

彰化縣立埔鹽國民中(小)學110學年度第一學期三年級健體領域/科目課程(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	南\一	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節。
課程目標					<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能夠瞭解何謂健康體型。對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 2.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準，體型不良對健康造成的影響。 3.了如何達到健康體型。能訂定出自己的健康體管理計畫。 4.了解提升人際關係的策略，習運用「我」訊息表達情緒。認識衝突解決的原則，用不同方法處理人際問題。 5.了解家庭的不同功能，認識促進家庭關係的方法。了解發生衝突的解決方法，認識家庭暴力及處理方式。 6.了解網路交友與一般交友的差異及全注意事項。認識網友見面的安全守則及自我保護的重要性。 7.評估與思考壓力帶來的健康問題。認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 8.評估與思考情緒的影響與相關問題。認識與善用情緒調適技能，持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。 9.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 10.認識休閒活動的意涵與方法。學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識飛盤運動的起源，守場上安全規則及遊戲規則。透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 2. 認識啦啦隊運動的趨勢。能斷動作的正確與否。能將課程的組合熟記並且跳得順暢，培養欣賞動作美感的能力。 3. 能了解嘻哈文化發展與起源。能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。能做到扯鈴進階技巧，並能與他人組合搭配扯鈴技術。 5. 明白跳繩對身體發展的重要性。能知道跳繩的技巧，做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 6. 認識拔河運動個人基本握繩法。明白拔河比賽如何進行。學習個人進攻與防守技巧及團隊技術。 7. 認識臺灣網球運動名人。了解各種握拍方式，經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 8. 了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。正手著地球抽擊所站的位置區域與觀念。 9. 能透過練習了解如何運用更順暢的動力鍊來進行棒球傳接球，基本的守備動作及守備後傳球之動作。

	10. 了解高爾夫基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。
領域核心素養	健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。 健體-J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
重大議題融入	【性別平等教育】、【人權教育】、【品德教育】、【生命教育】、【家庭教育】、【生涯規劃】

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 搭配課本於各章設計的 活動內容與學習單。	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週 0830-0903	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒	1	1a-IV-2分析個人與 群體健康的影響因 素。 2a-IV-2自主思考健 康問題所造成的威脅 感與嚴重性。 3b-IV-3熟悉大部份 的決策與批判技能。	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。	1.能夠瞭解何謂健康體 型。 2.對於媒體中的體態相 關訊息能有批判性思 考的能力。	1.體型變變變:提醒學生 體型的多樣本來就是自 然的現象，不應該以此 作為嘲弄或者開玩笑的 內容。 2.JUST DO IT 體型探測 員:引導學生填寫自己過 去與現在的身高、體 重、頭圍、腿長。並告 知答案可能是未來改變 體型的契機，可以先在 這個時候好好檢視自己 的生長發育情況。 3.體型觀察站:提醒學生 體型的多樣本來就是自 然的現象，不應該以此 作為嘲弄或者開玩笑的 內容。 4.影響身體意象的原因: 說明脂肪細胞如何影響 體型。引用「東施效	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等教 育】 性 J7 解析各種 媒體所傳遞的 性別迷思、偏 見與歧視。

						<p>犢」、「畫虎不成反類犬」、「邯鄲學步」等成語警醒大家，一味地模仿可能會導致負面情況，甚至連原本的自己都失去了。</p> <p>5.體型自我肯定學習單:此練習與過去所學的批判性思考相似，但除了批判之外，更強調面對任何訊息時，應先詳細檢視訊息，不要急著相信或任意「轉發」。在這個資訊流通快速的時代，我們要掌握訊息，而不是被訊息淹沒，失去自己的主見。</p>		
	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤盤旋之際	2	<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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	<p>1.認識飛盤運動的起源。</p> <p>2.能遵守場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。</p> <p>4.能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。</p> <p>5.能發現傳盤路線偏移並加以修正。</p> <p>6.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1.愛上體育課「飛盤鬼抓人」:階段性評量，距離設定為15公尺。分組輪流上場，檢測時不需時間限制，以穩定傳接盤為主。目標為確實將盤傳給隊友。因活動危險性較高，需使用躲避飛盤。</p>	上課參與實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。
第二週	單元一 體型由	1	1a-IV-3評估內在與	Aa-IV-1	1.能夠藉由各項數據檢	1.體型密碼解析:說明身	實作評量	【人權教育】

