

彰化縣立田中高中國中部 110 學年度第一學九年級健體領域課程計畫（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 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。 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。 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。 7. 認識壓力，並能進行自我覺察與調適，健康的面對壓力。 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。 		<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 3. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。 4. 了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。 5. 了解保齡球的相關知識與動作要領。 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。 7. 學習籃球三對三的進攻技術與策略，並能實際應用。 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。 9. 了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。 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。 		

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>
重大議題融入	【人權教育】【生命教育】【生涯規畫教育】【法治教育】【品德教育】【家庭教育】【閱讀素養教育】【環境教育】

課程架構

教學進度 (週次/日期)	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				
1 8/30-9/3	第1單元身體密碼面面觀 第1章鏡中自我大不同(3)	1	【第1章鏡中自我大不同】 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:	【第1章鏡中自我大不同】 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。	【第1章鏡中自我大不同】 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。	【第1章鏡中自我大不同】 1. 心中的完美——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，讓學生知道有些人不在意別人	第1單元身體密碼面面觀 第1章鏡中自我大不同(3)	3

				熟悉大部份的決策與批判技能。			<p>的看法，但有些人反而是很在意的，會希望在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能調整和改變的。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在的滿意度。</p> <p>2. 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>3. 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。</p> <p>4. 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，更健康的看待自己。</p>		
	第 4 單元體能挑戰趣 第 1 章大力水手—肌力	2	1c-IV-1: 了解各項	Ab-IV-1: 體適能促	1. 了解增進肌肉適能的益處。	1. 第一節 2. 講解手臂彎舉動作	1. 課堂觀察 2. 口語問答	第 4 單元體能挑戰趣	

		與肌耐力	<p>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>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>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>2. 了解肌肉適能訓練基本原則。</p> <p>3. 學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。</p> <p>4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</p> <p>5. 養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 動作過程中，身體須保持同一姿勢，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。</p> <p>5. 第二節</p> <p>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、手掌心向下，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。</p>	<p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	<p>第1章大力水手—肌力與肌耐力</p>
--	--	------	--	---	---	---	------------------------------	-----------------------

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

							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。		
2	9/6-9/10	第 1 單元身體密碼面面觀 第 1 章鏡中自我大不同 (3)	1	【第 1 章鏡中自我大不同】 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。	【第 1 章鏡中自我大不同】 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。	【第 1 章鏡中自我大不同】 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。	【第 1 章鏡中自我大不同】 1. 心中的完美——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，讓學生知道有些人不在意別人的看法，但有些人反而是很在意的，會希望在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能調整和改變的。透過課文中主角	第 1 單元身體密碼面面觀 第 1 章鏡中自我大不同(3)	3

						<p>的故事，省思自己成長過程中對於自我整體外在的滿意度。</p> <p>2. 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>3. 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。</p> <p>4. 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，更健康的看待自己。</p>		
	<p>第3單元健康自主有活力</p> <p>第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全</p>	2	<p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他</p>	<p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>1. 能了解運動設施的分類。</p> <p>2. 能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。</p> <p>3. 能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。</p>	<p>1. 第一節</p> <p>2. 由教師帶領學生進行校園巡禮活動，參觀各運動場地時，適時說明運動設施的特性及使用規範。</p> <p>3. 學生進行分組討論，就校園巡禮活動中老師講解的部分，進行歸納整理，並發表各組</p>	<p>1. 口語問答</p> <p>2. 課堂觀察</p> <p>3. 運動行為計畫實踐表</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 J12: 認識不同類型災害可能伴隨</p>

				人理性溝通與和諧互動。 4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。			對於運動設施的特性及使用規範的看法。 4. 第二節 5. 讓學生進行分組，並規畫各組檢核的對象，說明注意事項，讓學生開始進行探查。 6. 請各組學生分享探查的結果與心得。		的危險，學習適當預防與避難行為。
3	9/13-9/17	第1單元身體密碼面面觀 第1章鏡中自我大不同(3)	1	【第1章鏡中自我大不同】 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。	【第1章鏡中自我大不同】 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。	【第1章鏡中自我大不同】 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。	【第1章鏡中自我大不同】 1. 心中的完美——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，讓學生知道有些人不在意別人的看法，但有些人反而是很在意的，會希望在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能調整和改變的。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	第1單元身體密碼面面觀 第1章鏡中自我大不同(3)	3

						<p>外在的滿意度。</p> <p>2. 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>3. 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。</p> <p>4. 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，更健康的看待自己。</p>		
	第4單元體能挑戰趣 第2章躍如脫兔—跳	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</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</p>	<p>1. 了解跳遠及跳高的動作要領。</p> <p>2. 學會跳遠及跳高的動作技巧。</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。</p> <p>5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>1. 第一節</p> <p>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。</p> <p>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</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>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>

			<p>能。</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</p>	<p>推擲的基本技巧。</p>	<p>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。</p> <p>4. 建議事項，助跑速度練習由慢到快。最好固定啟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</p> <p>6. 跳遠騰空講解，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</p>	
--	--	--	---	-----------------	---	--

				<p>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>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。</p> <p>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>		
4	9/20-9/24	第1單元身體密碼面面觀 第2章身體數字大解密(2)	1	【第2章身體數字大解密】 1a-IV-2:	【第2章身體數字大解密】 Aa-IV-1:	【第2章身體數字大解密】 1. 分析與理解 BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及	【第2章身體數字大解密】 1. 健康數據放大鏡——藉由不同的年齡情	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【第2章身體數字大解密】 【生涯規畫教育】

		<p>第3章成為更好的自己 (1)</p>	<p>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。 【第3章成為更好的自己】 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</p>	<p>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。 【第3章成為更好的自己】 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。 Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>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。 【第3章成為更好的自己】 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。</p>	<p>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)—透過橋橋五個學期的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。 5. 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。 6. 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。 【第3章成為更好的自己】 1. 瘦不了又傷身——</p>		<p>涯 J12: 發展及評估生涯決定的策略。 【第3章成為更好的自己】 【生涯規畫教育】 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。</p>
--	--	---------------------------	--	---	--	---	--	--

				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: 運用適切 的健康資 訊、產品 與服務， 擬定健康 行動策 略。			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 見的一種減重方式，可 能對於身體健康的影 響。 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。		
	第 4 單元體能挑戰趣 第 3 章翻山越嶺—山野 活動	2	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。 2c-IV-3: 表現自信	Ba-IV-1: 居家、學 校、社區 環境潛在 危機的評 估方法。 Bc-IV-1: 簡易運動 傷害的處 理與風 險。 Cd-IV-1:	1. 了解台灣山林開放 政策。 2. 認識登山活動的分 類。 3. 知道登山活動的特 性及安全注意事項。 4. 學會山野活動的裝 備準備原則。	1. 第一節 2. 教師可以延伸暖身 活動中的團康活動意 涵來說明信任互助在 戶外活動中所扮演的 重要性，特別是在山野 活動中，需要團隊信任 及互助，才能讓活動順 利進行及確保安全。 3. 由教師講述山林開 放的相關新聞及政策 理由。	第 4 單元體能挑 戰趣 第 3 章翻山越嶺 —山野活動	2	

				<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-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>	戶外休閒運動綜合應用。		<p>3. 強調登山安全教育的重要性。</p> <p>4. 分組進行愛體育的跨跳活動。</p> <p>5. 可依學生表現狀況設定不同難度，例如進行團隊競賽或加大上下跨跳距離。</p> <p>6. 第二節</p> <p>7. 介紹台灣登山活動的分類及其特性。登山活動的分類可依活動天數及難度進行分級，亦可依活動場域海拔高度進行分類。依據交通部觀光局以及民間登山社團對於山林環境所做的登山情境類型分類，大致上分為郊山、中級山以及高山三大類型。</p> <p>8. 登山健行裝備宜以輕簡、實用為主，在活動前可使用裝備檢查清單來進行準備，在活動後要保養、清洗裝備，並歸定位，裝備過多或不足都會影響活動的進行，一般可概分為個人裝備、團體裝備及技術裝備。</p>		
5	9/27-10/1	第1單元身體密碼面面觀 第2章身體數字大解密(2)	1	【第2章身體數字大解密】 1a-IV-2:	【第2章身體數字大解密】 Aa-IV-1:	【第2章身體數字大解密】 1. 分析與理解 BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及	【第2章身體數字大解密】 1. 健康數據放大鏡——藉由不同的年齡情	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【第2章身體數字大解密】 【生涯規畫教育】

		<p>第3章成為更好的自己 (1)</p>	<p>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。 【第3章成為更好的自己】 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</p>	<p>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。 【第3章成為更好的自己】 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。 Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>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。 【第3章成為更好的自己】 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。</p>	<p>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)—透過橋橋五個學期的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。 5. 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。 6. 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。 【第3章成為更好的自己】 1. 瘦不了又傷身——</p>		<p>涯 J12: 發展及評估生涯決定的策略。 【第3章成為更好的自己】 【生涯規畫教育】 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。</p>
--	--	---------------------------	--	---	--	---	--	--

				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: 運用適切 的健康資 訊、產品 與服務， 擬定健康 行動策 略。			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 見的各種減重方式，可 能對於身體健康的影 響。 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。	
	第 4 單元體能挑戰趣 第 3 章翻山越嶺—山野 活動	2	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	Ba-IV-1: 居家、學 校、社區 環境潛在 危機的評 估方法。 Bc-IV-1: 簡易運動 傷害的處 理與風 險。 Cd-IV-1:	1. 知道山難發生的原 因並了解預防方法。 2. 學會發生緊急事故 時的通報方法。 3. 能擬定並實踐登山 計畫。	1. 第一節 2. 介紹資訊站中有關 台灣百岳與小百岳的 由來。 3. 透過 google map 的 方式導覽學校周邊的 山岳。 4. 說明講解發生山難 的原因及預防方法(三 不四要)。 5. 講解登山時發生緊 急事故的處理方法。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【環境教育】 環 J12: 認識 不同類型災 害可能伴隨 的危險，學習 適當預防與 避難行為。

			<p>的運動技能。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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>戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>6. 介紹登山時的安全注意事項。</p> <p>7. 第二節</p> <p>8. 說明要擬定登山計畫的理由。</p> <p>9. 說明如何擬定登山計畫。</p> <p>10. 說明登山留守制度。</p>		
--	--	--	---	--------------------	--	--	--

6	10/4-10/8	<p>第1單元身體密碼面面觀 第2章身體數字大解密(2) 第3章成為更好的自己(1)</p>	1	<p>【第2章身體數字大解密】 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。 【第3章成為更好的自己】 1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>	<p>【第2章身體數字大解密】 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。 【第3章成為更好的自己】 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。 Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>【第2章身體數字大解密】 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。 【第3章成為更好的自己】 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。</p>	<p>【第2章身體數字大解密】 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。 5. 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。 6. 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</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【第2章身體數字大解密】 【生涯規畫教育】 涯 J12: 發展及評估生涯決定的策略。 【第3章成為更好的自己】 【生涯規畫教育】 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。</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>是否須要改善。</p> <p>【第3章成為更好的自己】</p> <p>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，以及探討常見的各種減重方式，可能對於身體健康的影響。</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5單元團體攻防戰 第1章排列組合—排球	2	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動</p>	Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。</p> <p>2. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。</p>	<p>1. 第一節</p> <p>2. 介紹排球中之最重要角色——舉球員，並概略介紹世界優秀男女舉球員。</p> <p>3. 詢問同學是否知道排球場上球員的位置角色有哪些？對於托</p>	第5單元團體攻防戰 第1章排列組合—排球	2	

			<p>作發展的關係。</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>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-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</p>		<p>球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。</p> <p>4. 教師講解舉球員之重要性與工作為何，以及要成為舉球員須具備排球動作中的哪些動作，並講解兩人托球傳球所需之要領及注意事項。</p> <p>5. 指導學生利用坐姿，固定下半身後頭與手臂呈三角形(飯糰形狀)，托球時手腕向內成雙手持球狀，將球托出後即恢復原來接球動作。</p> <p>6. 站姿雙手持球，進行對地對空托球練習。對地時身體與頭部前傾45度角向下，對空練習時則身體與頭部直視向上。</p> <p>7. 兩人對地傳球：兩人面對面距離5公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向前推出。</p> <p>8. 兩人對空傳球：兩人面對面距離5公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向上彈到空中，由接球方正面接球，帶球落下後再彈起。</p>	
--	--	--	--	--	--	--

				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。			<p>9. 第二節</p> <p>10. 教師說明不同距離、不同高度、多人輪轉練習時必須注意的要領，特別要注意把握托球目標遠近與高度的準確度，並維持穩定度。</p> <p>11. 不同距離，請兩人一組，一人拋球一人托球。托球者必須將球托到拋球者位置，而拋球者位置則需由近至遠進行移動，熟練後再進階為隨意遠近移動。</p> <p>12. 不同高度，請兩人一組，一人進行由低至高的托球練習。兩人輪替擔任托球者，練習結束後則進行一人托球，一人在旁指定高低球變化的聽覺與控球能力練習。</p> <p>13. 多人組合練習：二人站在甲方，一人站在乙方，兩方距離6公尺。甲方一人將球向上托出3~5公尺高度的球，目標為雙方中線，托出後即向乙方移動；乙方待球落下彈起後，立即至球下方進行托球，托完後即移動至甲方進行輪轉托球。</p>		
7	10/11-10/15	第1單元身體密碼面面觀	1	【第3章成為更好	【第3章成為更好	【第3章成為更好的自己】	【第3章成為更好的自己】	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【第3章成為更好的自己】

	<p>第2單元飲食消費新趨勢 第3章成為更好的自己 (2) 第1章健康飲食趨勢 (1)</p>		<p>的自己】 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。 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: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 【第1章</p>	<p>的自己】 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。 Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。 【第1章健康飲食趨勢】 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</p>	<p>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。 【第1章健康飲食趨勢】 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。</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。 2. 打造健康生活型態——透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。 3. 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。 【第1章健康飲食趨勢】 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——面對方便的外食飲食趨勢，漸進式引導學生思考外食可能會遇到的問題，並思考因應的方法。</p>		<p>【生涯規畫教育】 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。 【第1章健康飲食趨勢】 【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。</p>
--	---	--	---	---	--	---	--	--

				<p>健康飲食趨勢】 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。</p>	<p>健康指標的改善策略。</p>				
	<p>第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合—排球 【第一次評量週】</p>	2	<p>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。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技</p>	<p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。 2. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3. 在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。</p>	<p>1. 第一節 2. 教師說明比賽規則，叮嚀競賽中所需表現出的能力與重點注意事項。 3. 請學生分成三人一組，呈三角形站位，各方距離約 6 公尺，由甲方發球、乙方接球、丙方托球。甲方將球發球至乙方，乙方將球接起至丙方，再由丙方將球傳回甲方。 4. 四人技術移位跑動練習，請學生分成四人一組，每組共用一顆球。其中甲乙丙方呈三</p>	<p>第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合—排球 【第一次評量週】</p>	2	

