.知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。</p> <p>9.認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。</p> <p>10.學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。</p> <p>11.了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。</p> <p>12.認同健康的重要性，並且能採行健康生活型態。</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-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-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-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>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>				
重大議題融入	<p>【人權教育】</p> <p>【生命教育】</p>				

【生涯規劃教育】  
 【性別平等教育】  
 【國際教育】  
 【環境教育】

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 「性」福 方程式 第 1 章青 春「性」 福頌	1	1a-IV-4:理解促進 健康生活的策略與 資源規範。 1b-IV-2:認識健康 技能和生活技能的 實施程序概念。 2b-IV-1:堅守健康 的生活規範、態度 與價值觀。 3b-IV-3:熟悉大部 份的「決策與批判」 技能。	Db-IV-2:青春期身 心變化的調適與 性衝動健康因應 的策略。 Db-IV-6:青少年性 行為之法律規範 與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價 值觀的建立,性與 色情的辨識與媒 體色情訊息的拒 絕。	1.理解性衝動是 一種生理欲望 的本能表現,但 可以透過理性 來管理與控 制,學習以健康 的方式來自我 管理慾望與衝 動。	1.引起動機:透 過線上發問的 情境內容,引 導學生覺察自 己進入青春 後可能產生的 性衝動等身體 感受,理解並 接受這是一種 本能表現,且 此本能表現對 生活的影響程 度是因人而異 的。 2.青春慾望大 家談:帶領學 生進行「Go健 康~我是慾望 的主人」活 動,透過檢視 生活中可能引 發性衝動的情 境因素,評估 這些因素對生	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 J6:探究各 種符號中的性 別意涵及人際 溝通中的性別 問題。

						活的干擾程度，針對容易引發性衝動的行為，找出可引發的解決方案，最後依據實際經驗找出最有效的方式等步驟，學習如何以理性的管理自己的慾望。		
第 2 週	第 1 單元 「性」福 方程式 第 1 章青 春「性」 福頌	1	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	1.辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。	1.色情陷阱的真相：教師說明色情的定義，並引導學生思考色情資訊可能會對青少年的生活與健康造成那些影響。帶領學生進行「Go健康~打破迷思不迷惘」活動，針對色情資訊中的錯誤資訊進行批判與澄清。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交態度 5.學習態度 6.課堂問答	【性別平等教育】 性 J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
第 3 週	第 1 單元 「性」福 方程式 第 1 章青 春「性」 福頌	1	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1:堅守健康	Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。	1.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。	1.性福太早來敲門：引導學生思考未成年所面臨的困擾與問題，以及做決定時需要考量的各項問	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交態度 5.學習態度 6.課堂問答	【性別平等教育】 性 J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。

			的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。		題，並說明可以求助的資源。		
第 4 週	第 1 單元 「性」福 方程式 第 2 章性 病防護網	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。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。	1.引起動機：透過性病感染年齡層下降之新聞內容，提升學生對於性傳染病嚴重性與罹患性的自我覺察，肯定唯有透過適當的自我防護措施才能避免感染，不要心存僥倖。 2.性病點點名：認識性傳染病的特性與傳染途徑。介紹由細菌引發的性傳染病，包括淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒等，建立避免濫用抗生素以免產生抗藥性的觀念。介紹由病毒所引發的性傳染病，包括	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	<b>【人權教育】</b> 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。

						尖型濕疣、生殖器疱疹及愛滋病。		
第 5 週	第 1 單元 「性」福 方程式 第 2 章性病防護網	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。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 2.建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	1.世紀防疫大作戰——認識愛滋：介紹愛滋病在全球及臺灣的感染現況，認識其傳染途徑及特性，澄清愛滋相關錯誤觀念。 2.愛滋無國界，別讓愛缺席：了解愛滋感染者可能造成的防疫缺口及人權議題，鼓勵曾發生高風險行為者主動進行愛滋篩檢，透過參與愛滋關懷行動，如世界愛滋病日、紅絲帶等，達成2030年「零新增、零死亡、零歧視」的目標。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交態度 5.學習態度 6.課堂問答	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
第 6 週	第 1 單元 「性」福	1	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防	1.建立關懷與支持愛滋感染者	1.揭開迷思的面紗：總結社	1.發表 2.口頭討論	【人權教育】 人 J6:正視社

	方程式 第2章性病防護網		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。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。	方法與關懷。	的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	會上普遍存在對於性病傳染的迷思與錯誤知識，進行澄清與說明，建立對於性病防治的正確觀念。	3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
第7週	第2單元 綠色生活 愛地球 第1章全民總動員 【第一次段考】	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-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」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。	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題。 2.理解環境問題對人類健康造成的課可能危害。	1.引起動機：以全球各地近年的極端氣候作為引導，並讓學生思考臺灣近幾年的氣候狀況。 2.不再平靜的生活：介紹臺灣北中南東因造成的環境問題，進而讓學生對全球環境的變化產生關心，並引導後面的環境課程。	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	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環 J8:了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 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。
第8週	第2單元 綠色生活	1	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善	1.分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、	1.地球變化 ING:說明人類做了哪些活動	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課	【國際教育】 國 J3:了解我

	愛地球 第1章全 民總動員		康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」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。	策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	科技發展與環境之間的交互影響。	造成環境的汙染，進而引起哪些環境問題，並說明水汙染、土壤汙染、垃圾汙染和空氣汙染，可能會造成人類哪些健康問題。	表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環 J8:了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 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。
第9週	第2單元 綠色生活 愛地球 第1章全 民總動員	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-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」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。	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.檢視、評價自身落實環境保護的行為。	1.跨國行動——關心身處的環境：透過前面課程的介紹，讓學生了解環境和人類健康的關聯性，進而介紹聯合國永續發展目標，再透過活動演練讓學生了解可以做哪些措施來緩解環境問題。	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	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環 J8:了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆

								弱性與韌性。 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。
第 10 週	第 2 單元 綠色生活 愛地球 第 2 章做個有型的地球人	1	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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-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。	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.了解全球環境保護行動的實例。 2.分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。	1.引起動機：探討健康的內涵與重要性，強調增進健康從關心自己的生長、發育開始。 2.小小改變，大大影響(一)：引導學生覺察對自己身體的感受，體會成長的喜悅，並認識身體內外構造及人體重要器官的位置、基本功能與保健方式。	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	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15:認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。