0906-0910	我塑 第2章 體型方程式		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。	生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	驗自己的體型是否符合健康標準。 2.了解體型不良對健康造成的影響。	體質量指數的意涵與標準。請學生覺察自己的日常行為。告知身體質量指數是一般常見的參考值，不適用於每個人。體脂肪在身體當中的比率，會隨著年齡而逐漸增加。並引導學生閱讀課文情境。講解如何測量腰圍與臀圍，說明腰圍身高比。	上課參與健康狀況自評表或檢核表紙筆測驗	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。
	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際	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-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.認識飛盤運動的起源。 2.能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4.能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5.能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6.相互合作的班級氣氛。	1.愛上體育課「飛盤接力大挑戰」：6人一組，分別站在相距10公尺的呼拉圈裡。當挑戰開始時，飛盤從第1個呼拉圈傳出，依序經過2、3、4、5、6個，再回到第1個。去程以反手投擲，回程以正手投擲，完成傳盤且累計時間最少的組別獲勝。需引導學生分組練習並從旁指導，提示動作的穩定性比速度來得更重要。	實作評量 上課參與觀察記錄技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。
第三週 0913-0917	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的	1.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2.了解體型不良對健康造成的影響。	1.體型不良對健康的影響：說明體型不良常被人以「懶惰」、「笨」等負面形容詞畫上等號，但其實有些體型不良是因為先天基因與內分泌甚至是疾病造成的。	上課參與課堂問答小組討論	【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。

				健康行為。		2.預防不良體型:引導學生閱讀課文情境。並進行 JUST DO IT 書群的選擇，了解體型過輕帶來的傷害不比肥胖少，適中的體型才是能維持生活品質的關鍵。 3.體型風暴:說明不當的體型造成的飲食障礙。可補充有些國家已明令禁止使用過瘦的模特兒，因為「任何體型的人都應該被尊重」。		
	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1b-IV-1自由創作舞蹈。 Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	1.認識啦啦隊運動的趨勢。 2.能夠評斷動作的正確與否。 3.能將課程的組合熟記並且跳得順暢。 4.培養欣賞動作美感的能力。 5.培養合作的團隊氣氛。	1.愛上體育課「打地鼠遊戲」:8人一組，每次兩組進行比賽。A、B組分別配合音樂進行比賽，需跳滿2x8拍。其他未進行比賽的同學點名動作錯誤的人蹲下。結束後，統計站著的組員，多的一方獲勝。此遊戲能考驗學生動作熟悉度，組員要互相提醒與糾正修改錯誤的部分，進行比賽時不可以再提醒組員，否則予以扣分。	上課參與觀察記錄 態度檢核	【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。
第四週 0920-0924	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	1	1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。	1.了解如何達到健康體型。 2.能訂定出自己的健康體管理計畫。	1.這些方法不太「型」:引導學生思考對於體型控制的想法。搭配新聞時事講解課文內容。 2.食要有型:請學生檢視自己的飲食情況是否符合飲食指南:試著將自	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	