			<p>能。</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-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</p>		<p>角形站位，各方距離約6公尺，丁方則先排隊於甲方之後。練習時由甲方發球、乙方接球、丙方托球，甲方將球發球至乙方後，乙方將球接起至丙方，而丙方則須將球準確的傳至甲方。每一方作完動作後即向下一方移動，丁方待甲方動作結束後即往前遞補成為甲方。</p> <p>5. 報數 12345，10~12人為一組，各編號1號~10號(12號)，圍成一個大圓圈，中間一人將球托出時喊出下一位托球者的號碼，之後即跑到外圈的隊伍中。被指定的組員在球未落地時即須將球托起，並接續喊出下一個號碼。假如有組員未能接起球而使之落地，即判為出局。</p> <p>6. 第二節</p> <p>7. 神托手練習賽，將全班分成若干隊，一隊5人，進行目標為籃球框的托球比賽。比賽採取全隊輪轉方式，一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。</p> <p>8. 跑跑神托手練習</p>	
--	--	--	---	--	---	--

				參與身體活動。			賽，將全班分成若干隊，一隊5人，在籃球場罰球線的三個位置進行托球中籃的遊戲比賽。比賽採取全隊輪轉方式，一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。		
8	10/18-10/22	第1單元身體密碼面面觀 第2單元飲食消費新趨勢 第3章成為更好的自己(2) 第1章健康飲食趨勢(1)	1	【第3章成為更好的自己】 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。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1:	【第3章成為更好的自己】 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。 Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。 【第1章健康飲食趨勢】	【第3章成為更好的自己】 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。 【第1章健康飲食趨勢】 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。	【第3章成為更好的自己】 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。 2. 打造健康生活型態——透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。 3. 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。 【第1章健康飲食趨勢】 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	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【第3章成為更好的自己】 【生涯規畫教育】 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。 【第1章健康飲食趨勢】 【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。

				<p>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>【第1章健康飲食趨勢】</p> <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>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>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。</p>		<p>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。</p> <p>2. 健康外食我最行——面對方便的外食飲食趨勢，漸進式引導學生思考外食可能會遇到的問題，並思考因應的方法。</p>		
	<p>第5單元團體攻防戰</p> <p>第2章彈跳之間—桌球</p>	2	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。	<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</p>	<p>1. 第一節</p> <p>2. 說明併步使用時機、動作要領及示範。</p> <p>3. 4人一桌，2人一組；一人於球網前練習</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>		

			<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>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>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:</p>	<p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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>送球，一人練習併步移位，並以持拍手球接住球，一籃球結束後兩人交換。</p> <p>4. 四人一組，同時三人擊球練習，兩人分站球桌左、右半邊，都以反手推球將球擊回直線，一人以併步移動，用反手推球、正手平擊球將球擊回斜線，最後一人排隊揮空拍練習併步步伐。</p> <p>5. 左推右攻練習者若該球失誤後，則與排隊者交換；7分鐘後反手推球的兩人與練習左推右攻的兩人交換。</p> <p>6. 第二節</p> <p>7. 說明正手殺球的動作要領、使用時機及動作示範。</p> <p>8. 依照程度調整各項多球練習的時間：自拋殺球、連續殺球、高球才殺。</p> <p>9. 發放〈殺球·不眨眼〉學習單。在等待練習的過程中，可彼此觀察後登記，提供練習者修正調整動作的依據。</p>	
--	--	--	---	------------------------------------	--	---	--

				執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
9	10/25-10/29	第1單元身體密碼面面觀 第2單元飲食消費新趨勢 第3章成為更好的自己(2) 第1章健康飲食趨勢(1)	1	【第3章成為更好的自己】 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。 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: 運用適切	【第3章成為更好的自己】 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。 Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。 【第1章健康飲食趨勢】 Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨	【第3章成為更好的自己】 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。 【第1章健康飲食趨勢】 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。	【第3章成為更好的自己】 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。 2. 打造健康生活型態——透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。 3. 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。 【第1章健康飲食趨勢】 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——面對方便的外食飲	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【第3章成為更好的自己】 【生涯規畫教育】 涯 J13: 培養生涯規畫及執行的能力。 【第1章健康飲食趨勢】 【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。

			<p>的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>【第1章健康飲食趨勢】</p> <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>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>勢。</p> <p>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。</p>		<p>食趨勢，漸進式引導學生思考外食可能會遇到的問題，並思考因應的方法。</p>		
	<p>第5單元團體攻防戰</p> <p>第3章羽眾不同—羽球</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</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。</p> <p>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</p>	<p>1. 第一節</p> <p>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。</p> <p>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</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>	

			<p>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:</p>	<p>習慣。</p>	<p>完成指定顆數的組別即獲勝。</p> <p>4. 第二節</p> <p>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。</p> <p>6. 正手切球進階挑戰，定點練習以直線球優先，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。</p>		
--	--	--	--	------------	---	--	--

				發展適合個人之專項運動技能。					
10	11/1-11/5	第2單元飲食消費新趨勢 第1章健康飲食趨勢 (1) 第2章「食」事求「識」 (2)	1	<p>【第1章健康飲食趨勢】</p> <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>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>【第2章「食」事求「識」】</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>1a-IV-4: 理解促進</p>	<p>【第1章健康飲食趨勢】</p> <p>Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>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。</p> <p>【第2章「食」事求「識」】</p> <p>Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	<p>【第1章健康飲食趨勢】</p> <p>1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。</p> <p>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。</p> <p>【第2章「食」事求「識」】</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>【第1章健康飲食趨勢】</p> <p>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。</p> <p>2. 保健食品與健康食品——請學生於課前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。</p> <p>【第2章「食」事求「識」】</p> <p>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。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【第1章健康飲食趨勢】</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱J7: 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【第2章「食」事求「識」】</p> <p>【生命教育】</p> <p>生J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱J7: 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>

				<p>健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。</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>Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>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。</p>		<p>2. 健康消費情報站——藉由志宇選購健康產品的過程，帶領學生從覺察個人健康需求、成分資訊了解、產品資訊查證，以了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。</p>		
	第5單元團體攻防戰 第3章羽眾不同—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>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。</p> <p>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。</p> <p>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>1. 第一節</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 第二節</p> <p>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</p>	第5單元團體攻防戰 第3章羽眾不同—羽球	2	

				<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>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。</p> <p>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。</p>		
11	11/8-11/12	<p>第2單元飲食消費新趨勢</p> <p>第1章健康飲食趨勢(1)</p> <p>第2章「食」事求「識」</p>	1	<p>【第1章健康飲食趨勢】</p> <p>1a-IV-2: 分析個人</p>	<p>【第1章健康飲食趨勢】</p> <p>Ea-IV-3: 從生態、</p>	<p>【第1章健康飲食趨勢】</p> <p>1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。</p> <p>2. 分析現今臺灣外</p>	<p>【第1章健康飲食趨勢】</p> <p>1. 傳統食譜新面貌——教師可藉由神農氏、李時珍或農民曆等</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【第1章健康飲食趨勢】</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J7: 小心求</p>

	(2)		<p>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>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>【第2章「食」事求「識」】</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>1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>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。</p> <p>【第2章「食」事求「識」】</p> <p>Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fb-IV-2: 健康狀態影響因素</p>	<p>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。</p> <p>【第2章「食」事求「識」】</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>【第2章「食」事求「識」】</p> <p>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。</p> <p>2. 健康消費情報站——藉由志宇選購健康產品的過程，帶領學生從覺察個人健康需求、成分資訊了解、產品資訊查證，以了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</p>		<p>證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【第2章「食」事求「識」】</p> <p>【生命教育】</p> <p>生J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱J7: 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</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。	分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。		的根本之道是均衡飲食、規律作息與運動。		
	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能力。 2c-IV-2: 表現利他	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蹟。 4. 第二節 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。 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，	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【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，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

			<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>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>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，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>		
--	--	--	---	--	---	--	--

			<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>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>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

12	11/15-11/19	<p>第2單元飲食消費新趨勢 第3單元快樂人生開步走 第2章「食」事求「識」(1) 第1章與情緒過招(2)</p>	1	<p>【第2章「食」事求「識」】 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。 【第1章與情緒過招】 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響</p>	<p>【第2章「食」事求「識」】 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。 【第1章與情緒過招】 Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。</p>	<p>【第2章「食」事求「識」】 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。 【第1章與情緒過招】 1. 能分析不同情境下，情緒的產生與變化。 2. 能意識到情緒可能影響行為表現。 3. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。 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>【第2章「食」事求「識」】 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。 【第1章與情緒過招】 1. 情緒萬花筒——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。 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。 3. 情緒管理遙控器——引導學生思考如果</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	<p>【第2章「食」事求「識」】 【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1章與情緒過招】 【生命教育】 生J2: 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>
----	-------------	---	---	--	---	---	---	----------------------------	---

			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-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。		任由情緒失控，可能會有後果，說明情緒管理的重要性，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。		
	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	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. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 2. 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。 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。	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，讓球反彈至隊友手中。 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。 4. 分邊傳球練習，先複習雙手胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。練習時，盡可能	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【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，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

			<p>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:</p>		<p>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，從籃球端線兩側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>	
--	--	--	---	--	---	--

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

				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。					
13	11/22-11/26	第2單元飲食消費新趨勢 第3單元快樂人生開步走 第2章「食」事求「識」(1) 第1章與情緒過招(2)	1	【第2章「食」事求「識」】 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，	【第2章「食」事求「識」】 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	【第2章「食」事求「識」】 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。 【第1章與情緒過招】 1. 能分析不同情境下，情緒的產生與變化。 2. 能意識到情緒可能影響行為表現。 3. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。 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。	【第2章「食」事求「識」】 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。 【第1章與情緒過招】 1. 情緒萬花筒——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	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【第2章「食」事求「識」】 【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1章與情緒過招】 【生命教育】 生 J2: 探討完整的人的各

				<p>擬定健康行動策略。</p> <p>【第1章與情緒過招】</p> <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>健康指標的改善策略。</p> <p>【第1章與情緒過招】</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>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>3. 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>		<p>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>
	<p>第5單元團體攻防戰</p> <p>第5章攻占堡壘—棒壘球</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</p>	<p>Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，</p>	<p>1. 第一節</p> <p>2. 主要活動，引導學生說出棒壘球場地之基本規格、器材、人員……等，並在黑板上畫出標準場地規格、使用之器具及守備位置，繪圖重點。</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>	<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</p>	

			<p>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-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-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p>	<p>並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。</p>	<p>3. 綜合活動，進行棒壘球場地繪製後測。介紹棒壘球技術：接殺、封殺、觸殺之差異。介紹記分板上各項代號代表之意涵。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 徒手球單手左右接球，兩人一組，一人拋球，一人接球，接球者用非慣用手接球。第一回做徒手正手接球練習，第二回做反手接球練習，第三回隨意左右拋球訓練反應，每回拋10顆球，一人三回合，完成後交換。</p> <p>6. 徒手雙手正面接球，接球者非慣用手打開，朝球的方向由外向內減緩來球速度，慣用手在下，掌心朝上，順勢接球。</p> <p>7. 接滾地球動作講解，以右投為例。正面的滾地球，重心放低，左腳稍前，眼睛直視接球點，手套置於地上。右手在旁輔助，接完球可迅速拿球，也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方，不可太靠近身體，要稍微延伸出去。手套自然下放，手套與腳的相對位置可構成-</p>	<p>動的能力。</p>
--	--	--	--	-------------------------------------	--	--------------

				<p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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>三角形，清楚也降低了漏接和被球打到的機率。</p>		
14	11/29-12/3	第 2 單元飲食消費新趨勢	1	【第 2 章「食」事	【第 2 章「食」事	【第 2 章「食」事求「識】	【第 2 章「食」事求「識】	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【第 2 章「食」事求「識】

	<p>第3單元快樂人生開步走 第2章「食」事求「識」 (1) 第1章與情緒過招(2)</p>		<p>求「識」】 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。 【第1章與情緒過招】 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:</p>	<p>求「識」】 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。 【第1章與情緒過招】 Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4: 情緒與壓</p>	<p>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。 【第1章與情緒過招】 1. 能分析不同情境下，情緒的產生與變化。 2. 能意識到情緒可能影響行為表現。 3. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。 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>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。 【第1章與情緒過招】 1. 情緒萬花筒——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。 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。 3. 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，說明情緒管</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。 【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1章與情緒過招】 【生命教育】 生 J2: 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>
--	--	--	--	---	---	---	--	--

				<p>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>力因應與調適的方案。</p>		<p>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>		
	<p>第 5 單元團體攻防戰 第 5 章攻占堡壘—棒壘球 【第二次評量週】</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:</p>	<p>Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 藉由各式肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，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。</p> <p>2. 能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>1. 第一節</p> <p>2. 徒手球單手左右接球，兩人一組，一人拋球，一人接球，接球者用非慣用手接球。第一回做徒手正手接球練習，第二回做反手接球練習，第三回隨意左右拋球訓練反應，每回拋 10 顆球，一人三回合，完成後交換。</p> <p>3. 徒手雙手正面接球，接球者非慣用手打開，朝球的方向由外向內減緩來球速度，慣用手在下，掌心朝上，順勢接球。</p> <p>4. 接滾地球動作講解，以右投為例。正面的滾地球，重心放低，</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>	<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>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-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>左腳稍前，眼睛直視接球點，手套置於地上。右手在旁輔助，接完球可迅速拿球，也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方，不可太靠近身體，要稍微延伸出去。手套自然下放，手套與腳的相對位置可構成三角形，清楚也降低了漏接和被球打到的機率。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 引起動機，詢問同學是否看過職棒比賽等相關影片或電視轉播，介紹中華職棒，目前有統一獅、中信兄弟、Lamigo 桃猿、富邦悍將 4 支球隊；企業女子壘球聯賽，目前有福添福嘉南鷹、凱撒勇士、新力旺旺獅、台產鬥犬、新世紀黃蜂、中華青女等六支球隊組成，取代全國女子壘球超級聯賽成為台灣女子壘球最高層級賽事。</p> <p>7. 暖身活動，鏡面折返跑(敏捷及反應訓練)，兩人一組面對面，一人在範圍內左右移動，另一人當跟隨者。以側併步的方式於定點內隨意移動。一人</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>進行15秒，角色交換。</p> <p>8. 綜合活動，將距離拉長至30公尺，設置一個集球網，接到球後，將球傳進集球網中。</p>		
15	12/6-12/10	<p>第3單元快樂人生開步走</p> <p>第2章與壓力同行(2)</p> <p>第3章身心健康不迷惘(1)</p>	1	<p>【第2章與壓力同行】</p> <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>【第2章與壓力同行】</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>【第3章身心健康】</p>	<p>【第2章與壓力同行】</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. 能根據不同的壓力來源，調整修正個人的抗壓方法。</p> <p>【第3章身心健康不迷惘】</p> <p>1. 認識青少年常見的</p>	<p>【第2章與壓力同行】</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</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【第2章與壓力同行】</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>

			<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>【第3章身心健康不迷惘】</p> <p>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-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</p>	<p>不迷惘】</p> <p>Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>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>自己在面對壓力時，生理、心理、行為上可能會有哪些反應。</p> <p>4. 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。</p> <p>5. 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。</p> <p>6. 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。</p> <p>【第3章身心健康不迷惘】</p> <p>1. 憂鬱情緒——以不同情境解說何謂異常行為，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>【第3章身心健康不迷惘】</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>
--	--	--	--	---	--	--	---