第 11 週	第 2 單元 綠色生活 愛地球 第 2 章做 個有型的 地球人 【第二次 段考】	1	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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-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。	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為於日常生活中。	1.小小改變，大大影響(二):理解人體藉由器官系統的運作，使複雜的生命現象得以維持與展現。引導學生能認識不同器官系統所包含之器官與功能，並能分析各種行為所運用之器官系統與檢核自己的保健行為。 2.掌握標章·自在消費：引導學生注重均衡營養攝取對個人健康的影響。透過永備尺概念讓學生學習如何估計食物份量，且結合每日飲食指南、我的餐盤，規劃兼具美味有營養的一餐。	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	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15:認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
第 12 週	第 2 單元 綠色生活 愛地球	1	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。	1.公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。	1.生活環保魔法師：引導學生覺察不同個	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題

	第 2 章做個有型的地球人		<p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</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>Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>		<p>體間之差異，並能維持穩定與自信的情緒，肯定自己與欣賞他人。</p>	<p>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>之關聯性。</p> <p>國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> <p>環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>環 J15:認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>
第 13 週	第 3 單元永續經營健康路 第 1 章健康我最型	1	<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-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用</p>	<p>Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。(主學習內容)</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。(輔學習內容)</p>	<p>1.了解健康生活方式對健康的影響力，並且能在生活中實踐健康生活型態。</p> <p>2.熟悉生活技能概念，並能運用生活技能解決日常生活中的健康問題，提高</p>	<p>1.引起動機、健康自造計畫——透過調查引發學生對自身健康生活習慣之覺察，解釋健康生活指標意義說明在日常生活中保持好</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>

			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。		施行健康行為的自我效能。	習慣對於維護健康的重要性。透過省思與討論引導學生了解透過自我覺察可以了解自身的健康需求，以及在健康規畫中找到方式解決困難以促進健康行動。並熟悉問題解決技能，分析自我健康情境中遇到的問題解決方法之阻力與助力，了解合適的方法有助於計畫成功。 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。		
第 14 週	第 3 單元 永續經營	1	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，	Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充	1.熟悉健康行為的建立歷程，並	1.健康 up!——了解健康行為	1.發表 2.口頭討論	【生命教育】 生 J5:覺察生

	健康路 第1章健康我最型		<p>尋求解決的健康技能和 生活技能。</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>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>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>分睡眠的維持與實踐策略。(主學習內容)</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。(輔學習內容)</p>	<p>且能採用合適方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。</p>	<p>落實情形會因人而異以及認識行為改變的各個階段，與建立行為過程中找到合適方法的重要性。</p> <p>回顧國中階段學過的生活技能，了解如何靈活運用生活技能解決健康行動遇到的問題。</p> <p>2.校園健康寫真——回顧自我在國中階段所建立的健康習慣，省思自己健康習慣實踐情形與所遇到障礙，並且能找到合適的生活技能加以因應。</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>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15週	第3單元永續經營健康路 第2章朗朗健康路	1	<p>1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2:因應不同</p>	<p>Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。(輔學習內容)</p> <p>Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)</p>	<p>1.認同健康對人生的影響力，並能透過健康行為的養成達成健康促進。</p>	<p>1.夢想起飛——由電競選手職業病檢視職業生涯與健康關係，了解健康包含生理、心理與健康多面</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>

			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。			向，建立健康是人生重要資源的概念。 2.夢想距離我們有多遠——探討壓力因應方式如何對健康造成影響，以及所選用的壓力調適方式是否恰當。		
第 16 週	第 3 單元 永續經營健康路 第 2 章 朗朗健康路	1	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 (輔學習內容) Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)	1.能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。	1.實踐夢想的資本——從亞健康的實例中理解生活方式與健康的關係，以及如何透過生活方式重新找回健康。 2.夢想實踐家——了解現代社會對健康的需求與脈絡，覺察生活中的健康意象，思考如何將健康納入自我人生資本中，並且從現在開始儲備健康。 3.幸福人生的最佳配備——分	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。

						享自我人生目標，規劃夢想實踐藍圖以及如何透過健康行動計劃滿足健康需求。		
第 17 週	畢業典禮準備週	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 九年級健體領域／體育科課程

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節。
課程目標	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.介紹奧林匹克之相關知識，並了解奧林匹克的價值精神，以實踐在日常生活中。</li> <li>2.了解體適能之相關知識與技能原理，並能思考與設計適合自己的運動計畫，進一步養成運動習慣。</li> <li>3.了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。</li> <li>4.了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。</li> <li>5.了解保齡球的相關知識與動作要領。</li> <li>6.了解棒壘球之相關知識與技能原理，並能反思和與發展學習策略，以改善動作技能。</li> <li>7.學習籃球三對三的進攻技術與策略，並能實際應用。</li> <li>8.了解排球防守與接球的差異，並能將排球的防守基本技術運用在比賽中。</li> <li>9.了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。</li> <li>10.了解羽球正(反)手平抽球、正(反)手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</li> </ol>				
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>				
重大議題融入	<p>【人權教育】</p> <p>【法治教育】</p> <p>【品德教育】</p>				

【家庭教育】  
【環境教育】

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 宣導週	2	1c-IV-2:評估運動 風險，維護安全的 運動情境。 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。 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。 4d-IV-3:執行提升 體適能的休閒運 動。	Bc-IV-1:簡易運動 傷害的處理與風 險規避。 Cb-IV-2:各項運動 設施的安全使用 規定與辨別。 Cc-IV-1:水域休閒 運動綜合應用。	1.認識水域休 閒動的種類。 2.了解參與水 域活動的安全 注意事項。 3.學會基礎浮 潛活動技能。	1.第 1 節：引起 動機：詢問同學 是否有參與水域 休閒活動的經 驗？並分享活動 的感想。 2.主要活動：(1) 教師引導並講解 戶外休閒活動對 於身心的影響， 並透過分組討 論，建構休閒活 動的分類。(2)教 師歸納並統整同 學分組討論後提 出的分類，並介 紹水域休閒活 動。(3)介紹浮潛 活動的裝備。 3.綜合活動：(1) 集合學生進行回 饋分享，可請學 生發表穿戴浮潛 三寶的感覺與心 得，並請教師強	1.課堂觀察 2.口語問答 3.實作練習 4.分享討論	【海洋教 育】 海 J1:參與 多元海洋 休閒與水 域活動，熟 練各種水 域求生技 能。 海 J2:認識 並參與安 全的海洋 生態旅遊。