			務，擬定健康行動策略。			己「應該」吃的分量均勻地分配在三餐當中。並檢核自己是否有達到，有無不足或過量的部分。		
	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊魅力四射	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1b-IV-1自由創作舞蹈。 Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	1.認識啦啦隊運動的趨勢。 2.能夠評斷動作的正確與否。 3.能將課程的組合熟記並且跳得順暢。 4.培養欣賞動作美感的能力。 5.培養合作的團隊氣氛。	1.愛上體育課「閃亮大明星」:全班分組3~4組，各組輪流表演5x8拍的舞曲。由臺下觀眾不分組每人1票。評選最具舞台魅力及展現力的組別。 2.體育客點點名「我的彩球舞魂」:可以在課堂上播放簡短的大型籃球賽或棒球賽的中場彩球舞蹈演出影片，示範能從哪些角度欣賞。教師也可以藉此介紹一些知名隊伍。	上課參與 技能測驗 態度檢核	【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。
第五週 0927-1001	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」	1	1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。	1.了解如何達到健康體型。 2.能訂定出自己的健康體管理計畫。	1.運動隨「型」:可以從簡單得走路開始，慢慢調整速度、時間。進行激烈運動時，也需考慮身體的承受程度。 2.生活習慣助你更「型」:提醒學生養成一個習慣約需21天，因此每天記錄自己達成的狀態非常重要，才能知道哪裡需改進。切記，不要一碰到問題就馬上放棄，體型養成不會因為一天沒做到就付諸東流。	上課參與 態度檢核 紙筆測驗	

	<p>單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮</p>	2	<p>1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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>	1b-IV-1 自由創作舞蹈。	<p>1.能了解嘻哈文化發展與起源。 2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6.能比較出較標準有美感的動作。 7.能培養人際關係及與團隊合作精神。</p>	<p>1.愛上體育課「誰是街舞王」:提醒學生這個遊戲較為複雜，必須專注聽懂順序。4人一組，可全部同時進行。每組先決定順序，依序站成一個菱形位置。將動作組合1命名為紅心，組合2是黑桃，組合3是方塊，組合4是梅花，Ending Pose 則任意創作。由組長為每位組員各發4張牌，依自己抽到的圖形及順序跳出不同的動作組合，共4 X8拍。滿分100分，錯誤一次扣5分，得分最高者勝利。</p>	<p>上課參與 平時觀察 態度檢核</p>	<p>【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第六週 1004-1008</p>	<p>單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼</p>	1	<p>1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	<p>1.了解提升人際關係的策略。 2.學習運用「我」訊息表達情緒。 3.認識衝突解決的原則。 4.運用不同方法處理人際問題。</p>	<p>1.JUST DO IT 人際關係小錦囊:說明好的人際關係也是健康的一部分，不利的人際關係會對身心發展產生影響。 2.增進人際關係策略:說明增進人際關係的五項策略。並請學生反思每一項策略下方的問題。這些特點應相輔相成，不能偏重其中幾點，否則可能會矯枉過正。</p>	<p>上課參與 小組討論 態度檢核</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。 【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。</p>
	<p>單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮</p>	2	<p>1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2展現運動欣</p>	1b-IV-1 自由創作舞蹈。	<p>1.能了解嘻哈文化發展與起源。 2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。</p>	<p>1.體育客點點名「舞力全開」:引導學生分組並為自己的舞團命名，課堂上討論選定好音樂、場地。教師可搭配指導影片先與學生簡單教學</p>	<p>上課參與 平時觀察 態度檢核</p>	<p>【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p>

		賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。		4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6.能比較出較標準有美感的動作。 7.能培養人際關係及與團隊合作精神。	上傳影片的方式、拍攝的角度等等細節。並提醒要留意過程中優缺點並且進行記錄。		
第七週 1011-1015 第一次段考	第一次段考						
第八週 1018-1022	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼	1 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.了解提升人際關係的策略。 2.學習運用「我」訊息表達情緒。 3.認識衝突解決的原則。 4.運用不同方法處理人際問題。	1.協助溝通「我訊息」：說明「我訊息」可以幫助自己說明感受與想法，讓溝通更順利。在使用「我訊息」進行溝通時，要包含三個不同內容：描述狀況、說明感受與自己的想法。請學生練習寫下遇到課文中兩個不同情境時，會如何以「我訊息」表達感受。 2.衝突解決有妙招：說明人際互動的過程難免會出現衝突。衝突當下雖然緊張，但應冷靜情緒，避免衝突擴大。請學生寫下在課本情境中，可以讓情緒冷靜的方法。 3.JUST DO IT 人際處理行動家：可由個人作答或以小組討論的方式進	上課參與小組討論 態度檢核	【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。 【品德教育】 品J8理性溝通與問題解決。