				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。				
	第 5 單元團體攻防戰 第 6 章頂上功夫—足球	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-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:	Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 2. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 3. 了解與運用比賽戰術的概念。	1. 第一節 2. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。 3. 主要活動，定位向前頭頂球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。頭頂球加分足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 4. 綜合活動，提示頭頂球前必須張開眼睛注視球，以前額頂球，眼睛直視頂球目標，提高頂球的準確性。練習向前頭頂球時，練習者可先行告知將把球頂到拋球者的高度位置(如頭部、腰部等位置)，檢視頂球的準確性。 5. 第二節 6. 主要活動，守門員接滾地球和空中球動作	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	

				<p>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>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>示範與練習，如課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>7. 綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。</p>		
16	12/13-12/17	第3單元快樂人生開步走 第2章與壓力同行(2)	1	【第2章與壓力同行】	【第2章與壓力同行】	【第2章與壓力同行】 1. 分析生活中造成壓力來源的因素。	【第2章與壓力同行】 1. 你有壓力嗎？——藉由壓力指數量表，了	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【第2章與壓力同行】 【生命教育】

	<p>第 3 章身心健康不迷惘 (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。 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。 【第 3 章身心健康不迷惘】 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</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。 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。 【第 3 章身心健康不迷惘】 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</p>	<p>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。 【第 3 章身心健康不迷惘】 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>	<p>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。 【第 3 章身心健康不迷惘】 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。</p>	<p>解自己是否有伴隨壓力而來的相關症狀。 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。 3. 面對壓力的反應——了解面對壓力時身體的反應機制，並覺察自己在面對壓力時，生理、心理、行為上可能會有哪些反應。 4. 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。 5. 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。 6. 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。 【第 3 章身心健康不迷惘】 1. 憂鬱情緒——以不同情境解說何謂異常行為，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>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 3 章身心健康不迷惘】 【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。</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。 【第 3 章身心健康不迷惘】 【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。</p>
--	-----------------------------	--	--	---	--	--	--	--

				<p>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>			<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>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>第 6 章頂上功夫—足球</p>	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:</p>	<p>Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。</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. 了解與運用比賽戰術的概念。</p> <p>2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>3. 培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。</p>	<p>1. 第一節</p> <p>2. 主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>3. 綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球</p>	<p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>第 6 章頂上功夫—足球</p>	2	

			<p>應用運動比賽的各項策略。</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>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>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正</p>		<p>時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋守門員進攻動作資料或影片，欣賞守門員的美技。</p> <p>6. 暖身活動，二人一組一顆球，面對面相距約五公尺，以踢滾地球方式互相傳接球，再逐漸增加兩人之間的距離至二十公尺。</p> <p>7. 主要活動，守門員凌空拋踢動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。足球賽將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>8. 綜合活動，守門員凌空拋踢動作若無法完成時，可讓球彈地後再踢。足球賽時，提示各組要服從裁判，展現守法精神；並討論分配攻守位置及戰術運用，發揮團隊合作精神。</p>	
--	--	--	--	--	--	--

				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。					
17	12/20-12/24	第3單元快樂人生開步走 第2章與壓力同行(2) 第3章身心健康不迷惘(1)	1	<p>【第2章與壓力同行】</p> <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>【第3章身心健康不迷惘】</p>	<p>【第2章與壓力同行】</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>【第3章身心健康不迷惘】</p> <p>Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>【第2章與壓力同行】</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>【第3章身心健康不迷惘】</p> <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>【第2章與壓力同行】</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，並覺察自己在面對壓力時，生理、心理、行為上可能會有那些反應。</p> <p>4. 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。</p> <p>5. 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。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【第2章與壓力同行】</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> <p>【第3章身心健康不迷惘】</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>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> <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>6. 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。</p> <p>【第3章身心健康不迷惘】</p> <p>1. 憂鬱情緒——以不同情境解說何謂異常行為，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>		
	第6單元現技好身手 第1章超越障礙—體操	2	1c-IV-1: 了解各項運動基礎	Ab-IV-1: 體適能促進策略與	1. 享受完成動作的樂趣與快樂，能夠流暢地完成動作。	1. 第一節 2. 引起動機，詢問學生在生活中是否有遇	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】 安 J9: 遵守環境設施設備	

			<p>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>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</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-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:</p>	<p>活動方法。</p> <p>1a-IV-2: 器械體操動作組合。</p>	<p>2. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。</p> <p>3. 學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。</p>	<p>到需要超越障礙物的情境？請學生發表舉例，說出自己用什麼方式突破障礙。以問答與討論的方式引導學生思考兔子、青蛙如何跳躍前進？以及面對沒有樓梯的高臺要怎麼靠自己的力量攀爬上去？</p> <p>3. 請學生練習描述蛙跳拍腳、兔跳前進及跳撐上臺之動作技能，並邀請動作流暢或明顯進步之學生示範，分享動作要領與心得。</p> <p>4. 請學生發表夥伴合作的歷程(如何協助對方、接收到什麼樣的回饋有什麼感受、遇到挫折時如何克服等)。</p> <p>5. 回家填寫進步記錄員學習單及運動行為計畫實踐表並於下次上課時交回。</p> <p>6. 大家一起整理及恢復場地(器材歸位、場地淨空)。</p> <p>7. 第二節</p> <p>8. 兩人一組(找身高與體重差不多的夥伴)。</p> <p>9. 側跳馬背，一人練習5次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。</p> <p>10. 跳低馬背：擔任馬</p>	<p>4. 學習單</p>	<p>的安全守則。</p>
--	--	--	---	--	--	--	---------------	---------------

			<p>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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>背之輔助者先固定姿勢穩定重心，練習者可手撐背原地跳躍支撐幾次，使兩人感受力量後再開始練習；一人練習5次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。</p> <p>11. 跳高馬背: 步驟 2. 熟練者可進階練習跳高馬背；擔任馬背之輔助者先固定姿勢穩定重心，練習者可手撐背原地跳躍支撐幾次，使兩人感受力量後再開始練習；一人練習5次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。</p>	
--	--	--	---	--	---	--

				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。					
18	12/27-12/31	第3單元快樂人生開步走 第2章與壓力同行(2) 第3章身心健康不迷惘(1)	1	【第2章與壓力同行】 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	【第2章與壓力同行】 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。 【第3章身心健康不迷惘】 Fa-IV-4:	【第2章與壓力同行】 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。 【第3章身心健康不迷惘】 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	【第2章與壓力同行】 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。 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。 3. 面對壓力的反應——了解面對壓力時身體的反應機制，並覺察自己在面對壓力時，生理、心理、行為上可能	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【第2章與壓力同行】 【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3章身心健康不迷惘】

			<p>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>【第3章身心健康不迷惘】</p> <p>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-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</p>	<p>情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>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>會有哪些反應。</p> <p>4. 長期壓力要注意——介紹面對長期壓力時，可能會產生的身心症狀，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。</p> <p>5. 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。</p> <p>6. 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。</p> <p>【第3章身心健康不迷惘】</p> <p>1. 憂鬱情緒——以不同情境解說何謂異常行為，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>【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>
--	--	--	---	--	--	--	--

				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。				
	第 6 單元現技好身手 第 1 章超越障礙—體操	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。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 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	Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2: 器械體操動作組合。	1. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。 3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。	1. 第一節 2. 助跑踩板彈跳。原地雙腳彈板熟悉跳板踩踏位置與彈性。距離踏板 5 公尺處開始起跑，跑 2 步後併腿上板，雙腳垂直跳後落地，確認進板最後一步為左腳還是右腳，並熟練助跑腳步、擺臂與彈板節奏。 3. 跳撐上箱及高處落地。雙腳原地彈板，手撐箱分腿跳及團身跳落於跳板上，每人 5 次進行 2 輪，練習提臀支撐之力量與平衡。從跳板往回跑 7 步後併腿跳，確認及標註自己的開始位置，並從起點進行助跑彈板至助跑彈板穩定順暢。於跳箱後 5-10 公尺進行助跑、跳撐上箱及高處落地，輪流練習每人 10 次；鼓勵學生手摸跳箱前 1/3 的位置。	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。 【人權教育】 人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

			<p>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-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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</p>		<p>4. 第二節</p> <p>5. 分腿騰躍。熟悉助跑、彈板、推撐上箱動作與節奏，可先分腿坐於箱上，慢慢將第一飛躍拉高拉遠，手往跳箱前1/3處推撐。嘗試突破障礙，強調第二飛躍，手推撐跳箱同時將雙腳前收，進行併腿向前落地。成功分腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地速度，並控制落地方向與穩定性。</p> <p>6. 併腿騰躍。將跳撐上箱動作放大，手撐跳箱1/3處，腳盡量不要碰到跳箱並直接落於墊子上。強調第一飛躍時擺腿，第二飛躍時手推撐跳箱，同時將雙腳前收落地。成功併腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地速度，並控制落地方向與穩定性。動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行併腿騰躍。</p>	
--	--	--	--	--	---	--

				<p>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-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>					
19	1/3-1/7	<p>第3單元快樂人生開步走</p> <p>第2章與壓力同行(2)</p> <p>第3章身心健康不迷惘</p>	1	<p>【第2章與壓力同行】</p> <p>1a-IV-2:</p>	<p>【第2章與壓力同行】</p> <p>Fa-IV-1:</p>	<p>【第2章與壓力同行】</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</p>	<p>【第2章與壓力同行】</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</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【第2章與壓力同行】</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J2: 探討完</p>

	(1)		<p>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>【第3章身心健康不迷惘】</p> <p>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與</p>	<p>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>【第3章身心健康不迷惘】</p> <p>Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>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>【第3章身心健康不迷惘】</p> <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>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，並覺察自己在面對壓力時，生理、心理、行為上可能會有哪些反應。</p> <p>4. 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。</p> <p>5. 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。</p> <p>6. 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。</p> <p>【第3章身心健康不迷惘】</p> <p>1. 憂鬱情緒——以不同情境解說何謂異常行為，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</p>		<p>整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能动性，培養適切的自我觀。</p> <p>【第3章身心健康不迷惘】</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>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>			<p>紹憂鬱症，與陪伴憂鬱症親友的最佳方式。</p>		
	<p>第3單元無毒青春健康行</p> <p>第2章成為毒害絕緣體</p>	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</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的影響。</p> <p>Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>2. 毒品成分更複雜——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</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>	

				導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	自我控制。		批判性思考技巧，破解誘毒者常用招式。		
20	1/10-1/14	複習全冊 複習全冊 【休業式】	1	<p>【健康】 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。 1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。</p>	<p>【健康】 Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 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。 Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fa-IV-1:</p>	<p>【健康】 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. 思辨媒體或廣告中身體意象訊息，澄清迷思。 3. 認識 BMI、腰臀比、體脂肪。 4. 理解過重或過輕的健康風險。 5. 理性分析體重控制行動意圖。 6. 擬定體重控制行動策略。 7. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略並實踐。 8. 了解飲食趨勢變動的可能因素。 9. 外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響。 10. 辨識消費資訊以選購合適的健康產品。 11. 消費者的權益與義務。 12 不同情境下情緒的產生與變化。 13. 情緒可能影響行為</p>	<p>【健康】 1. 了解對於自己看法隨時可能改變。 2. 了解影響自我身體意象的因素。 3. 解析媒體迷思。 4. 以批判性思考反思並建立健康看法。 5. 體重代表的意義。 6. 了解 BMI。 7. 了解體脂肪。 8. 說明體脂肪會因位置不同而有不同健康威脅。 9. 介紹過重或過輕對健康的危害。 10. 評估自身健康狀態。 11. 了解錯誤減重的危害。 12. 思考健康體重控制前需評估的各面向。 13. 了解健康體位自主管理的步驟。 14. 規畫健康生活型態策略。 15. 擬定體控的實行策略。 16. 討論臺灣飲食文化變動因素。</p>	<p>【健康】 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 【體育】 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 7. 任務單 8. 分組討論</p>	<p>【健康】 【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。 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。 【生涯規畫教育】 涯 J12: 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13: 培養</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>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>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>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>Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>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。</p>	<p>表現。</p> <p>14. 熟悉情緒調適技能。</p> <p>15. 面對不同的情緒，能調整修正個人的情緒調適方法。</p> <p>16. 造成壓力來源的因素。</p> <p>17. 自主思考壓力對健康造成的影響。</p> <p>18 運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。</p> <p>19. 根據不同的壓力源，調整修正個人抗壓方法。</p> <p>20. 常見的異常行為。</p> <p>21. 預防異常行為。</p> <p>22. 對他人能有同理心。</p> <p>23. 異常行為能尋求醫療協助。</p>	<p>17. 思考外食會遇到的問題與因應方法。</p> <p>18. 認識傳統食補，以及如何正確食用。</p> <p>19. 辨識不實廣告詞。</p> <p>20. 了解健康消費需留意的面向。</p> <p>21. 介紹選擇健康產品應考量的資訊。</p> <p>22. 消費者的權益與義務。</p> <p>23. 如何成為理性、健康的消費者。</p> <p>24. 情緒產生的原因及種類。</p> <p>25. 影響情緒產生的因素。</p> <p>26. 情緒管理的重要、管理方法。</p> <p>27. 伴隨壓力而來的相關症狀。</p> <p>28. 常見的壓力來源。</p> <p>29. 面對壓力時身體的反應機制。</p> <p>30. 長期壓力的影響。</p> <p>31. 壓力的調適方法。</p> <p>32. 解決壓力方法和步驟。</p> <p>33. 介紹異常行為。</p> <p>34. 介紹憂鬱症。</p> <p>35. 介紹思覺失調症。</p> <p>36. 介紹強迫症。</p> <p>37. 介紹電玩失調症。</p> <p>38. 學習同理心。</p>	<p>生涯規畫及執行的能力。</p> <p>【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。</p> <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。</p> <p>【體育】</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> <p>【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2: 重視群體規範與榮譽。 品 EJU7: 欣賞感恩。</p> <p>【家庭教育】 家 J5: 了解與家人溝通互動及相互支</p>
--	--	--	--	---	--	---	---

								<p>持的適切方式。</p> <p>【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，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>【法治教育】 法 J1: 探討平等。</p>
	<p>複習全冊 複習全冊 【休業式】</p>	2	<p>【體育】 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1: 了解各項</p>	<p>【體育】 Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。 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。 Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風</p>	<p>【體育】 1. 奧林匹克知識與情意精神原理。 2. 奧林匹克與永續發展。 3. 奧林匹克與藝術文化。 4. 能包容異己、和諧溝通。 5. 欣賞並實踐運動中力與美。 6. 擬定自己的計畫並執行。 7. 能正確完成體適能。 8. 能做到堅持、不放棄、守紀律之運動精神。 9. 展現包容不同的力與美並相互尊重。</p>	<p>【體育】 1. 引起動機，觀賞奧運會開幕影片，分享觀後感想。了解古代奧運的會場、今日仿古奧運會流程。播放何凱成及郭焯淳人物專訪影片理解遇到挫折不要放棄。 2. 引起動機，討論為什麼有些人走路容易跌倒，詢問同學是否知道健康體適能，並能擬定屬於自己的運動計畫。 3. 引起動機，介紹不同風格的有氧舞蹈、有氧舞蹈能提升健康體適能。體驗有氧舞蹈、階梯有氧舞蹈、拳擊有氧。</p>	<p>【體育】 【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。 【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2: 重視群體規範與榮譽。 品 EJU7: 欣賞感恩。 【家庭教育】 家 J5: 了解與</p>	