					<p>調如非必要避免穿蛙鞋在陸地上行走，以免跌倒受傷。(2)補充從事水域活動的安全注意事項。</p> <p>4.第2節：引起動機：詢問同學穿戴浮潛三寶的感想，即使用裝備應注意的事項。</p> <p>5.暖身活動：(1)慢跑後進行熱身活動，並加強手指、腕關節、肩關節、膝關節及髖關節等部位的活動。(2)安排兩人一組的熱身活動，建立兩人互助互信的觀念，包括兩人一組的伸展活動。</p> <p>6.主要活動：(1)教師說明配戴面鏡前的防霧方法。(2)教師說明並示範面鏡排水的方法。(3)教師</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						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.綜合活動：(1)活動結束後，請動作技術較佳的組別進行示範。(2)請同學觀察並討論該組同學在動作上的優點及兩人合作的默契等。(3)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，教師說明抽筋自解的方法。		
第 2 週	第 6 單元 球之有道 第 2 章門 陣特攻— 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。 1d-IV-3:應用運動	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.能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2.能了解所介紹的進攻策略的發展與成因。 3.在活動中了	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，國內外籃球賽事中的兩人進攻組合花絮。詢問同學知道 NBA 兩人	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單	【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形

		<p>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>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>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。</p> <p>4.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>5.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>6.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>最佳組合事嗎？引發動機並利用多媒體簡報介紹兩人擋拆的圖片，以及傳切和運球掩護的進攻組合。</p> <p>2.進行老鷹捉小雞活動，四人一組，一人當老鷹，三人搭肩排成一列，第一位當母雞，需張開雙臂左右移動保護後面小雞不被觸碰。活動開始，老鷹和最後一隻小雞都要運球。老鷹碰到最後一隻小雞或最後一隻小雞運球失控則成功，之後再互換。活動後引導學生進反思，母雞應該怎麼站才可以以最大範圍擋住老鷹？身體站正面或側面比容易阻擋？老鷹如何移</p>		<p>成公共規則，落實平等自由之保障。</p>
--	--	--	--	--	--	--	-------------------------

					<p>動才能抓後面的小雞？藉此引導籃球防守的動作，正面面對移動進攻者(老鷹)，以及進攻者如何利用擺脫動作甩開防守者，達到進攻的目的(抓到小雞)。</p> <p>3.老鷹捉小雞進階版，同上活動，只是老鷹和最後一個小雞皆有運球。老鷹碰到最一隻小雞或最後一隻小雞運球失控則成功，之後再互換。</p> <p>4.第2節：詢問同學是否有上網搜尋 NBA、SBL、UBA 或 HBL、3×3 相關等相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到哪些進攻策略以及投籃的方式？</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>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。</p> <p>6.進行貓捉老鼠活動，10人一組，分成2隊。活動於半個籃球場，準備10條小方巾或25-30公分色紙條。將小方巾夾至運動褲鬆緊帶後方，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1分鐘，搶得數量最多的為勝隊。</p> <p>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8次後再投籃或上籃。其次是模擬切傳路線，最後視兩者合</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						併。		
第3週	第6單元 球之有道 第2章門 陣特攻— 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>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>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>	<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.能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。</p> <p>2.能了解所介紹的進攻策略的發展與成因。</p> <p>3.在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。</p> <p>4.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>5.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>6.能具備審美與表現的能力，培養賞</p>	<p>1.第1節：詢問同學經過上一堂介紹的傳切和切傳進攻策略防守後，是否有去搜尋其他進攻策略？哪些經典畫面或人物讓你印象深刻？</p> <p>2.介紹擋拆進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。</p> <p>3.進行半場三對三擋拆進攻策略模擬練習，先行模擬進攻擋拆路線，擋拆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、傳給無球邊的隊友投籃。</p> <p>4.第2節：再次說明傳切、擋拆進攻策略的使用</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p> <p>5.學習活動單</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</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>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>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>時機，除此之外還有什麼進攻策略可使用，或者透過前面除此之外還有什麼進攻策略可使用，或者透過前面課程時，是否有發現其他同學有執行不一樣的進攻策略？以及國內比賽中，SBL、WSBL、HBL有什麼經典的進攻策略？</p> <p>5.介紹掩護進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。</p> <p>6.愛體育 攻城掠地：空間跑位與擋人練習，十人一組，五人進攻，五人防守。活動於全場籃球場地，以橄欖球模式為基礎，分邊對抗，由胯下開球，目標帶球衝進達陣區點地</p>		
--	--	---	--	---	---	--	--

						<p>得 1 分。防守者觸碰持球進攻者，則攻守交換。每次進攻時間為 24 秒。比賽時間 5 分鐘，得分最多者獲勝。</p> <p>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。</p>		
第 4 週	第 6 單元 球之有道 第 2 章門 陣特攻— 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	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	1.能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動	1.第 1 節：詢問同學經過上一堂介紹的傳切和切傳進攻策略防守後，是否有去搜	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表	【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生

		<p>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>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>4c-IV-3:規畫提升</p>	<p>組合及團隊戰術。</p>	<p>中。</p> <p>2.能了解所介紹的進攻策略的發展與成因。</p> <p>3.在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。</p> <p>4.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>5.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>6.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>尋其他進攻策略？哪些經典畫面或人物讓你印象深刻？</p> <p>2.介紹擋拆進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。</p> <p>3.進行半場三對三擋拆進攻策略模擬練習，先行模擬進攻擋拆路線，擋拆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、傳給無球邊的隊友投籃。</p> <p>4.第2節：再次說明傳切、擋拆進攻策略的使用時機，除此之外還有什麼進攻策略可使用，或者透過前面除此之外還有什麼進攻策略可使用，或</p>	<p>5.學習活動單</p>	<p>的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>
--	--	---	-----------------	---	--	----------------	---