			<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-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-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p>	<p>險。</p> <p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</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>Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作</p>	<p>10. 欣賞並實踐運動力與美。</p> <p>11. 階梯和拳擊有氧動作要領與練習。</p> <p>12. 運用資訊增進階梯與拳擊有氧技能。</p> <p>13. 培養尊重他人及互助精神。</p> <p>14. 培養積極參與的態度。</p> <p>15. 跳有氧舞蹈強化體適能。</p> <p>16. 標槍及鉛球動作要領。</p> <p>17. 學會標槍及鉛球動作技巧。</p> <p>18. 養成練習時集中注意力並注意安全。</p> <p>19. 養成積極參與態度，並注意安全。</p> <p>20. 培養尊重他人及合作精神。</p> <p>21. 保齡球之原理與規則。</p> <p>22. 理解保齡球知識、策略。</p> <p>23. 了解保齡球運動禮儀。</p> <p>24. 在保齡球活動中展現自信、挑戰學習與包容異己。</p> <p>25. 了解跑壘動作技巧。</p> <p>26. 能做出跑壘動作技巧。</p> <p>27. 藉由跑壘展現個人</p>	<p>4. 引起動機，介紹鄭兆村選手、標槍比賽如何進行，了解鉛球與標槍投擲方式的不同、比賽方式。</p> <p>5. 引起動機，介紹保齡球相關設施與規則，並了解持球與助跑步伐的重要性、投擲準度與助跑之功用、瞄準原理。</p> <p>6. 引起動機，介紹棒壘球場地、跑壘路線、踩壘規則與三尺線觀念、壘指導員。</p> <p>7. 引起動機，介紹籃球運動賽事、兩人擋拆、傳切、運球掩護、進攻策略、投籃方式。</p> <p>8. 引起動機，介紹排球賽的防守方式與動作，並進行固若金湯活動。</p> <p>9. 引起動機，簡述手球運動簡史、方式、比賽型態、射門要領。</p> <p>10. 引起動機，介紹羽球比賽、撲球技術、網前擊球問題討論。</p> <p>11. 引起動機，學習鼓勵隊友、增加團體氣勢。</p>	<p>家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【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，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>【法治教育】 法 J1: 探討平等。</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>組合及團隊戰術。</p> <p>Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。</p>	<p>潛能。</p> <p>28. 藉由壘指導員指揮進行比賽。</p> <p>29. 學會籃球三對三進攻技術與策略。</p> <p>30. 了解進攻策略發展與成因。</p> <p>31. 了解個別能力差異性。</p> <p>32. 能遵守籃球規則。</p> <p>33. 養成積極參與態度。</p> <p>34. 能具備審美與表現能力。</p> <p>35. 了解排球防守。</p> <p>36. 將排球防守運用比賽。</p> <p>37. 增加運動欣賞能力。</p> <p>38. 認識手球。</p> <p>39. 傳接球及射門要領與方法。</p> <p>40. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門。</p> <p>41. 學習欣賞他人優點。</p> <p>42. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作精神。</p> <p>43. 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。</p> <p>44. 能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作。</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-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: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</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-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計</p>	<p>45. 養成尊重他人之態度。</p>			
--	--	--	--	-----------------------	--	--	--

				畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。					
21	1/17-1/21	複習全冊 複習全冊 【休業式】	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。 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。 1b-IV-1: 分析健康技能和生	Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3: 老化與死亡的意義與自我調適。 Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2: 居家、學校及社區安全的防護守則與	1. 青少年階段是發展親密關係的關鍵時期，學習如何經營一段關係，建立合宜的態度，是未來發展健康親密關係的重要基石。本單元第一章以身體自主權開始，引導學生思考合宜的身體界線；第二章透過愛的練習曲課程，從好感、交往、分手與親密界線等面向，透過問題討論與思考、以及生活技能的學習，以因應未來可能面對的感情議題。第三章則是提出當前在情感中可能潛藏的危機，教導學生辨識各種可能的危險，並尋求自保的方式，最後以真愛元素作結，提出維繫感情的四個面向讓學生參考。 2. 本單元希望讓學生有能力為自己選購安全的飲食，同時也將探討現在社會流行的食	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為議題。 3. 知道性騷擾與性行為為相關的法律規範，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，瞭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	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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 J3: 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 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。 性 J7: 解析各種媒體所傳遞的性別述

			<p>活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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>1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3:</p>	<p>相關法令。</p> <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> <p>Ba-IV-4: 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Bb-IV-1: 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2: 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</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</p>	<p>品，並學習如何聰明的消費。同時將擴大「人與食物」的視野，增加從生態的觀點，討論人們如何成為健康飲食消費者。</p> <p>3. 許多青少年因誘惑和毒品包裝的偽裝，不小心接觸毒品造成終身遺憾。所以本單元將引導你認識毒品的真相，學習面對毒品的誘惑時，該如何自我肯定的做出正確決定，並採取拒絕與保護的行動措施，幫助自己從中了解很多事情可以嘗試，但危害身心健康的迷惑，經不起一次的試探，大家應該為自己鋪設一條自信、安全的成長之路，以迎向青春無悔的幸福人生。</p>	<p>防方法。</p> <p>10. 學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。</p> <p>11. 建立分辨毒害的能力。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。</p>	<p>思、偏見與歧視。</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>【人權教育】</p> <p>人 J2: 關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。</p> <p>人 J5: 了解社會上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> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。</p>
--	--	--	--	--	---	--	--

			<p>深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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>3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-1: 熟悉各種</p>	<p>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>Bb-IV-5: 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p> <p>Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。</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>Da-IV-1: 衛生保健習慣的實踐方式與</p>			<p>品 J2: 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>
--	--	--	--	---	--	--	--

			<p>自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。</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-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> <p>4a-IV-3:</p>	<p>管理策略。</p> <p>Da-IV-2: 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3: 視力、口腔保健策略與相關疾病。</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。</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>Db-IV-2: 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3: 多元的性別特質、</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

			<p>持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</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>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>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>Db-IV-8: 愛滋病及</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>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。</p> <p>Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</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>Eb-IV-2: 健康消費</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

				<p>行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-2: 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5: 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>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。</p> <p>Fb-IV-3: 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>				
	<p>複習全冊 複習全冊 【休業式】</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</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. 了解增進肌肉適能的益處。</p> <p>2. 了解肌肉適能訓練基本原則。</p> <p>3. 學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。</p>	<p>1. 引起動機，詢問同學生活中與肌肉適能有關之活動，若本身肌肉適能不足時則會導致什麼情況？並請學生舉例說明。</p> <p>2. 詢問同學是否曾上</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>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J12: 認識</p>

				<p>風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1c-IV-4: 了解身體發展、運動和營養的關係。</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-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</p>	<p>動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Bc-IV-2: 終身運動計畫的擬定原則。</p> <p>Bd-IV-1: 武術套路動作與攻防技巧。</p> <p>Bd-IV-2: 技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>Cb-IV-1: 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> <p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3: 奧林匹克</p>	<p>4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</p> <p>5. 了解跳遠及跳高的動作要領。</p> <p>6. 學會跳遠及跳高的動作技巧。</p> <p>7. 了解攀岩活動的設備器材及活動注意事項。</p> <p>8. 學會基礎攀岩活動技能。</p> <p>9. 知道登山活動的特性及安全注意事項。</p> <p>10. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。</p> <p>11. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。</p> <p>12. 在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。</p> <p>13. 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>14. 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>15. 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</p>	<p>網搜尋相關健身影片及網站資訊，並試圖從事相關肌肉適能之動作，請學生發表印象深刻情況。</p> <p>3. 引起動機，詢問學生在運動會中跳遠比賽是如何進行。</p> <p>4. 引起動機，詢問同學是否有攀岩或抱石活動的經驗？並分享活動的感想。</p> <p>5. 引起動機，介紹排球中之最重要角色——舉球員，並概略介紹世界優秀男女舉球員。詢問同學是否知道排球場上球員的位置角色有哪些？對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。</p> <p>6. 引起動機，傳遞不同大小之桌球，請同學感受大小之不同。</p> <p>7. 引起動機，詢問同學是否透過網路相關影片或電視轉播欣賞過羽球比賽？看過哪些國家選手比賽？</p> <p>8. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋國外 NBA 與國內 SBL、UBA、HBL 等相關影片或電視轉播節目，並播放課本中介紹的籃球明星助</p>	<p>不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【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，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【安全教育】 安 J1: 理解安全教育的意義。 安 J9: 遵守環境設施設備的安全守則。</p>
--	--	--	--	---	---	---	--	---

			<p>度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>3c-IV-2:</p>	<p>運動會的精神。</p> <p>Cc-IV-1: 水域休閒運動綜合應用。</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>Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Gb-IV-1: 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> <p>Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> <p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動</p>	<p>能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>16. 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。</p> <p>17. 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>18. 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。</p> <p>19. 能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>20. 能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。</p> <p>21. 藉由各式肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，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。</p>	<p>攻精彩畫面，請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。</p> <p>9. 引起動機，每人發一張紙，請同學畫出棒壘球場地，包含場地規格、器材器具、守備位置等，作為前測，授課後再進行後測。</p> <p>10. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。</p> <p>11. 引起動機，詢問學生在生活中是否有遇到需要超越障礙物的情境？請學生發表舉例，說出自己用什麼方式突破障礙。以問答與討論的方式引導學生思考兔子、青蛙如何跳躍前進？以及面對沒有樓梯的高臺要怎麼靠自己的力量攀爬上去？</p> <p>12. 引起動機，教師介紹本單元上課內容，並透過演示繞手連續動作（亦可播放相關影片代替）使同學對即將學會的動作有進一步的認識並引起興趣。介紹扯鈴團體賽比賽內容及實施方式。強調扯鈴團體賽中團隊合作的</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>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-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-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運</p>	<p>動作組合及團隊戰術。</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>Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ia-IV-1: 徒手體操動作組合。</p> <p>Ia-IV-2: 器械體操動作組合。</p> <p>Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。</p> <p>Ib-IV-2: 各種社交舞蹈。</p> <p>Ic-IV-1:</p>	<p>22. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。</p> <p>23. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。</p> <p>24. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。</p> <p>25. 學會兔跳/蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿/併腿騰躍之動作技巧。</p> <p>26. 能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p>	<p>重要。教導學生欣賞扯鈴團體比賽的要領，並提示團體比賽移位、拋鈴高度及力道掌握等安全應注意事項。提醒上課安全注意事項：例如場地障礙物、照明設備、電源、桌椅及其他可能導致傷害的設施。</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>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-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>1c-IV-2: 民俗運動個人或團隊展演。</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

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】

彰化縣立田中高中中國中部 110 學年度第二學期九年級健體領域課程計畫（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(54)節。
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。 2. 了解法律對性的規範，避免性危害的發生。 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。 4. 認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。 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。 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。 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。 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。 9. 認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。 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。 11. 了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。 		<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 認識仰泳規則，並引導學生循序漸進熟練仰泳技巧。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 10. 透過單槓抓握技巧與懸垂、落地技術，學習控制身體， 		

	12. 認同健康的重要性，並且能採行健康生活型態。	使其協調穩定。 11. 認識武術防禦八大式的技巧，並了解其實際運用的方式。						
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-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>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	【人權教育】【生命教育】【生涯規劃教育】【多元文化教育】【安全教育】【性別平等教育】【法治教育】【品德教育】【海洋教育】【國際教育】【環境教育】							
課程架構								
教學進度 (週次/日期)	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				

1	2/11~2/11	第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1	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。	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。	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。 3. 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。	活的影响程度是因人而異的。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，評估這些因素對生活的干擾程度，針對容易引發性衝動的原因，找出可能的解決方案，最後依據實際經驗找出最有效的因應方式等步驟，學習如何以理性管理自己的慾望。 2. 第2節：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。 3. 第3節：性福太早來敲門：引導學生思考未成年未婚懷孕所需面臨的困擾與問題，以及做決定時需要考量的各項問題，並說明可以求助的資源。	1. 情意評量 2. 認知評量	【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單元永續經營健康路 第4單元親水之旅	2	【第2章朗朗健康路】	【第2章朗朗健康路】	【第2章朗朗健康路】 1. 能分析自我人生夢想所需健康資源，並且	【第2章朗朗健康路】 1. 第1節：實踐夢想的資本——從亞健康的	【第2章朗朗健康路】 1. 認知評量	【第2章朗朗健康路】 【生涯規劃】

	<p>第 2 章朗朗健康路 第 1 章水域嬉遊——水域休閒</p>		<p>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。 【第 1 章水域嬉遊——水域休閒】 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-3:</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) Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容) 【第 1 章水域嬉遊——水域休閒】 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。</p>	<p>透過健康好習慣達成健康目標。 【第 1 章水域嬉遊——水域休閒】 2. 認識水域休閒動的种类。 3. 了解參與水域活動的安全注意事項。 4. 學會基礎浮潛活動技能。 5. 知道浮潛活動的裝備及功能。</p>	<p>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。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。幸福人生的最佳配備——分享自我人生目標，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 1 章水域嬉遊——水域休閒】 2. 第 2 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。 3. 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。 4. 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</p>	<p>2. 情意評量 3. 技能評量 【第 1 章水域嬉遊——水域休閒】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 實作練習 7. 分享討論</p>	<p>【教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 【第 1 章水域嬉遊——水域休閒】 【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>
--	---------------------------------------	--	--	---	--	---	--	---

			<p>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>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的休閒運動。</p>		<p>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。</p> <p>(2)補充從事水域活動的安全注意事項。</p> <p>5. 第3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>2. 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</p>	
--	--	--	--	--	--	--

							度使用而痙攣，教師說明抽筋自解的方法。		
2	2/14~2/18	第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1	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。	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。	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。 3. 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。	活的影响程度是因人 而異的。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 因素對生活的干擾程 度，針對容易引發性衝 動的原因，找出可能的 解決方案，最後依據實 際經驗找出最有效的 因應方式等步驟，學習 如何以理性管理自己 的慾望。 2. 第2節：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。3. 第3節：性福太早來敲 門：引導學生思考未成 年未婚懷孕所需面臨 的困擾與問題，以及做 決定時需要考量的各 項問題，並說明可以求 助的資源。	1. 情意評量 2. 認知評量	【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單元永續經營健康	2	【第2章	【第2章	【第2章朗朗健康路】	【第2章朗朗健康路】	【第2章朗朗健	【第2章朗朗

		<p>路 第4單元親水之旅 第2章朗朗健康路 第1章水域嬉遊——水域休閒</p>	<p>朗朗健康路】 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。 【第1章水域嬉遊——水域休閒】 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情</p>	<p>朗朗健康路】 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) 【第1章水域嬉遊——水域休閒】 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。</p>	<p>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。 【第1章水域嬉遊——水域休閒】 2. 認識水域休閒動的种类。 3. 了解參與水域活動的安全注意事項。 4. 學會基礎浮潛活動技能。 5. 知道浮潛活動的裝備及功能。</p>	<p>1. 第1節：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。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。幸福人生的最佳配備——分享自我人生目標，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1章水域嬉遊——水域休閒】 2. 第2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。 3. 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。 4. 綜合活動：(1)集合</p>	<p>康路】 1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量 【第1章水域嬉遊——水域休閒】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 實作練習 7. 分享討論</p>	<p>健康路】 【生涯規劃教育】 涯J6: 建立對於未來生涯的願景。 【第1章水域嬉遊——水域休閒】 【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>
--	--	--	--	--	---	---	--	---

			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。			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。 5. 第3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。 2. 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。 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。		
3	21/14~2/25	第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1	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。	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。	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。 3. 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。	活的影响程度是因人而異的。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，評估這些因素對生活的干擾程度，針對容易引發性衝動的原因，找出可能的解決方案，最後依據實際經驗找出最有效的因應方式等步驟，學習如何以理性管理自己的慾望。 2. 第2節：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。 3. 第3節：性福太早來敲門：引導學生思考未成年未婚懷孕所需面臨的困擾與問題，以及做決定時需要考量的各項問題，並說明可以求助的資源。	1. 情意評量 2. 認知評量	【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。

		<p>第 4 單元親水之旅 第 1 章水域嬉遊——水域休閒 第 2 章徜徉水面——游泳</p>	2	<p>【第 1 章水域嬉遊——水域休閒】 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。</p>	<p>【第 1 章水域嬉遊——水域休閒】 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。 【第 2 章徜徉水面——游泳】 Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。</p>	<p>【第 1 章水域嬉遊——水域休閒】 1. 學會立式槳板(SUP)的操作技能。 2. 能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。 【第 2 章徜徉水面——游泳】 3. 認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。 4. 學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，及練習的方法。(1) 打水練習：岸上打水、池邊打水、二人一組浮板打水、浮條打水、仰漂打水及雙手夾頭兩側打水。(2) 划手練習：岸上站立划手、躺手、二人一組划手、夾浮板或浮球划手。(3) 手腳配合練習：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再練習單邊划手，確認二邊划手都能穩定前進再進行二手交替划手。</p>	<p>【第 1 章水域嬉遊——水域休閒】 1. 第 1 節：引起動機：請同學分享在上一堂浮潛活動後的感覺與心得。 2. 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) 練習單腳平衡的動作要領。(3) 安排兩人一組的動態平衡，以網球或棒球練習平衡。 3. 主要活動：(1) 介紹立式槳板裝備與器材。(2) 介紹立式槳板的操槳動作要領。(3) 分組立於岸邊，由教師發口令，練習岸上划槳。(4) 講解並示範如何於岸邊上板。(5) 分組練習。 4. 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) 請同學分享在如何保持平衡的要領及身體的感覺。(3) 預告下節課重點。 5. 第 2 節：引起動機：(1) 經過上節課的學習後，同學們對於參與水域活動的感想。(2) 想</p>	<p>【第 1 章水域嬉遊——水域休閒】 1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 技能實作 4. 討論分享 【第 2 章徜徉水面——游泳】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作 8. 認知測驗卷 9. 運動行為計畫實踐表 10. 學習活動單</p>	<p>【第 1 章水域嬉遊——水域休閒】 【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。 【第 2 章徜徉水面——游泳】 【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。 性 J12: 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3: 探索各種利益可能</p>
--	--	---	---	---	--	---	---	--	---

			<p>4d-IV-3: 執行提升體適能的休閒運動。</p> <p>【第2章 徜徉水面——游泳】</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>4c-IV-1:</p>		<p>一想穿著救生衣要注意哪些事項？</p> <p>6. 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3~5人一組的熱身活動，建立團隊互助互信的觀念。</p> <p>7. 主要活動：(1)說明SUP的特性及其從事的水域：SUP是Stand Up Paddle的簡寫，中文稱為衝浪舟或立式槳板。具有機動性高、入門快的特點，適用在不同的水域，入門者可選擇較為平坦的水域如湖泊、水庫等，進階版則可以挑戰海域衝浪。(2)複習上板、划槳等操舟要領。(3)練習前進繞標，在水中設立一目標，操控船艇進行繞標後返回。(4)講解並示範落水上板的要領。</p> <p>8. 綜合活動：(1)進行策略大師活動，經由小組討論，分析成員特點，重新分配任務。(2)再進行一次同舟共濟活動，看看經由調整位置與任務後的小組是否更為流暢。</p>	<p>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>人J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>
--	--	--	--	--	---	---

			<p>分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>【第2章徜徉水面——游泳】</p> <p>9. 第3節：引起動機：請學生說一說上網搜尋仰式競賽項目的收穫，觀察競賽或教學影片後，對於仰式有什麼想法或疑問？</p> <p>10. 暖身活動：(1)依學生游泳程度分組。(2)請學生先下水進行韻律呼吸三次循環，每次10下。(3)請學生試著坐在岸邊進行仰式打水動作20下(此時教師須確認學生打水基礎)。</p> <p>11. 主要活動：(1)打水練習。(2)引導學生認識如何進行仰式打水練習說明，並進行示範。</p> <p>12. 綜合活動：(1)總結說明仰式打水的技巧，無論是坐在岸邊、浮板打水、浮條打水、仰漂打水、雙手夾頭打水，都要留意腳板動作。(2)請每一位學生選擇一個最適合自己目前程度，也最想要學習仰式打水的方式進行二循環20下的練習。(3)請學生說一說自己在練習打水過程中的收穫。</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--

4	2/28-3/4	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. 第1節：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。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，包括尖型濕疣、生殖器疱疹及愛滋病。 2. 第2節：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。愛滋無國界，別讓愛缺席：了解歧視愛滋感染者所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，透過參與及倡議愛滋關懷行動，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	1. 情意評量 2. 認知評量	【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。
---	----------	-------------------------	---	--	-------------------------------	--	---	--------------------	---

							標。 3. 第3節：揭開迷思的面紗：總結社會上普遍存在對於性傳染病的迷思與錯誤知識，進行澄清與說明，建立對於性傳染病防治的正確觀念。		
		第4單元親水之旅 第1章水域嬉遊——水域休閒 第2章徜徉水面——游泳	2	【第1章水域嬉遊——水域休閒】 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	【第1章水域嬉遊——水域休閒】 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。 【第2章徜徉水面——游泳】 Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2	【第1章水域嬉遊——水域休閒】 1. 學會立式槳板(SUP)的操作技能。 2. 能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。 【第2章徜徉水面——游泳】 3. 認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。 4. 學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，及練習的方法。(1)打水練習：岸上打水、池邊打水、二人一組浮板打水、浮條打水、仰漂打水及雙手夾頭兩側打水。(2)划手練習：岸上站立划手、躺池邊或看台上划手、二人一組划手、夾浮板或浮球划手。(3)手腳配合練習：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再練習單邊划手，確認	【第1章水域嬉遊——水域休閒】 1. 第1節：引起動機：請同學分享在上一堂浮潛活動後的感覺與心得。 2. 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)練習單腳平衡的動作要領。(3)安排兩人一組的動態平衡，以網球或棒球練習平衡。 3. 主要活動：(1)介紹立式槳板裝備與器材。(2)介紹立式槳板的操槳動作要領。(3)分組立於岸邊，由教師發口令，練習岸上划槳。(4)講解並示範如何於岸邊上板。(5)分組練習。 4. 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)請同學分享在如何	【第1章水域嬉遊——水域休閒】 1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 技能實作 4. 討論分享 【第2章徜徉水面——游泳】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作 8. 認知測驗卷 9. 運動行為計畫實踐表 10. 學習活動單	【第1章水域嬉遊——水域休閒】 【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。 【第2章徜徉水面——游泳】 【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。 性J12: 省思與他人的性

			<p>能。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的休閒運動。</p> <p>【第2章 徜徉水面——游泳】</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，與他人理性溝通和諧互動。</p>	<p>游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。</p>	<p>二邊划手都能穩定前進再進行二手交替划手。</p>	<p>保持平衡的要領及身體的感覺。(3)預告下節課重點。</p> <p>5. 第 2 節：引起動機： (1)經過上節課的學習後，同學們對於參與水域活動的感想。(2)想一想穿著救生衣要注意哪些事項？</p> <p>6. 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 3~5 人一組的熱身活動，建立團隊互助互信的觀念。</p> <p>7. 主要活動：(1)說明 SUP 的特性及其從事的水域：SUP 是 Stand Up Paddle 的簡寫，中文稱為衝浪舟或立式槳板。具有機動性高、入門快的特點，適用在不同的水域，入門者可選擇較為平坦的水域如湖泊、水庫等，進階版則可以挑戰海域衝浪。(2)複習上板、划槳等操舟要領。(3)練習前進繞標，在水中設立一目標，操控船艇進行繞標後返回。(4)講解並示範落水上板的要領。</p> <p>8. 綜合活動：(1)進行</p>	<p>別權力關係，促進平等與良好的互動。</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>人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>
--	--	--	---	--------------------------------	-----------------------------	---	---

			<p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>策略大師活動，經由小組討論，分析成員特點，重新分配任務。(2)再進行一次同舟共濟活動，看看經由調整位置與任務後的小組是否更為流暢。</p> <p>【第2章徜徉水面——游泳】</p> <p>9. 第3節：引起動機：請學生說一說上網搜尋仰式競賽項目的收穫，觀察競賽或教學影片後，對於仰式有什麼想法或疑問？</p> <p>10. 暖身活動：(1)依學生游泳程度分組。(2)請學生先下水進行韻律呼吸三次循環，每次10下。(3)請學生試著坐在岸邊進行仰式打水動作20下(此時教師須確認學生打水基礎)。</p> <p>11. 主要活動：(1)打水練習。(2)引導學生認識可以如何進行仰式打水練習說明，並進行示範。</p> <p>12. 綜合活動：(1)總結說明仰式打水的技巧，無論是坐在岸邊、浮板打水、浮條打水、仰漂打水、雙手夾頭打水，都要留意腳板動作。(2)請每一位學生</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

							選擇一個最適合自己目前程度，也最想要學習仰式打水的方式進行二循環 20 下的練習。(3)請學生說一說自己在練習打水過程中的收穫。		
5	3/7~3/11	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. 第 1 節：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。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，包括尖型濕疣、生殖器疱疹及愛滋病。 2. 第 2 節：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。愛滋無國界，別讓愛缺席：了解歧視愛滋感染者所可能造成的防疫缺口及人權議題，鼓勵	1. 情意評量 2. 認知評量	【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。

							曾發生高風險行為者主動進行愛滋篩檢，透過參與及倡議愛滋關懷行動，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。 3. 第3節：揭開迷思的面紗：總結社會上普遍存在對於性傳染病的迷思與錯誤知識，進行澄清與說明，建立對於性傳染病防治的正確觀念。		
6	3/14~3/18	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。	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. 第1節：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。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，包括尖型濕疣、生殖器疱疹及愛滋病。 2. 第2節：世紀防疫大	1. 情意評量 2. 認知評量	【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。

				響力。			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。愛滋無國界，別讓愛缺席：了解歧視愛滋感染者所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，透過參與及倡議愛滋關懷行動，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。 3. 第3節：揭開迷思的面紗：總結社會上普遍存在對於性傳染病的迷思與錯誤知識，進行澄清與說明，建立對於性傳染病防治的正確觀念。		
	第4單元親水之旅 第2章徜徉水面——游泳	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	Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 認識單臂划手及一手六腳等仰式練習方法。 2. 認識仰式新版出發及轉身競賽規則。 3. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	1. 第1節：引起動機：(1)請問學生上節課後是否曾經練習仰式打水？教師再次強調打水時，腳要呈內八字狀，腳背要能感受到水的阻力。(2)請問學生是否曾經觀察仰式競賽或是教學影片，還記得岸上仰式划手動作的特色嗎？鼓勵學生學好打水，也要學好划	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	【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。 性J12: 省思與他人的性別權力關	

			<p>能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-1: 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>手姿勢，仰式才能事半功倍！</p> <p>2. 暖身活動：請學生進行水中打水練習、岸上仰式划手動作步驟(建議教師先示範動作，再讓學生練習)。</p> <p>3. 主要活動：(1)示範仰式划手動作(可運用教學影片進行動作分解說明)。(2)請一組學生進行兩人一組划手練習示範，再請學生試做。(3)若學生已具備有良好的仰式基礎，教師示範可以用大腿夾住浮板或浮球進行划手練習。(4)示範仰式划手、打水合併的連貫動作(划一次手踢六次腳)。</p> <p>4. 綜合活動：請學生分享划手練習的收穫。</p> <p>5. 第2節：引起動機：(1)請問學生上節課後是否曾經練習仰式打水？教師再次強調打水時，腳要呈內八字狀，腳背要能感受到水的阻力。(2)請問學生是否曾經觀察仰式競賽或是教學影片，還記得岸上仰式划手動作的特色嗎？鼓勵學生學好打水，也要學好划手姿勢，仰式才能事半</p>	<p>係，促進平等與良好的互動。</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>人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>
--	--	--	---	--	--	---

功倍！

6. 暖身活動：請學生進行水中打水練習、岸上仰式划手動作步驟(建議教師先示範動作，再讓學生練習)。

7. 主要活動：(1)示範仰式划手動作(可運用教學影片進行動作分解說明)。(2)請一組學生進行兩人一組划手練習示範，再請學生試做。

(3)若學生已具備有良好的仰式基礎，教師示範可以用大腿夾住浮板或浮球進行划手練習。(4)示範仰式划手、打水合併的連貫動作(划一次手踢六次腳)。

8. 綜合活動：請學生分享划手練習的收穫。

9. 第3節：引起動機：
(1)請問學生上節課後是否曾經練習仰式打水以及划手動作？教師可強調打水及划手時應注意的動作細節。(2)請問學生是否嘗試過把打水與划手動作結合？感覺如何呢？

10. 暖身活動：請學生分別複習仰漂打水與划手動作。

							<p>11. 主要活動：(1)示範仰式打水與划手動作結合：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再單邊划手，確認二邊划手都能穩定前進再進行二手交替划手。(2)練習二手交替(雙臂對稱)划手：一手臂在水中準備抓水抱水時，另一手也出水做空中移臂回復動作，當回復動作的手臂準備入水抓水時，另一手臂也剛好推水結束準備出水面做回復動作。(3)示範一手六腳動作，請學生練習。</p> <p>12. 綜合活動：(1)請學說出打水划手時應注意的種點有哪些？(2)視教學時間是否充裕，可以進行神龍擺尾水中遊戲。</p>		
7	3/21~3/25	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	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	<p>1. 了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題。</p> <p>2. 理解環境問題對人類健康造成的課可能危害。</p> <p>3. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。</p> <p>4. 檢視、評價自身落實</p>	<p>1. 第1節：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。不再平靜的生活：介紹臺灣北中南東因氣候變遷造成的環境問題，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。</p>	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J3: 了解我國與全球議題之關聯性。</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 J8: 了解臺</p>