		<p>體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>者透過前面課程時，是否有發現其他同學有執行不一樣的進攻策略？以及國內比賽中，SBL、WSBL、HBL 有什麼經典的進攻策略？</p> <p>5.介紹掩護進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。</p> <p>6.愛體育 攻城掠地：空間跑位與擋人練習，十人一組，五人進攻，五人防守。活動於全場籃球場地，以橄欖球模式為基礎，分邊對抗，由胯下開球，目標帶球衝進達陣區點地得1分。防守者觸碰持球進攻者，則攻守交換。每次進攻時間為24秒。比賽時間5分鐘，得</p>	
--	--	--	--	---	--

						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。	
第 5 週	第 6 單元 球之有道 第 5 章羽 你有約— 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	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/反手平抽球、正/反手網前撲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/反手平抽球、	1.第 1 節：詢問同學是否觀看過羽球比賽？是透過什麼方式？ 2.講解與示範正/反手平抽球動作，並說明此動作特點與方式。 學生兩人一組，分別進行正/反手平抽球練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 5.技能實作 6.分組討論 7.學習活動單

			<p>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>正/反手網前撲球動作，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>3.第2節：同學是否知道羽球除了殺球還有哪些進攻球路？運用撲球照片引導學生撲球這項技術。</p> <p>4.講解與示範正/反手網前撲球動作，並說明此動作特點與方式。學生兩人一組，分別進行正/反手網前撲球練習。</p>	
第6週	第6單元 球之有道 第5章羽 你有約— 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</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/反手平抽球、正/反手網前撲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。</p> <p>2.能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並</p>	<p>1.第1節：詢問同學是否觀看過羽球比賽？是透過什麼方式？</p> <p>2.講解與示範正/反手平抽球動作，並說明此動作特點與方式。學生兩人一組，分別進行正/反手平抽球練習。</p> <p>3.第2節：同學是否知道羽球除</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>5.技能實作</p> <p>6.分組討論</p> <p>7.學習活動單</p>

			<p>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>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>了殺球還有哪些進攻球路？運用撲球照片引導學生撲球這項技術。</p> <p>4.講解與示範正/反手網前撲球動作，並說明此動作特點與方式。學生兩人一組，分別進行正/反手網前撲球練習。</p>	
第 7 週	第 6 單元 球之有道 第 5 章羽 你有約— 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</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/反手平抽球、正/反手網前撲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。</p> <p>2.能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效</p>	<p>1.第 1 節：分析同學在進行網前擊球時，會出現哪些問題。</p> <p>2.三人一組，甲站於場邊以徒手方式將球拋擲至中場，乙則徒手拋擲網前球，丙先平抽球後，連貫至網前進行撲球，反覆操作數分鐘後，三人角色互換。</p> <p>3.第 2 節：在分</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>5.技能實作</p> <p>6.分組討論</p> <p>7.學習活動單</p>

		<p>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>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>組綜合練習時，同學們如何鼓勵隊友，增加團體氣勢？</p> <p>4.進行比賽，比賽採 50 分，落地得分制，平分不加分，先取得 50 分為勝方。各隊人數為 5 人，由各隊小隊長安排棒次 1~5 棒，決定後則不能擅自更換棒次。比賽以 10 分為一個基準做棒次接力。比賽開始，任一方分數先達到 10、20、30、40 時，雙方需同時下場，由下一棒同時上場做接力競賽。每隊人數固定，不可重複上場打與中途交換棒次。配合填寫學習單，分析觀察結果，並於賽後與其討論。</p>	
--	--	--	--	---	--	--

<p>第 8 週</p>	<p>第 6 單元 球之有道 第 5 章羽 你有約— 羽球 【第三次 評量週】</p>	<p>2</p>	<p>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。</p>	<p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能了解羽球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機，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/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，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>1.第 1 節：分析同學在進行網前擊球時，會出現哪些問題。 2.三人一組，甲站於場邊以徒手方式將球拋擲至中場，乙則徒手拋擲網前球，丙先平抽球後，連貫至網前進行撲球，反覆操作數分鐘後，三人角色互換。 3.第 2 節：在分組綜合練習時，同學們如何鼓勵隊友，增加團體氣勢？ 4.進行比賽，比賽採 50 分，落地得分制，平分不加分，先取得 50 分為勝方。各隊人數為 5 人，由各隊小隊長安排棒次 1~5 棒，決定後則不能擅自更換棒次。比賽以 10 分為一個</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 5.技能實作 6.分組討論 7.學習活動單</p>	
--------------	---	----------	---	-----------------------------------	---	--	---	--

						<p>基準做棒次接力。比賽開始，任一方分數先達到 10、20、30、40 時，雙方需同時下場，由下一棒同時上場做接力競賽。每隊人數固定，不可重複上場打與中途交換棒次。配合填寫學習單，分析觀察結果，並於賽後與其討論。</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。 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。</p>	<p>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。</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，</p>	<p>1.第 1 節：請學生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，</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單</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>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>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 運動生活 第 2 章打 造健康規	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</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</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</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>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>律新生活 一體適能 計畫擬定 與執行</p>		<p>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>動處方基礎設計 原則。</p>	<p>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 揮個人差異化 的團隊合作學</p>	<p>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 組每個動作都會 跑過兩次。</p>	<p>5.運動行為計 畫實踐表 6.學習活動單</p>	
---------------------------------------	--	---	------------------------	--	---	-------------------------------------	--

					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。		
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	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	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單

			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。		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。	加強說明堅持不放棄、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。 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。		
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	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	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	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) 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	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單 6.技能實作	【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>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>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>踐愛地球。</p> <p>3.能展現奧林匹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>麼。</p> <p>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。</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</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>匹克精神。</p>		
<p>第 13 週</p>	<p>第 4 單元 運動生活 第 1 章五 環運動力 —奧林匹 克教育</p>	<p>2</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。 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>Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。</p>	<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。 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</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) 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</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單 6.技能實作</p>	<p>【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>

					持不放棄的學習態度。	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」。 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	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	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單 6.技能實作	【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>婁淳人物專訪影片，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	第 5 單元 神來之手	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方	1.了解標槍及鉛球的動作要	1.第 1 節：詢問學生是否知道	1.課堂觀察 2.口語問答	【品德教育】

	<p>第 1 章一 擲定江山 —投擲</p>	<p>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。 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-1:分析並善</p>	<p>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>領。 2.學會標槍及鉛球的動作技巧。 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，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>2017 年世大運標槍冠軍，並介紹鄭兆村選手，導入標槍比賽如何進行。 2.講解標槍投擲動作、標槍握法，以及注意事項。 3.第 2 節：詢問學生鉛球與標槍投擲方式有何不同，以及要如何讓自己投擲得更遠。 4.講解鉛球握法(三指握球法、四指握球法、五指握球法)、站姿推鉛球動作(正向推球、側身推球、轉身推球)。</p>	<p>3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表</p>	<p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p>
--	--------------------------------	---	---	--	---	--	--------------------------

			<p>用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</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-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>					
第 16 週	第 5 單元 神來之手 第 1 章一 擲定江山 —投擲	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</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1.了解標槍及鉛球的動作要領。</p> <p>2.學會標槍及鉛球的動作技巧。</p> <p>3.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。</p> <p>4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>5.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>1.第 1 節：詢問學生是否知道 2017 年世大運標槍冠軍，並介紹鄭兆村選手，導入標槍比賽如何進行。</p> <p>2.講解標槍投擲動作、標槍握法，以及注意事項。</p> <p>3.第 2 節：詢問學生鉛球與標槍投擲方式有何不同，以及要如何讓自己投擲得更遠。</p> <p>4.講解鉛球握法</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>5.運動行為計畫實踐表</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</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-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-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</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-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>			(三指握球法、四指握球法、五指握球法)、站姿推鉛球動作(正向推球、側身推球、轉身推球)。		
第 17 週	第 5 單元 神來之手 第 1 章一 擲定江山	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</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動</p>	<p>1.了解標槍及鉛球的動作要領。</p> <p>2.學會標槍及</p>	<p>1.第 1 節：詢問學生對於推鉛球比賽的知識。</p> <p>2.側向式墊步推</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>【品德教育】</p> <p>品 J1:溝通合作與和</p>

	<p>—投擲</p>	<p>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:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、</p>	<p>設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>鉛球的動作技巧。</p> <p>3.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。</p> <p>4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>5.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>鉛球技術講解。</p> <p>3.第2節：進行速度接力賽，全班分三組，依序編號，每組有1顆壘球及1個角錐，於跑道100公尺起點進行，第一組之編號1墊步投擲，編號2找尋壘球第一個落點，並擺上標誌物，同組其他同學於一旁觀察，並於投擲結束時，提醒編號1是否有動作須修正。第一組結束後換第二組進行，依序輪流，先到達100公尺終點的組別獲勝。</p> <p>4.進行投擲神射手比賽，全班分為二~三組，一組約六~八人，並依序編號。第一組投擲結束後換第二組，依序</p>	<p>5.運動行為計畫實踐表</p>	<p>諧人際關係。</p>
--	------------	--	---	---	---	--------------------	---------------

			<p>產品與服務。</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-1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>			<p>上場。準備 3 公斤鉛球、5 公斤鉛球與自製標槍，每種器材需有兩人投擲。鉛球須以側向墊步方式推擲，標槍須以原地投擲方式投擲。將有效落區畫出九宮格，並給予編號，以投擲落點的編號計分，落於有效區域外視為 0 分，先累積到剛好 30 分的隊伍獲勝。</p>		
第 18 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</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</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</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 EJU9:公平正義。</p>

		<p>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>重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p>	<p>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，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</p>		
--	--	--	--	---------------------------------	---	--	--

					<p>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)一人正手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						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 19 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:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評</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事項。(2)手腳併用。(3)反手切球動作示範。(4)個</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 EJU9:公平正義。</p>

		估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。			<p>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、腕關節、踝關節</p>	
--	--	-------------------------	--	--	--	--

						<p>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 20 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</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，進而養成規律的	<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球體不同部</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習活動單</p> <p>5.我的個人戰術表</p>	【品德教育】 品 EJU9:公平正義。

		<p>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>運動習慣。</p>	<p>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習，自我檢視其</p>	
--	--	---	--	--------------	--	--

正手發下旋球是否會前進後原地停留，甚至往回跳的情況。

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？

5.第2節：引起動機：提問在發球、擊球都會有

					<p>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。</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)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。</p> <p>8.綜合活動：(1)我的個人戰術表</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						介紹。(2)單打比賽。		
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 九年級健體領域／體育科課程

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(2)節,本學期共(34)節。
課程目標	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識潛水及立式槳板(SUP)的基本技巧,並嘗試、體驗部分操作。</li> <li>2.認識仰泳規則,並引導學生循序漸進熟練仰泳技巧。</li> <li>3.認識高爾夫及撞球運動的基本技巧,並嘗試、體驗部分操作。</li> <li>4.認識高爾夫及撞球二項運動之規則,並引導學生循序漸進熟練動作技巧。</li> <li>5.認識棒壘球打擊技巧與觀念,建立指揮跑壘與下達比賽戰術的能力。</li> <li>6.了解籃球基本防守觀念,以及團隊防守技術與策略,並能實際應用。</li> <li>7.學習手球攻防技巧如側翼射門、7公尺罰球和快攻射門,以及普通球員與守門員的防守技術。</li> <li>8.練習桌球正手發下旋球、正手切球、反手切球的技術,並了解桌球膠皮知識與單打比賽規則。</li> <li>9.熟悉排球攔網的動作要領及練習方法,並能判斷攔網起跳時間。</li> <li>10.透過單槓抓握技巧與懸垂、落地技術,學習控制身體,使其協調穩定。</li> <li>11.認識武術防禦八大式的技巧,並了解其實際運用的方式。</li> </ol>				
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-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。</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>【人權教育】</p> <p>【多元文化教育】</p>				

【安全教育】  
 【性別平等教育】  
 【法治教育】  
 【品德教育】  
 【海洋教育】

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 4 單元親 水之旅 第 1 章水域 嬉遊——水 域休閒	2	1c-IV-2:評估運動 風險，維護安全的 運動情境。 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。 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。 4d-IV-3:執行提升 體適能的休閒運 動。	Bc-IV-1:簡易運 動傷害的處理與 風險規避。 Cb-IV-2:各項運 動設施的安全使 用規定與辨別。 Cc-IV-1:水域休 閒運動綜合應 用。	1.認識水域休 閒動的種類。 2.了解參與水 域活動的安全 注意事項。 3.學會基礎浮 潛活動技能。	1.第 1 節：引起 動機：詢問同學 是否有參與水域 休閒活動的經 驗？並分享活動 的感想。 2.主要活動：(1) 教師引導並講解 戶外休閒活動對 於身心的影響， 並透過分組討 論，建構休閒活 動的分類。(2)教 師歸納並統整同 學分組討論後提 出的分類，並介 紹水域休閒活 動。(3)介紹浮潛 活動的裝備。 3.綜合活動：(1) 集合學生進行回 饋分享，可請學	1.課堂觀察 2.口語問答 3.實作練習 4.分享討論	【海洋教 育】 海 J1:參與 多元海洋 休閒與水 域活動，熟 練各種水 域求生技 能。 海 J2:認識 並參與安 全的海洋 生態旅遊。