			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。	響。 Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	環境保護的行為。	2. 第2節：地球變化ING：說明人類做了哪些活動造成環境的污染，進而引起哪些環境問題，並說明水污染、土壤污染、垃圾污染和空氣污染，可能會造成人類哪些健康問題。 3. 第3節：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，進而介紹聯合國的永續發展目標，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。		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5單元瞄準目標 第1章推心置腹——高爾夫球 第2章一桿入袋——撞球	2	【第1章推心置腹——高爾夫球】 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 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	【第1章推心置腹——高爾夫球】 Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。 【第2章一桿入袋——撞球】 Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合與	【第1章推心置腹——高爾夫球】 1. 能了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。 2. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創	【第1章推心置腹——高爾夫球】 1. 第1節：引起動機：(1)詢問學生在電視上是否看過高爾夫運動比賽，或者是否有家長會利用假日去打高爾夫者？並進一步詢問是否了解對高爾夫運動的規則，以及觀看後的感想。引導學生說出所知的高爾夫運動的模樣。(2)講述高爾夫簡史。 2. 暖身活動：(1)跟著老師動一動：肩膀向前轉與向後轉各10次。(2)二者一組背對背，	【第1章推心置腹——高爾夫球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動賞析紀錄表 【第2章一桿入袋——撞球】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作	

			<p>合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>【第2章一桿入袋——撞球】</p> <p>1c-IV-1:</p>	<p>團隊戰術。</p>	<p>新求變的能力。</p> <p>3. 能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力與美的特質，並在活動中展現中審美與表現的能力，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>4. 能在高爾夫相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>【第2章一桿入袋——撞球】</p> <p>1. 能理解撞球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。</p>	<p>雙手開掌上舉於胸前，二人同時做左、右轉體擊掌動作 10 次。</p> <p>3. 主要活動：(1) 介紹高爾夫個人裝備。(2) 介紹場地設施。(3) 推桿動作之握桿姿勢講解、示範與練習。(4) 推桿站姿講解、示範與練習。(5) 推桿動作講解、示範與練習。(6) 推推樂活動。</p> <p>4. 綜合活動：(1) 請二位同學示範推桿動作，教師予以進一步指導錯誤之處與鼓勵今日大家的表現。(2) 歸納與總結本節課認知概念與技能。(3) 鼓勵學生日常生活中，相信大家多多少少都有拍照的經驗吧！其中比「讚」及「愛心」這二個小動作是最普遍被運用的。因此，能將「讚」加「愛心」二個小動作結合起來做得好，高爾夫球技巧事實上已邁進一大步。(4) 發放校園平面圖請各組，請各組同學一同設計與規劃校園 18 洞的場地設計圖。(5) 請學生課後參照習作內之動作自我檢核表自主練習。</p>	
--	--	--	---	--------------	--	---	--

			<p>了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>5. 第 2 節：引起動機： (1)請各組同學將規劃之場地圖展示，讓全班票選出最佳的校園 18 洞場地。(2)補充介紹臺灣高爾夫球起始於淡水臺灣高爾夫俱樂部，最初只有六個洞，期間因第二次世界大戰而關閉。</p> <p>6. 暖身活動：(1)跟著老師動一動：將全身關節活動與肌群伸展。(2)18 洞場地巡禮，以了解洞口位置。</p> <p>7. 主要活動：(1)高爾夫運動欣賞要點。(2)觀賞禮儀。(3)校園十八洞賽規則說明。(4)進行校園十八洞賽。</p> <p>8. 綜合活動：(1)頒獎勝利隊伍。(2)鼓勵同學進一步學習與了解高爾夫運動。(3)請同學完成習作之作業「運動賞析紀錄」，並於於下一節體育課時繳交。</p> <p>【第 2 章一桿入袋——撞球】</p> <p>9. 第 3 節：引起動機： (1)詢問學生在電視上是否看過撞球運動比賽，或者曾有玩過者？並進一步詢問是否了解對撞球運動的規則，以及觀看後的感</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

							<p>想。引導學生說出所知撞球運動的模樣。(2)講述撞球運動簡史。(3)提問：上述內容，比較撞球和高爾夫球哪個運動發明的歷史較早些？線索為何？</p> <p>10. 暖身活動：(1)跟著老師動一動：身體各個關節轉動及相對肌群伸展各 10 次。(2)做 OK 及拇指與食指交叉狀手勢各 5 次。</p> <p>11. 主要活動：(1)介紹撞球工具設備。(2)介紹比賽種類。(3)補充其他玩法。(4)撞球動作之架桿及身體姿勢講解、示範與練習。(5)講解撞球常見犯規動作。</p> <p>12. 綜合活動：(1)請二位同學示範架桿動作，教師予以進一步指導錯誤之處與鼓勵今日大家的表現。(2)歸納與總結本節課技能認知概念。(3)請學生課後將自然課所教過的碰撞與反彈原理加以複習。</p>		
8	3/28~4/1	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	Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資	<p>1. 了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題。</p> <p>2. 理解環境問題對人類健康造成的課可能</p>	<p>1. 第 1 節：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。不再平靜</p>	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J3: 了解我國與全球議題之關聯性。</p> <p>國 J8: 了解全</p>

				<p>衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部份的「決策與批判」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>源。</p> <p>Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>危害。</p> <p>3. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。</p> <p>4. 檢視、評價自身落實環境保護的行為。</p>	<p>的生活：介紹臺灣北中南東因氣候變遷造成的環境問題，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。</p> <p>2. 第2節：地球變化ING：說明人類做了哪些活動造成環境的汙染，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。</p> <p>3. 第3節：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，進而介紹聯合國的永續發展目標，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。</p>		<p>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 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。</p> <p>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。</p>
	<p>第5單元瞄準目標</p> <p>第1章推心置腹——高爾夫球</p> <p>第2章一桿入袋——撞球</p>	2	<p>【第1章推心置腹——高爾夫球】</p> <p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具</p>	<p>【第1章推心置腹——高爾夫球】</p> <p>Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。</p> <p>【第2章一桿入</p>	<p>【第1章推心置腹——高爾夫球】</p> <p>1. 能了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。</p> <p>2. 能應用思考與分析</p>	<p>【第1章推心置腹——高爾夫球】</p> <p>1. 第1節：引起動機：(1)詢問學生在電視上是否看過高爾夫運動比賽，或者是否有家長會利用假日去打高爾夫者？並進一步詢問是否了解對高爾夫運動的規則，以及觀看後的感想。引導學生說出所知的高爾夫運動的</p>	<p>【第1章推心置腹——高爾夫球】</p> <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動賞析紀錄表</p> <p>【第2章一桿入袋——撞球】</p> <p>5. 課堂觀察</p> <p>6. 口語問答</p>		

			<p>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>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體</p>	<p>袋——撞球】</p> <p>Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。</p>	<p>能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>3. 能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力與美的特質，並在活動中展現中審美與表現的能力，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>4. 能在高爾夫相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>【第2章一桿入袋——撞球】</p> <p>1. 能理解撞球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。</p>	<p>模樣。(2)講述高爾夫簡史。</p> <p>2. 暖身活動：(1)跟著老師動一動：肩膀向前轉與向後轉各10次。(2)二者一組背對背，雙手開掌上舉於胸前，二人同時做左、右轉體擊掌動作10次。</p> <p>3. 主要活動：(1)介紹高爾夫個人裝備。(2)介紹場地設施。(3)推桿動作之握桿姿勢講解、示範與練習。(4)推桿站姿講解、示範與練習。(5)推桿動作講解、示範與練習。(6)推推樂活動。</p> <p>4. 綜合活動：(1)請二位同學示範推桿動作，教師予以進一步指導錯誤之處與鼓勵今日大家的表現。(2)歸納與總結本節課認知概念與技能。(3)鼓勵學生日常生活中，相信大家多多少少都有拍照的經驗吧！其中比「讚」及「愛心」這二個小動作是最普遍被運用的。因此，能將「讚」加「愛心」二個小動作結合起來做得好，高爾夫球技巧事實上已邁進一大步。(4)發放校園平面圖請各</p>	7. 技能實作
--	--	--	--	---	---	--	---------

			<p>活動。</p> <p>【第2章一桿入袋——撞球】</p> <p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計</p>		<p>組，請各組同學一同設計與規劃校園18洞的場地設計圖。</p> <p>(5)請學生課後參照習作內之動作自我檢核表自主練習。</p> <p>5. 第2節：引起動機： (1)請各組同學將規劃之場地圖展示，讓全班票選出最佳的校園18洞場地。(2)補充介紹臺灣高爾夫球起始於淡水臺灣高爾夫俱樂部，最初只有六個洞，期間因第二次世界大戰而關閉。</p> <p>6. 暖身活動：(1)跟著老師動一動：將全身關節活動與肌群伸展。(2)18洞場地巡禮，以了解洞口位置。</p> <p>7. 主要活動：(1)高爾夫運動欣賞要點。(2)觀賞禮儀。(3)校園十八洞賽規則說明。(4)進行校園十八洞賽。</p> <p>8. 綜合活動：(1)頒獎勝利隊伍。(2)鼓勵同學進一步學習與了解高爾夫運動。(3)請同學完成習作之作業「運動賞析紀錄」，並於於下一節體育課時繳交。</p> <p>【第2章一桿入袋——撞球】</p> <p>9. 第3節：引起動機：</p>	
--	--	--	--	--	---	--

				畫，實際參與身體活動。			<p>(1)詢問學生在電視上是否看過撞球運動比賽，或者曾有玩過者？並進一步詢問是否了解對撞球運動的規則，以及觀看後的感想。引導學生說出所知撞球運動的模樣。(2)講述撞球運動簡史。(3)提問：上述內容，比較撞球和高爾夫球哪個運動發明的歷史較早些？線索為何？</p> <p>10. 暖身活動：(1)跟著老師動一動：身體各個關節轉動及相對肌群伸展各 10 次。(2)做 OK 及拇指與食指交叉狀手勢各 5 次。</p> <p>11. 主要活動：(1)介紹撞球工具設備。(2)介紹比賽種類。(3)補充其他玩法。(4)撞球動作之架桿及身體姿勢講解、示範與練習。(5)講解撞球常見犯規動作。</p> <p>12. 綜合活動：(1)請二位同學示範架桿動作，教師予以進一步指導錯誤之處與鼓勵今日大家的表現。(2)歸納與總結本節課技能認知概念。(3)請學生課後將自然課所教過的碰撞與反彈原理加</p>	
--	--	--	--	-------------	--	--	---	--

9	4/4~4/8	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. 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。 3. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。 4. 檢視、評價自身落實環境保護的行為。	以複習。 1. 第1節：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。不再平靜的生活：介紹臺灣北中南東因氣候變遷造成的環境問題，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。 2. 第2節：地球變化ING：說明人類做了哪些活動造成環境的汙染，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。 3. 第3節：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，進而介紹聯合國的永續發展目標，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. 認知評量 2. 情意評量	【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5單元瞄準目標 第6單元精益求精 第2章一桿入袋——撞球 第1章比手畫腳——棒壘球	2	【第2章一桿入袋——撞球】 1c-IV-1: 了解各項	【第2章一桿入袋——撞球】 Hc-IV-1: 標的性球	【第2章一桿入袋——撞球】 1. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗撞球運動的方	【第2章一桿入袋——撞球】 1. 第1節：引起動機：(1)詢問學生是否還記得體育課學過的籃球擦板投籃的技巧嗎？	【第2章一桿入袋——撞球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知習題	【第2章一桿入袋——撞球】 無 【第1章比手畫腳——棒

			<p>運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>【第1章比手畫腳——棒壘球】</p>	<p>類運動動作組合與團隊戰術。</p> <p>【第1章比手畫腳——棒壘球】</p> <p>Hd-IV-1: 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>2. 能在撞球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>【第1章比手畫腳——棒壘球】</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 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。</p>	<p>可以運用自然課所學到的哪個物理原理來使球更容易進擦板入網呢？再試想看看，生活中還有哪些體育運動會和碰撞與反彈的現象有關？(2)學生討論與發表；教師統整補充說明。</p> <p>2. 暖身活動：(1)跟著老師動一動：將全身關節活動與肌群伸展。(2)各組學生練習擦板投籃與接住反彈球。</p> <p>3. 主要活動：(1)講解碰撞原理運用於撞球運動所產生之現象。(2)講解反彈原理運用於撞球運動所產生之現象。(3)校園撞球體驗活動規則說明。(4)進行立竿見影比賽。</p> <p>4. 綜合活動：(1)頒獎勝利隊伍。(2)教導學生在相互給予回饋時，要使用良好和善的用語，避免相互批評，才是適當的溝通方式。(3)鼓勵同學進一步學習與了解撞球運動。(4)請同學完成習作之作業~自我檢核與探究踏查紀錄，並於於下一節體育課時繳交。</p> <p>【第1章比手畫腳——棒壘球】</p>	<p>5. 踏查探究作業紀錄表</p> <p>【第1章比手畫腳——棒壘球】</p> <p>6. 課堂觀察</p> <p>7. 口語問答</p> <p>8. 技能實作</p> <p>9. 學習活動單</p>	<p>壘球】</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。</p>
--	--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</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:</p>		<p>5. 第 2 節：引起動機： (1)詢問學生：知道哪些棒、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>6. 暖身活動：做操。</p> <p>7. 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</p>	
--	--	--	--	--	--	--

			<p>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>解並練習。</p> <p>8. 綜合活動：(1)課本「愛體育」短打基本功。(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>9. 第3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>10. 暖身活動：(1)背對背手拉手。(2)雙人拱背。</p> <p>11. 主要活動：(1)打帶跑戰術說明。(2)打帶跑動作教學。</p> <p>12. 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，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。</p>	
--	--	--	--	--	--	--

10	4/11~4/15	<p>第5單元瞄準目標 第6單元精益求精 第2章一桿入袋——撞球 第1章比手畫腳——棒壘球</p>	2	<p>【第2章一桿入袋——撞球】 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-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-1: 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際</p>	<p>【第2章一桿入袋——撞球】 Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。 【第1章比手畫腳——棒壘球】 Hd-IV-1: 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【第2章一桿入袋——撞球】 1. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗撞球運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 2. 能在撞球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 【第1章比手畫腳——棒壘球】 3. 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。 4. 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。</p>	<p>【第2章一桿入袋——撞球】 1. 第1節：引起動機：(1)詢問學生是否還記得體育課學過的籃球擦板投籃的技巧嗎？可以運用自然課所學到的哪個物理原理來使球更容易進擦板入網呢？再試想想看，生活中還有哪些體育運動會和碰撞與反彈的現象有關？(2)學生討論與發表；教師統整補充說明。 2. 暖身活動：(1)跟著老師動一動：將全身關節活動與肌群伸展。(2)各組學生練習擦板投籃與接住反彈球。 3. 主要活動：(1)講解碰撞原理運用於撞球運動所產生之現象。(2)講解反彈原理運用於撞球運動所產生之現象。(3)校園撞球體驗活動規則說明。(4)進行立竿見影比賽。 4. 綜合活動：(1)頒獎勝利隊伍。(2)教導學生在相互給予回饋時，要使用良好和善的用語，避免相互批評，才是適當的溝通方式。(3)鼓勵同學進一步學習與了解撞球運</p>	<p>【第2章一桿入袋——撞球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知習題 5. 踏查探究作業紀錄表 【第1章比手畫腳——棒壘球】 6. 課堂觀察 7. 口語問答 8. 技能實作 9. 學習活動單</p>	<p>【第2章一桿入袋——撞球】 無 【第1章比手畫腳——棒壘球】 【品德教育】 品J1: 溝通合作與和諧人際關係。</p>
----	-----------	---	---	---	--	---	---	---	--