					<p>生發表穿戴浮潛三寶的感覺與心得，並請教師強調如非必要避免穿蛙鞋在陸地上行走，以免跌倒受傷。(2)補充從事水域活動的安全注意事項。</p> <p>4.第2節：引起動機：詢問同學穿戴浮潛三寶的感想，即使用裝備應注意的事項。</p> <p>5.暖身活動：(1)慢跑後進行熱身活動，並加強手指、腕關節、肩關節、膝關節及髖關節等部位的活動。(2)安排兩人一組的熱身活動，建立兩人互助互信的觀念，包括兩人一組的伸展活動。</p> <p>6.主要活動：(1)教師說明配戴面鏡前的防霧方</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						<p>法。(2)教師說明並示範面鏡排水的方法。(3)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。</p> <p>7.綜合活動：(1)活動結束後，請動作技術較佳的組別進行示範。(2)請同學觀察並討論該組同學在動作上的優點及兩人合作的默契等。(3)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，教師說明抽筋自解的方法。</p>	
第 2 週	第 6 單元精益球精 第 5 章東攔西阻——排球	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>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和</p>	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.了解排球的攔網基本技術。</p> <p>2.學會如何將排球攔網運用在比賽上。</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：詢問同學是否觀賞或現場看過排球攔網影片，引導學生說出印象中攔網方式有哪些?對於攔網動作是否理</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.認知測驗卷</p> <p>5.運動行為計畫實踐表</p> <p>6.學習活動單</p>

			<p>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>解。</p> <p>2.主要活動：(1)教師配合課文講解攔網基本動作要領與操作。(2)教師引導學生進行攔網時起跳練習操作。(3)兩人一組無球攔網(原地起跳攔網)。</p> <p>3.主要活動：(1)兩人一組練習(一人丟球+一人原地攔網)。(2)兩人一組練習(一人丟球 + 一人左右攔網)。(3)進行觀察同學攔網動作正確與否分析。</p>	
第3週	第6單元精益球精 第5章東攔西阻——排球	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>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.了解排球的攔網基本技術。</p> <p>2.學會如何將排球攔網運用在比賽上。</p>	<p>1.第1節：引起動機：詢問同學是否觀賞或現場看過排球攔網影片，引導學生說出印象中攔網方式有哪些?對於攔網動作是否理解。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.認知測驗卷</p> <p>5.運動行為計畫實踐表</p> <p>6.學習活動單</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>2.主要活動：(1)教師配合課文講解攔網基本動作要領與操作。(2)教師引導學生進行攔網時起跳練習操作。(3)兩人一組無球攔網(原地起跳攔網)。</p> <p>3.主要活動：(1)兩人一組練習(一人丟球+一人原地攔網)。(2)兩人一組練習(一人丟球+一人左右攔網)。(13)進行觀察同學攔網動作正確與否分析。</p>	
第 4 週	第 6 單元精益球精 第 5 章東攔西阻——排球	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>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</p>	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.了解排球的攔網基本技術。</p> <p>2.學會如何將排球攔網運用在比賽上。</p>	<p>1.第 1 節：主要活動：(1)兩人與三人攔網隔網練習(一人丟球+一人、兩人攔網)。(2)浮板攔網(一人攻擊+兩人(浮板攔網)。(3)進行觀察同學攔網動作正確與否</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.認知測驗卷</p> <p>5.運動行為計畫實踐表</p> <p>6.學習活動單</p>

			<p>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>分析。</p> <p>2.第2節：主要活動：(1)四人一組攔網隔網練習(一人丟球(托球)+一人攻擊+一人攔網+一人撿球)。(2)四人一組攔網(一人丟球(托球)+一人攻擊+兩人攔網)。(3)進行觀察同學攔網動作正確與否分析。</p>	
第5週	第6單元精益球精 第5章東攔西阻——排球	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>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>	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.了解排球的攔網基本技術。</p> <p>2.學會如何將排球攔網運用在比賽上。</p>	<p>1.第1節：主要活動：(1)兩人與三人攔網隔網練習(一人丟球+一人、兩人攔網)。(2)浮板攔網(一人攻擊 + 兩人(浮板攔網)。(3)進行觀察同學攔網動作正確與否分析。</p> <p>2.第2節：主要活動：(1)四人一組攔網隔網練習(一人丟球(托球)+一人攻擊+</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.認知測驗卷</p> <p>5.運動行為計畫實踐表</p> <p>6.學習活動單</p>

			3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。			一人攔網+一人撿球)。(2)四人一組攔網(一人丟球(托球)+一人攻擊+兩人攔網)。(3)進行觀察同學攔網動作正確與否分析。	
第 6 週	羽你有約 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	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/反手平抽球、正/反手網前撲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/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，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，養成尊重他人之態度，透過合作	1.第 1 節：詢問同學是否觀看過羽球比賽？是透過什麼方式？ 2.講解與示範正/反手平抽球動作，並說明此動作特點與方式。學生兩人一組，分別進行正/反手平抽球練習。 3.第 2 節：同學是否知道羽球除了殺球還有哪些進攻球路？運用撲球照片引導學生撲球這項技術。 4.講解與示範正/反手網前撲球動作，並說明此動作特點與方式。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 5.技能實作 6.分組討論 7.學習活動單