			<p>參與身體活動。</p> <p>【第1章比手畫腳——棒壘球】</p> <p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</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:</p>		<p>動。(4)請同學完成習作之作業~自我檢核與探究踏查紀錄，並於於下一節體育課時繳交。</p> <p>【第1章比手畫腳——棒壘球】</p> <p>5. 第2節：引起動機： (1)詢問學生：知道哪些棒、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>6. 暖身活動：做操。</p> <p>7. 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</p>	
--	--	--	---	--	---	--

			<p>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-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>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>8. 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>9. 第3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>10. 暖身活動：(1)背對背手拉手。(2)雙人拱背。</p> <p>11. 主要活動：(1)打帶跑戰術說明。(2)打帶跑動作教學。</p> <p>12. 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，避免運動傷害。(3)提醒學</p>	
--	--	--	--	--	---	--

							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。		
11	4/18~4/22	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。 3. 因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為時箭於日常生活中。 4. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。	1. 第1節：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。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。 2. 第2節：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。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	1. 認知評量 2. 情意評量	【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。

							盤，規劃兼具美味有營養的一餐。 3. 第3節：生活環保魔法師：引導學生覺察不同個體間之差異，並能維持穩定與自信的情緒，肯定自己與欣賞他人。		
		第6單元精益求精 第1章比手畫腳——棒壘球 第2章防禦陣線聯盟——籃球	2	【第1章比手畫腳——棒壘球】 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。	【第1章比手畫腳——棒壘球】 Hd-IV-1: 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 【第2章防禦陣線聯盟——籃球】 Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Hb-IV-1: 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。	【第1章比手畫腳——棒壘球】 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、挑戰個人能力。 【第2章防禦陣線聯盟——籃球】 3. 能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 4. 能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 5. 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。	【第1章比手畫腳——棒壘球】 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。 4. 綜合活動：進行課本「愛體育 超級比一	【第1章比手畫腳——棒壘球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷(白紙) 【第2章防禦陣線聯盟——籃球】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作 8. 運動行為計畫實踐表 9. 學習活動單	【第1章比手畫腳——棒壘球】 【品德教育】 品J1: 溝通合作與和諧人際關係。 【第2章防禦陣線聯盟——籃球】 【人權教育】 人J3: 了解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>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>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</p>		<p>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> <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> <p>【第 2 章防禦陣線聯盟——籃球】</p> <p>9. 第 3 節：引起動機和介紹籃球盯人防守觀念與位置。</p> <p>10. 暖身活動：(1)詢問學生身體狀況，預防運</p>	
--	--	--	--	--	--	--

			<p>能。</p> <p>【第2章 防禦陣線聯盟——籃球】</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: 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用比賽的各項策略。</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:</p>			<p>動傷害或加重病情的情況。(2)由老師帶領班上同學，進行單人或雙人伸展活動。</p> <p>11. 主要活動：對錯選邊站：製作數張有關球線與強弱邊示意圖。</p> <p>12. 綜合活動：(1)紅色警戒六人一組，一組進攻，一組防守。(2)防守組依球場A(3人)、B(2人)、C(1人)區站位，並只能在线制定區域活動。(3)進攻組六人，同時從A區出發，被防守者抓到即淘汰。存活者可順利進到B區，依此，最後成功通過C區者，為該組得分。(4)完成之後，兩組再互換。(5)活動後引導學生進反思。</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

			<p>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，增進生活的美感體驗。</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: 表現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>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。					
12	4/25~4/29	第2單元綠色生活愛地球 第2章做個有型的地球人【第二次評量週】	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	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。 3. 因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為時箭於日常生活中。 4. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。	1. 第1節：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。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。 2. 第2節：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。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	1. 認知評量 2. 情意評量	【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。

				為的影響力。			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。 3. 第3節：生活環保魔法師：引導學生覺察不同個體間之差異，並能維持穩定與自信的情緒，肯定自己與欣賞他人。	
	第6單元球賽對決 第2章排敵禦攻—排球 第3章羽出驚人—羽球 【第二次評量週】	2	<p>【第2章排敵禦攻—排球】 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:</p>	<p>【第2章排敵禦攻—排球】 Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 【第3章羽出驚人—羽球】 Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【第2章排敵禦攻—排球】 1. 了解排球的攻擊基本技術。 2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。 【第3章羽出驚人—羽球】 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。 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。 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</p>	<p>【第2章排敵禦攻—排球】 1. 第1節：教師介紹簡易比賽規則與裁判手勢：球隊發球、得分者、球隊發球、球隊暫停、球隊替補換人、四次擊球、延誤發球、界內球、界外球、後排球員攻擊踩線、觸網、連擊、位置或輪轉錯誤等。 2. 「愛體育 兩人隔網(羽球網)練習」(三)：教師指導學生進行不同動作隔網助跑扣球。 3. 「愛體育 扣球綜合練習」：教師指導學生在暖身後進行打準王活動，藉此練習扣球技術與戰術思考。 【第3章羽出驚人—羽球】 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</p>	<p>提問 觀察 發表 實作</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

			<p>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>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</p>	<p>際互動關係。</p>	<p>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，使個人技術更多元且具變化性。</p>		
--	--	--	--	---------------	--	--	--

				<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>					
13	5/2~5/6	<p>第3單元永續經營健康路</p> <p>第1章健康我最型</p> <p>第2章朗朗健康路</p>	1	<p>【第1章健康我最型】</p> <p>1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，</p>	<p>【第1章健康我最型】</p> <p>Da-IV-4: 健康姿勢、規律運動、充</p>	<p>【第1章健康我最型】</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</p>	<p>【第1章健康我最型】</p> <p>1. 第1節：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</p>	<p>【第1章健康我最型】</p> <p>1. 認知評量</p> <p>2. 行為評量</p> <p>3. 情意評量</p> <p>4. 技能評量</p> <p>【第2章朗朗健</p>	<p>【第1章健康我最型】</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</p>

			<p>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-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。 【第2章 朗朗健康 路】 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</p>	<p>分睡眠的 維持與實 踐策略。 (主學習 內容) Fb-IV-3: 保護性的 健康行 為。(輔學 習內容 【第2章 朗朗健康 路】 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)</p>	<p>解決日常生活中的健 康問題，提高施行健康 行為的自我效能。 3. 熟悉健康行為的建 立歷程，並且能採用合 適方法解決建立健康 行為中遭遇的健康問 題。 【第2章朗朗健康路】 4. 認同健康對人生的 影響力，並且能透過健 康行為的養成達成健 康促進。</p>	<p>中保持好習慣對於維 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。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。 2. 第2節：健康 up!——了解健康行為 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。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。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>康路】 5. 認知評量 6. 情意評量 7. 技能評量</p>	<p>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2章朗朗 健康路】 【生涯規劃 教育】 涯 J6: 建立對 於未來生涯 的願景。</p>
--	--	--	--	--	---	--	--	---

				<p>健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>			<p>【第2章朗朗健康路】</p> <p>3. 第3節：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、心理與健康多面向，建立健康是人生重要資源的概念。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。</p>		
	<p>第6單元球賽對決</p> <p>第2章排敵禦攻—排球</p> <p>第3章羽出驚人—羽球</p>	2	<p>【第2章排敵禦功—排球】</p> <p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>【第2章排敵禦功—排球】</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>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【第2章排敵禦功—排球】</p> <p>1. 了解排球的攻擊基本技術。</p> <p>2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。</p> <p>3. 增加運動欣賞的能力。</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</p>	<p>【第2章排敵禦功—排球】</p> <p>1. 第1節：教師介紹簡易比賽規則與裁判手勢：球隊發球、得分者、球隊發球、球隊暫停、球隊替補換人、四次擊球、延誤發球、界內球、界外球、後排球員攻擊踩線、觸網、連擊、位置或輪轉錯誤等。</p> <p>2. 「愛體育 兩人隔網(羽球網)練習」(三)：教師指導學生進行不同動作隔網助跑扣球。</p> <p>3. 「愛體育 扣球綜合練習」：教師指導學生在暖身後進行打準王</p>	<p>提問</p> <p>觀察</p> <p>發表</p> <p>實作</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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>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</p>	<p>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>活動，藉此練習扣球技術與戰術思考。</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，使個人技術更多元且具變化性。</p>	
--	--	--	---	--	---	--

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

14	5/9~5/13	<p>第3單元永續經營健康路</p> <p>第1章健康我最型</p> <p>第2章朗朗健康路</p>	1	<p>【第1章健康我最型】</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</p> <p>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>【第2章朗朗健康路】</p> <p>1a-IV-4:</p>	<p>【第1章健康我最型】</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>【第2章朗朗健康路】</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>【第1章健康我最型】</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，提高施行健康行為的自我效能。</p> <p>3. 熟悉健康行為的建立歷程，並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>【第2章朗朗健康路】</p> <p>4. 認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為的養成達成健康促進。</p>	<p>【第1章健康我最型】</p> <p>1. 第1節：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保持好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。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。</p> <p>2. 第2節：健康up!——了解健康行為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。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</p>	<p>【第1章健康我最型】</p> <p>1. 認知評量</p> <p>2. 行為評量</p> <p>3. 情意評量</p> <p>4. 技能評量</p> <p>【第2章朗朗健康路】</p> <p>5. 認知評量</p> <p>6. 情意評量</p> <p>7. 技能評量</p>	<p>【第1章健康我最型】</p> <p>【生命教育】</p> <p>生J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【第2章朗朗健康路】</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>
----	----------	--	---	---	---	--	---	--	---

				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。			到的問題。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。 【第2章朗朗健康路】 3. 第3節：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、心理與健康多面向，建立健康是人生重要資源的概念。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6單元精益球精 第2章防禦陣線聯盟——籃球 第3章手腦並用——手球	2	【第2章防禦陣線聯盟——籃球】 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	【第2章防禦陣線聯盟——籃球】 Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Hb-IV-1: 攻守入侵性運動動	【第2章防禦陣線聯盟——籃球】 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。 2. 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。 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	【第2章防禦陣線聯盟——籃球】 1. 第1節：引起動機：詢問同學是否有上網搜尋NBA、SBL、UBA或HBL、3對3相關等相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常見到哪些防守策略。 2. 暖身活動：(1)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的	【第2章防禦陣線聯盟——籃球】 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 【第3章手腦並用——手球】 5. 課堂觀察 6. 口語問答	【第2章防禦陣線聯盟——籃球】 【人權教育】 人J3: 了解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	

			<p>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: 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用比賽的各項策略。</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，增進生活的美感體驗。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部</p>	<p>作組合及團隊戰術。</p> <p>【第3章手腦並用——手球】</p> <p>Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。</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>學習與挑戰個人極限。</p> <p>【第3章手腦並用——手球】</p> <p>4. 了解球星發展的心路歷程。</p> <p>5. 能了解不同射門技術的要領與方法。</p> <p>6. 學會防守基本技術及守門員的防守要領。</p>	<p>情況。(2)由老師帶領班上同學，進行動態伸展，自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線。先來回慢跑，再設計6-8個動態伸展動作進行熱身，如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展(內容老師可自行設計)。(3)熱身活動：你跑我追。</p> <p>3. 主要活動：(1)半場三對三團隊防守觀念與站位模擬練習。(2)愛體育猜猜猜活動：防守觀念與站位練習。</p> <p>【第3章手腦並用——手球】</p> <p>4. 第2節：引起動機：(1)簡述職業運動員的學習歷程，導入手球球星在國外打拼的精神，進而鼓勵學生從勇於面對挑戰，積極尋求解決方式，當個樂於接受自我挑戰追求夢想的勇者。(2)教師講述側翼射門與跳躍射門異同之處，導引同學回顧先前所學之射門技術。</p> <p>5. 暖身活動：(1)教師根據球的數量適當分組。(2)進行適當的伸展活動。(3)兩人一組</p>	<p>7. 技能實作</p> <p>8. 學習活動單</p>	<p>共規則、落實平等自由之保障。</p> <p>【第3章手腦並用——手球】</p> <p>【法治教育】法J1: 探討平等。</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: 表現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>【第3章 手腦並用——手球】</p>		<p>進行三上愛體育「持球暖身活動」的三個組合遊戲。</p> <p>6. 主要活動：(1)左翼射門之動作解析與練習。(2)右翼射門之動作解析。</p> <p>7. 綜合活動：(1)傳球與射門。(2)注意要點。(3)技能活動學習結束後，可讓學生相互討論技術得失與可以改進部分，學生間及師生間互相給予回饋。藉此加強學生對於動作技術的了解，並學習適當的溝通表達方式，培養欣賞他人動作技術的能力。(4)發放「側翼射門學習活動單」，於下一節體育課時繳交。</p> <p>8. 第3節：引起動機：詢問同學對上一節課的射門技術是否熟練。提供守門員防守成功精彩剪輯。</p> <p>9. 暖身活動：(1)進行身體動靜態的伸展活動。(2)教師根據球的數量與場地，適當將同學分組。(3)用守門操（守門員基本防守動作）作為熱身，以呼應這節課的主題-守門員防守技術。</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>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</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。</p>		<p>10. 主要活動：(1)複習左翼和右翼射門。(2)7公尺射門之動作解析與練習。(3)守門員防守技術講解與練習。</p> <p>11. 綜合活動：(1)金牌守門員。(2)亦可以擲罰7公尺球的方式，進行7公尺射門和守門員防守對決的練習。(3)發放「7公尺射門和守門員防守技術學習活動單」，於下一節體育課時繳交。</p>	
--	--	--	---	--	--	--

			<p>互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信 樂觀、勇 於挑戰的 學習態 度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動 在美學上 的特質與 表現方 式。</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-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-2: 運用運動 比賽中的 各種策 略。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評 估個人的 體適能與 運動技</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
15	5/16~5/20	第3單元永續經營健康路 第1章健康我最型 第2章朗朗健康路	1	【第1章健康我最型】 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-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活	【第1章健康我最型】 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) Fb-IV-3: 保護性的健康行為。(輔學習內容) 【第2章朗朗健康路】 Aa-IV-2: 人生各階	【第1章健康我最型】 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。 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，提高施行健康行為的自我效能。 3. 熟悉健康行為的建立歷程，並且能採用合適方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。 【第2章朗朗健康路】 4. 認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為的養成達成健康促進。	【第1章健康我最型】 1. 第1節：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保持好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。健康行不行——透過問題引導認識建立健康	【第1章健康我最型】 1. 認知評量 2. 行為評量 3. 情意評量 4. 技能評量 【第2章朗朗健康路】 5. 認知評量 6. 情意評量 7. 技能評量	【第1章健康我最型】 【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2章朗朗健康路】 【生涯規劃教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。

			<p>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。 【第2章朗朗健康路】</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-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少</p>	<p>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>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。</p> <p>2. 第2節：健康up!——了解健康行為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。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。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。 【第2章朗朗健康路】</p> <p>3. 第3節：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、心理與健康多面向，建立健康是人生重要資源的概念。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。</p>	
--	--	--	--	--	---	--

				健康風險的行動。					
		第6單元精益求精 第2章防禦陣線聯盟——籃球 第3章手腦並用——手球	2	<p>【第2章防禦陣線聯盟——籃球】</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: 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用比賽的各項策略。</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>【第2章防禦陣線聯盟——籃球】</p> <p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p> <p>Hb-IV-1: 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>【第3章手腦並用——手球】</p> <p>Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。</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2章防禦陣線聯盟——籃球】</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>【第3章手腦並用——手球】</p> <p>4. 了解球星發展的心路歷程。</p> <p>5. 能了解不同射門技術的要領與方法。</p> <p>6. 學會防守基本技術及守門員的防守要領。</p>	<p>【第2章防禦陣線聯盟——籃球】</p> <p>1. 第1節：引起動機：詢問同學是否有上網搜尋 NBA、SBL、UBA 或 HBL、3 對 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防守策略。</p> <p>2. 暖身活動：(1)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。(2)由老師帶領班上同學，進行動態伸展，自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線。先來回慢跑，再設計 6-8 個動態伸展動作進行熱身，如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展(內容老師可自行設計)。(3)熱身活動：你跑我追。</p> <p>3. 主要活動：(1)半場三對三團隊防守觀念與站位模擬練習。(2)愛體育猜猜猜活動：防守觀念與站位練習。</p> <p>【第3章手腦並用——手球】</p> <p>4. 第2節：引起動機：(1)簡述職業運動員的學習歷程，導入手球球</p>	<p>【第2章防禦陣線聯盟——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>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>【第3章手腦並用——手球】</p> <p>5. 課堂觀察</p> <p>6. 口語問答</p> <p>7. 技能實作</p> <p>8. 學習活動單</p>	<p>【第2章防禦陣線聯盟——籃球】</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3: 了解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>【第3章手腦並用——手球】</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J1: 探討平等。</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，增進生活的美感體驗。</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: 表現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:</p>		<p>星在國外打拼的精神，進而鼓勵學生從勇於面對挑戰，積極尋求解決方式，當個樂於接受自我挑戰追求夢想的勇者。(2)教師講述側翼射門與跳躍射門異同之處，導引同學回顧先前所學之射門技術。</p> <p>5. 暖身活動：(1)教師根據球的數量適當分組。(2)進行適當的伸展活動。(3)兩人一組進行三上愛體育「持球暖身活動」的三個組合遊戲。</p> <p>6. 主要活動：(1)左翼射門之動作解析與練習。(2)右翼射門之動作解析。</p> <p>7. 綜合活動：(1)傳球與射門。(2)注意要點。(3)技能活動學習結束後，可讓學生相互討論技術得失與可以改進部分，學生間及師生間互相給予回饋。藉此加強學生對於動作技術的了解，並學習適當的溝通表達方式，培養欣賞他人動作技術的能力。(4)發放「側翼射門學習活動單」，於下一節體育課時繳交。</p>	
--	--	--	--	--	--	--

			<p>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>【第3章 手腦並用——手球】</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>1d-IV-3: 應用運動比賽的各</p>		<p>8. 第3節：引起動機：詢問同學對上一節課的射門技術是否熟練。提供守門員防守成功精彩剪輯。</p> <p>9. 暖身活動：(1)進行身體動靜態的伸展活動。(2)教師根據球的數量與場地，適當將同學分組。(3)用守門操（守門員基本防守動作）作為熱身，以呼應這節課的主題-守門員防守技術。</p> <p>10. 主要活動：(1)複習左翼和右翼射門。(2)7公尺射門之動作解析與練習。(3)守門員防守技術講解與練習。</p> <p>11. 綜合活動：(1)金牌守門員。(2)亦可以擲罰7公尺球的方式，進行7公尺射門和守門員防守對決的練習。(3)發放「7公尺射門和守門員防守技術學習活動單」，於下一節體育課時繳交。</p>	
--	--	--	--	--	---	--

			<p>項策略。</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-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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-2: 發展動作創作和展</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>					
16	5/23~5/27	<p>第3單元永續經營健康路</p> <p>第1章健康我最型</p> <p>第2章朗朗健康路</p>	1	<p>【第1章健康我最型】</p> <p>1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決</p>	<p>【第1章健康我最型】</p> <p>Da-IV-4: 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的</p>	<p>【第1章健康我最型】</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</p>	<p>【第1章健康我最型】</p> <p>1. 第1節：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保持好習慣對於維</p>	<p>【第1章健康我最型】</p> <p>1. 認知評量</p> <p>2. 行為評量</p> <p>3. 情意評量</p> <p>4. 技能評量</p> <p>【第2章朗朗健康路】</p>	<p>【第1章健康我最型】</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</p>

			<p>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-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。 【第2章 朗朗健康 路】 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</p>	<p>維持與實 踐策略。 (主學習 內容) Fb-IV-3: 保護性的 健康行 為。(輔學 習內容) 【第2章 朗朗健康 路】 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)</p>	<p>康問題，提高施行健康 行為的自我效能。 3. 熟悉健康行為的建 立歷程，並且能採用合 適方法解決建立健康 行為中遭遇的健康問 題。 【第2章朗朗健康路】 4. 認同健康對人生的 影響力，並且能透過健 康行為的養成達成健 康促進。</p>	<p>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。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。 2. 第2節：健康 up!——了解健康行為 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。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。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。 【第2章朗朗健康路】</p>	<p>5. 認知評量 6. 情意評量 7. 技能評量</p>	<p>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2章朗朗 健康路】 【生涯規劃 教育】 涯 J6: 建立對 於未來生涯 的願景。</p>
--	--	--	--	--	---	---	--	--

				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。			3. 第3節：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、心理與健康多面向，建立健康是人生重要資源的概念。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6單元精益求精 第3章手腦並用——手球 第4章乒乓旋風——桌球	2	【第3章手腦並用——手球】 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:	【第3章手腦並用——手球】 Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。 Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 【第4章乒乓旋風——桌球】 Ha-IV-1: 網／牆性	【第3章手腦並用——手球】 1. 從小組攻守中透過溝通及反思，以加強團隊攻守默契及技能。 2. 學習欣賞他人優點及能體驗手球運動的力與美。 3. 遵守規則規範、尊重他人及培養自我肯定和團隊合作之精神。 【第4章乒乓旋風——桌球】 4. 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。	【第3章手腦並用——手球】 1. 第1節：引起動機：(1)詢問同學對先前所學射門技術與守門員技術是否熟練。(2)教師可播放守門員救球成功的精彩比賽回顧(可參考本教師手冊所提供的連結)，供學生觀摩，或當作前一節課的學習單，要同學課前觀看。(3)規劃以「老鷹捉小雞」遊戲作為暖身活動，並吸引同學了解防守的重要性。 2. 暖身活動：(1)進行身體動靜態的伸展活動。(2)教師根據球的數量與場地，適當將同	【第3章手腦並用——手球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 【第4章乒乓旋風——桌球】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作	【第3章手腦並用——手球】 【法治教育】 法J1: 探討平等。 【第4章乒乓旋風——桌球】 【品德教育】 品EJU9: 公平正義。

			<p>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-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-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技</p>	<p>球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>學分組。以老鷹捉小雞的活動作為熱身，亦可呼應這節課的主題-防守技術。</p> <p>3. 主要活動：(1)複習射門和守門員的防守技術。(2)對人的相關規則解說：講授防守的相關規則，規則 8:1 和 8:2。(3)普通球員防守基本姿勢要領與練習。(4)防守步法講說與練習。</p> <p>4. 綜合活動：(1)步法集訓：進行課本愛體育的「步法集訓」的練習。(2)發放「普通球員防守技術學習單」，於下一節體育課時繳交。</p> <p>5. 第 2 節：引起動機：教師於前一節課程結束，事先準備精彩的比賽影片之連結(亦可參考本教師手冊所提供的連結)，供學生觀摩。暖身前詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中要能得分，射門時要注意什麼？藉此加強學生對射門的要領意象。</p> <p>6. 暖身活動：(1)進行身體靜態的伸展活動。(2)以防守基本步</p>	
--	--	--	--	-----------------------	---	--

			<p>巧，體驗生活的美感。</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-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>【第4章 乒乓旋</p>		<p>法作為動態伸展活動。(3)或以教師手冊的替代活動最為暖身活動。</p> <p>7. 主要活動：(1)複習射門和守門員的防守技術。(2)講解攻守陣型。(3)講解防守陣型。</p> <p>8. 綜合活動：(1)進行課本愛體育「攻城掠地——團隊攻守」練習。(2)自己作主：進行自我檢核以關學習成效。(3)課程總結：手球課程階段結束，進行整體的檢視，除了強調基本技術的要點外，更要同學們互相討論、反思隊友間的合作，以發揮團隊精神，加強同學在心智上對技術的連結。</p> <p>【第4章 乒乓旋風——桌球】</p> <p>9. 第3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>10. 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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

			<p>風——桌球】</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>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>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>11. 主要活動：(1)正手切球動作示範。(2)個人單次擊球練習。</p> <p>12. 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>		
--	--	--	---	--	---	--	--

				<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>					
17	5/30~6/3	<p>第3單元永續經營健康路</p> <p>第1章健康我最型</p> <p>第2章朗朗健康路</p>	1	<p>【第1章健康我最型】</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>【第1章健康我最型】</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>【第1章健康我最型】</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，提高施行健康行為的自我效能。</p> <p>3. 熟悉健康行為的建立歷程，並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>【第2章朗朗健康路】</p> <p>4. 認同健康對人生的</p>	<p>【第1章健康我最型】</p> <p>1. 第1節：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保持好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</p>	<p>【第1章健康我最型】</p> <p>1. 認知評量</p> <p>2. 行為評量</p> <p>3. 情意評量</p> <p>4. 技能評量</p> <p>【第2章朗朗健康路】</p> <p>5. 認知評量</p> <p>6. 情意評量</p> <p>7. 技能評量</p>	<p>【第1章健康我最型】</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【第2章朗朗健康路】</p> <p>【生涯規劃】</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>【第2章朗朗健康路】</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-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健</p>	<p>【第2章朗朗健康路】</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>影響力，並且能透過健康行為的養成達成健康促進。</p>	<p>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。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。</p> <p>2. 第2節：健康up!——了解健康行為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。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。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>【第2章朗朗健康路】</p> <p>3. 第3節：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、心理與健康多面向，建立健康是人生重要資源的概念。夢想距離我們有多遠——探討壓力因應方式如</p>	<p>教育】</p> <p>涯 J6: 建立對未來生涯的願景。</p>
--	--	--	---	---	--------------------------------	---	-------------------------------------

				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。			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6單元精益求精 第5章東攔西阻——排球	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。 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	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解排球的攔網基本技術。 2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。	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。 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)。 3. 第2節：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	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	

				<p>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>確與否分析。</p> <p>4. 第3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>		
18	6/6~6/10	<p>第3單元永續經營健康路</p> <p>第1章健康我最型</p> <p>第2章朗朗健康路</p>	1	<p>【第1章健康我最型】</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</p> <p>活技能。</p> <p>2a-IV-2:自主思考</p>	<p>【第1章健康我最型】</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:</p>	<p>【第1章健康我最型】</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,提高施行健康行為的自我效能。</p> <p>3.熟悉健康行為的建立歷程,並且能採用合適方法解決建立健康</p>	<p>【第1章健康我最型】</p> <p>1.第1節: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保持好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</p>	<p>【第1章健康我最型】</p> <p>1.認知評量</p> <p>2.行為評量</p> <p>3.情意評量</p> <p>4.技能評量</p> <p>【第2章朗朗健康路】</p> <p>5.認知評量</p> <p>6.情意評量</p> <p>7.技能評量</p>	<p>【第1章健康我最型】</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</p>

			<p>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。 【第2章朗朗健康路】</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-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2: 因應不同的生活情</p>	<p>保護性的健康行為。(輔學習內容)</p> <p>【第2章朗朗健康路】</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>行為中遭遇的健康問題。</p> <p>【第2章朗朗健康路】</p> <p>4. 認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為的養成達成健康促進。</p>	<p>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。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。</p> <p>2. 第2節：健康up!——了解健康行為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。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。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>【第2章朗朗健康路】</p> <p>3. 第3節：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</p>	<p>之道。</p> <p>【第2章朗朗健康路】</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>
--	--	--	--	---	--	---	--

			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。			面向，建立健康是人生重要資源的概念。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6單元精益求精 第7單元我行我術 第5章東攔西阻——排球 第1章操之在我——體操	2	【第5章東攔西阻——排球】 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態	【第5章東攔西阻——排球】 Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 【第1章操之在我——體操】 1a-IV-2: 器械體操動作組合。	【第5章東攔西阻——排球】 1. 增加運動欣賞的能力。 【第1章操之在我——體操】 2. 能夠安全且流暢地完成槓上動作。 3. 能夠享受完成單槓動作的樂趣及成就感。 4. 透過練習槓上動作學會控制核心肌群並提升核心與上肢肌力。 5. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 6. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。 7. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。	【第5章東攔西阻——排球】 1. 第1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。 【第1章操之在我——體操】 2. 第2節：引起動機：(1)以圖卡(可參考課本體操比賽欣賞家圖片)介紹競技體操單槓、雙槓及高低槓項目，引導學生討論槓類運動之特性與所需能力及周邊可見的懸吊式器材。(2)說明安全規範(教師上課沒有教學與練習之動作不可	【第5章東攔西阻——排球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單 【第1章操之在我——體操】 7. 課堂觀察 8. 口語問答 9. 技能實作 10. 學習單(運動行為計畫實踐表)	【第5章東攔西阻——排球】 無 【第1章操之在我——體操】 【安全教育】 安J9: 遵守環境設施設備的安全守則。	

			<p>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1章 體操之在我——體操】</p> <p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</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>8. 能夠欣賞體操比賽、關注體操運動員並分析比較其動作表現。</p>	<p>隨意模仿及嘗試、練習時須鼓勵並協助夥伴、不可出現推拉同學等嬉鬧行為。</p> <p>3. 暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)單槓抓握技術介紹(正握、反握、側向前後握)。(3)練習正握、反握懸垂，體會身體控制與懸垂動作的關係。</p> <p>4. 主要活動：(1)正握橫移。(2)側向舉腿。</p> <p>5. 綜合活動：烤乳豬：(1)兩人一組，以腳進行夾擊。(2)能堅持抓握不掉落者獲勝。(3)需以雙腳落地。</p> <p>6. 綜合回饋。</p> <p>7. 第3節：引起動機：(1)根據學生繳交之槓上達人養成計畫學習單內容給予回饋及鼓勵。(2)詢問學生上節課後是否有那些部位會痠痛?藉此以圖卡介紹上肢與核心肌群部位，並說明練習槓上懸垂運動對於身體的影響(肌肉鍛鍊、儀態調整、前庭刺激等)。(3)介紹懸垂舉腿動作型態與訓練功效。</p> <p>8. 暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背</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-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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</p>		<p>伸展)。(2)核心肌群控制(模擬槓上動作)。</p> <p>9. 主要活動：(1)懸垂舉腿。(2)分組練習立寶特瓶、夾球拋球及踢球射門。</p> <p>10. 綜合活動：(1)分組計時比賽。(2)綜合回饋。</p>		
--	--	--	---	--	--	--	--

			演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

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】