			<p>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>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>學生兩人一組，分別進行正/反手網前撲球練習。</p>	
第 7 週	羽你有約 —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>	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/反手平抽球、正/反手網前撲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。</p> <p>2.能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，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，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之</p>	<p>1.第 1 節：詢問同學是否觀看過羽球比賽？是透過什麼方式？</p> <p>2.講解與示範正/反手平抽球動作，並說明此動作特點與方式。</p> <p>學生兩人一組，分別進行正/反手平抽球練習。</p> <p>3.第 2 節：同學是否知道羽球除了殺球還有哪些進攻球路？運用撲球照片引導學生撲球這項技術。</p> <p>4.講解與示範正/反手網前撲球動作，並說明此動作特點與方式。</p> <p>學生兩人一組，分別進行正/反</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>5.技能實作</p> <p>6.分組討論</p> <p>7.學習活動單</p>

			4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。		問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	手網前撲球練習。		
第 8 週	羽你有約—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	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/反手平抽球、正/反手網前撲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/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，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	1.第 1 節：分析同學在進行網前擊球時，會出現哪些問題。 2.三人一組，甲站於場邊以徒手方式將球拋擲至中場，乙則徒手拋擲網前球，丙先平抽球後，連貫至網前進行撲球，反覆操作數分鐘後，三人角色互換。 3.第 2 節：在分組綜合練習時，同學們如何鼓勵隊友，增加團體氣勢？ 4.進行比賽，比賽採 50 分，落地得分制，平分不加分，先取得 50 分為勝方。各隊人數為 5 人，由各隊小隊長安排	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 5.技能實作 6.分組討論 7.學習活動單	

			技能。		進人際互動關係。	棒次 1~5 棒，決定後則不能擅自更換棒次。比賽以 10 分為一個基準做棒次接力。比賽開始，任一方分數先達到 10、20、30、40 時，雙方需同時下場，由下一棒同時上場做接力競賽。每隊人數固定，不可重複上場打與中途交換棒次。配合填寫學習單，分析觀察結果，並於賽後與其討論。	
第 9 週	羽你有約 —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	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/反手平抽球、正/反手網前撲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/反手平抽球、	1.第 1 節：分析同學在進行網前擊球時，會出現哪些問題。 2.三人一組，甲站於場邊以徒手方式將球拋擲至中場，乙則徒手拋擲網前球，丙先平抽球後，連貫至網前進行撲	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 5.技能實作 6.分組討論 7.學習活動單

		<p>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>正/反手網前撲球動作，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>球，反覆操作數分鐘後，三人角色互換。</p> <p>3.第2節：在分組綜合練習時，同學們如何鼓勵隊友，增加團體氣勢？</p> <p>4.進行比賽，比賽採50分，落地得分制，平分不加分，先取得50分為勝方。各隊人數為5人，由各隊小隊長安排棒次1~5棒，決定後則不能擅自更換棒次。比賽以10分為一個基準做棒次接力。比賽開始，任一方分數先達到10、20、30、40時，雙方需同時下場，由下一棒同時上場做接力競賽。每隊人數固定，不可重複上場打與中途交換棒次。配合</p>		
--	--	---	--	--	--	--	--

						填寫學習單，分析觀察結果，並於賽後與其討論。		
第 10 週	第 6 單元精益球精 第 1 章比手畫腳—— 棒壘球	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 d.技能原理。 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。 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	Hd-IV-1:守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解棒壘球運動之規則，以及進階打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 2.能做出棒壘球打擊戰術短打、打帶跑等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。	1.第 1 節：引起動機：(1)詢問學生：知道那些棒、壘球比賽的進攻戰術？這些戰術的用意為何？(2)觀念教學：棒壘球運動，非常注重規則、戰術、禮儀與團隊協作精神。團隊精神是棒壘球運動的核心價值，無論多矯健的投手，也必須靠隊友接球、傳球，才能完成出局。想贏得比賽，團隊配合協作是必要條件。(3)犧牲觸擊戰術介紹：若兩隊比分接近，且一壘或二壘上有跑者，打者可利用犧牲短打，將	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。

		<p>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>球輕點落地，讓跑者推進至下一壘。(4)提醒學生場地安全之相關注意事項。</p> <p>2.暖身活動：做操。</p> <p>3.主要活動：(1)觸擊短打戰術說明：短打(Bunt)，可用來護送壘包上的隊友，使其推進至下一個壘包，稱為犧牲觸擊(Sacrifice Hit)。若出奇不意的擺出短打，使守備方混亂，以達上壘目的，則為突襲短打(也稱偷點)。(2)觸擊短打分解動作講解並練習。(3)突襲短打分解動作講解並練習。</p> <p>4.綜合活動：(1)課本「愛體育」短打基礎功。(2)提醒學生，練習過程中應留意彼</p>	
--	--	---	--	--	---	--

					<p>此間隔距離是否適當，並且保持專注，以免造成不必要的意外及運動傷害。</p> <p>5.第2節：引起動機：(1)詢問同學：是否在棒壘球比賽中看過打跑戰術？戰術成功需具備那些條件？(2)觀念教學。(3)打跑戰術介紹。(4)提醒學生場地安全之相關注意事項。</p> <p>6.暖身活動：(1)背對背手拉手。(2)雙人拱背。</p> <p>7.主要活動：(1)打帶跑戰術說明。(2)打帶跑動作教學。</p> <p>8.綜合活動：(1)課本「愛體育 打帶跑實戰」。(2)學生在活動實施前，應注意個人的暖身是否充分完成，</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						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，以免造成不必要的意外及運動傷害。(4)賽後進行自我檢視與討論。		
第 11 週	第 6 單元精益球精 第 1 章比手畫腳—— 棒壘球	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 d.技能原理。 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。	Hd-IV-1:守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解棒壘球運動之規則，以及進階打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 2.能做出棒壘球打擊戰術短打、打帶跑等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。	1.第 1 節：引起動機：(1)詢問學生：知道那些棒、壘球比賽的進攻戰術？這些戰術的用意為何？(2)觀念教學：棒壘球運動，非常注重規則、戰術、禮儀與團隊協作精神。團隊精神是棒壘球運動的核心價值，無論多矯健的投手，也必須靠隊友接球、傳球，才能完成出局。想贏得比賽，團隊配合協作是必要條	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。

		<p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>件。(3)犧牲觸擊戰術介紹：若兩隊比分接近，且一壘或二壘上有跑者，打者可利用犧牲短打，將球輕點落地，讓跑者推進至下一壘。(4)提醒學生場地安全之相關注意事項。</p> <p>2.暖身活動：做操。</p> <p>3.主要活動：(1)觸擊短打戰術說明：短打(Bunt)，可用來護送壘包上的隊友，使其推進至下一個壘包，稱為犧牲觸擊(Sacrifice Hit)。若出奇不意的擺出短打，使守備方混亂，以達上壘目的，則為突襲短打(也稱偷點)。(2)觸擊短打分解動作講解並練習。(3)突襲短打分解動作</p>	
--	--	---	--	--	---	--

					<p>講解並練習。</p> <p>4.綜合活動：(1)課本「愛體育」短打基礎功。(2)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，以免造成不必要的意外及運動傷害。</p> <p>5.第2節：引起動機：(1)詢問同學：是否在棒壘球比賽中看過打跑戰術？戰術成功需具備那些條件？(2)觀念教學。(3)打跑戰術介紹。(4)提醒學生場地安全之相關注意事項。</p> <p>6.暖身活動：(1)背對背手拉手。(2)雙人拱背。</p> <p>7.主要活動：(1)打帶跑戰術說明。(2)打帶跑動作教學。</p> <p>8.綜合活動：(1)</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						課本「愛體育 打帶跑實戰」。(2)學生在活動實施前，應注意個人的暖身是否充分完成，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，以免造成不必要的意外及運動傷害。(4)賽後進行自我檢視與討論。		
第 12 週	第 6 單元精益球精 第 1 章比手畫腳—— 棒壘球	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 d.技能原理。 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	Hd-IV-1:守備／ 跑分性球類運動 動作組合及團隊 戰術。	1.能學會棒壘球攻擊暗號手勢，依賽況運用戰術，並能於活動中能保護個人及他人的人身安全。 2.能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰	1.第 1 節：引起動機：(1)詢問同學：棒壘球比賽時，誰可以打暗號？若不確定暗號時，可以怎麼做？(2)提醒學生場地安全之相關注意事項。 2.暖身活動：做操後複習短打技術，五人一組，分別為投手、打者、一壘手、三	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 (白紙)	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。

		<p>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>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>個人能力。</p>	<p>壘手、捕手，投手距打者 5 公尺，以低手拋球的方式投球，打擊者以觸擊短打的方式，將球點成一、三壘方向的滾地球，一人十球。</p> <p>3.主要活動：(1)介紹攻擊暗號種類。(2)介紹攻擊暗號的手勢。(3)進行愛體育簡單式手勢活動。(4)進行愛體育組合式手勢活動。</p> <p>4.綜合活動：進行課本「愛體育超級比一比：擊遠比賽(於籃球場進行)」。</p> <p>5.第 2 節：引起動機：「偷暗號」指觀察對方球隊的指令與行為，以便獲得戰術優勢，此行為一直備受爭議。有人</p>		
--	--	---	--	--------------	---	--	--

						<p>認為這是作弊行為，也有人說這是棒壘球文化的一部分，詢問學生對於偷暗號行為的看法為何？</p> <p>6.暖身活動：做操，兩人一組進行雙人伸展活動「背對背手拉手」、「雙人拱背」，同此章第二節的暖身活動。</p> <p>7.主要活動：(1)界內與界外的判定要點。(2)課本愛體育棒壘大賽。</p> <p>8.綜合活動：在「愛體育棒壘大賽」活動之後，各組依「比賽紀錄表」將自己在比賽中觀察到的優缺點回饋給同學，並互相討論如何改進與修正。</p>		
第 13 週	第 6 單元精益球精	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和	Hd-IV-1:守備／跑分性球類運動	1.能學會棒壘球攻擊暗號手	1.第 1 節：引起動機：(1)詢問同	1.課堂觀察 2.口語問答	【品德教育】

	<p>第 1 章比手畫腳—— 棒壘球</p>	<p>規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 d.技能原理。 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。 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。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動</p>	<p>動作組合及團隊戰術。</p>	<p>勢，依賽況運用戰術，並能於活動中能保護個人及他人的人身安全。 2.能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。</p>	<p>學：棒壘球比賽時，誰可以打暗號？若不確定暗號時，可以怎麼做？(2)提醒學生場地安全之相關注意事項。 2.暖身活動：做操後複習短打技術，五人一組，分別為投手、打者、一壘手、三壘手、捕手，投手距打者 5 公尺，以低手拋球的方式投球，打擊者以觸擊短打的方式，將球點成一、三壘方向的滾地球，一人十球。 3.主要活動：(1)介紹攻擊暗號種類。(2)介紹攻擊暗號的手勢。(3)進行愛體育簡單式手勢活動。(4)進行愛體育組合式手勢活動。</p>	<p>3.技能實作 4.認知測驗卷(白紙)</p>	<p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p>
--	----------------------------	---	-------------------	--	--	-------------------------------	--------------------------

		技能。			<p>4.綜合活動：進行課本「愛體育超級比一比：擊遠比賽(於籃球場進行)」。</p> <p>5.第2節：引起動機：「偷暗號」指觀察對方球隊的指令與行為，以便獲得戰術優勢，此行為一直備受爭議。有人認為這是作弊行為，也有人說這是棒壘球文化的一部分，詢問學生對於偷暗號行為的看法為何？</p> <p>6.暖身活動：做操，兩人一組進行雙人伸展活動「背對背手拉手」、「雙人拱背」，同此章第二節的暖身活動。</p> <p>7.主要活動：(1) 界內與界外的判定要點。(2) 課本愛體育棒壘大賽。</p>	
--	--	-----	--	--	---	--

						8.綜合活動：在「愛體育棒壘大賽」活動之後，各組依「比賽紀錄表」，將自己在比賽中觀察到的優缺點回饋給同學，並互相討論如何改進與修正。	
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</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</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</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</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-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>賽。</p>	<p>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隊2公尺，若挑</p>		
--	--	---	--	-----------	---	--	--

					<p>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>		
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第 15 週</p>	<p>力拔山河 —八人制 拔河</p>	<p>2</p>	<p>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。 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</p>	<p>Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>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。</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。 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。 (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</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p>	
---------------	-----------------------------	----------	---	----------------------------	--	--	-------------------------------------	--

		<p>運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>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</p>		
--	--	--	--	--	--	--

						<p>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 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>	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</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</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-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>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>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</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						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 17 週	畢業典禮 準備							

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。