						行，並說明衝突並不完全是壞事，也可能讓雙方更加了解彼此，如處理得宜甚至能提升雙方情感。		
	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	2	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。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ic-IV-1民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2民俗運動個人或團隊展演。	1.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2.能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 3.能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4.能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。	1.簡單介紹扯鈴的起源。介紹扯鈴起源前，可以先示範一個漂亮的動作，引起學生學習的興趣。理解扯鈴器材及其結構。引導學生們互相認識不同種類的扯鈴，並交換操作，了解手感上的差異。 2.講解拋鈴是扯鈴一個相當重要的基礎動作。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第九週 1025-1029	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	1	1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Fa-IV-2家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.了解家庭的不同功能。 2.認識促進家庭關係的方法。 3.參與增進家庭關係的活動。 4.了解發生衝突的解決方法。 5.認識家庭暴力及處理方式。	1.我的理想家庭:引導學生請閱讀課本情境，並分組討論想一想題目。說明生活週遭可能會有許多不同的家庭型態。核心家庭、折衷家庭、單親家庭、新住民家庭與寄宿家庭等。 2.JUST DO IT 我的家庭放大鏡:請學生反思自己家庭的特色，並也寫下有沒有可以再改善的地方。 3.促進我的家庭關係:透過情境比較選擇目前家中的氛圍與想要擁有的	上課參與 小組討論 態度檢核	【家庭教育】 家 J3 家人的情感支持。 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J5 國中階段的家庭責任。 家 J6 參與家庭活動。 家 J12 家庭生活中的性別角色與分工。

						氣氛為何。由學生討論與分享不同氣氛下，會如何影響家庭的感情。教師說明家庭成員間的互動就跟一般的人際關係互動相似，都需要互相尊重與體諒。並完成JUST DO IT 營造親密時光，可指定學生發表分享。		
	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	2	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。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ic-IV-1民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2民俗運動個人或團隊展演。	1.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2.能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 3.能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4.能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。	1.愛上體育課「扯鈴大舞臺」:引導學生分組試試看怎樣的動作安排順序最為順暢美觀，並根據各組情況，不時提供動作設計上的建議。各小組替其他組別的展演進行評分。總計各組給分，得分最高的組別獲勝。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第十週 1101-1105	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	1	1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Fa-IV-2家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.了解家庭的不同功能。 2.認識促進家庭關係的方法。 3.參與增進家庭關係的活動。 4.了解發生衝突的解決方法。 5.認識家庭暴力及處理方式。	1.衝突化解小錦囊:引導學生閱讀課本情境，並說明家庭中的衝突難免會發生，正確的衝突處理技巧相當重要。介紹解決衝突的五大步驟。 2.變調的家庭關係:講解遇到家庭暴力時，可以採取的方式。有哪些尋求協助的管道?引導學生完成「家庭安全	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【家庭教育】 家 J3 家人的情感支持。 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J5 國中階段的家庭責任。 家 J6 參與家庭活動。

						網」。說明家庭暴力已受到法律規範，可以尋求法律的保護。保留相關的證據有助於法院的判決。 3.維持家庭和諧一起來學習單:分析家庭中衝突發生的原因與提出可行解決的方法。請學生回想最近一次自己與家人的衝突為例。		家 J12 家庭生活中的性別角色與分工。
	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	2	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。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1.明白跳繩對身體發展的重要性。 2.能知道跳繩的技巧。 3.能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4.能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5.能感受跳繩的樂趣。 6.能克服困難，完成跳繩自我訓練。	1.愛上體育課「跳繩接龍」:將全班分為若干組，每組約8~10人。遊戲共分3回合。第1回合：每組組員依次輪流進行一跳二迴旋5次。第2回合：同樣每個組員輪流依次進行雙手交叉跳5次。第3回合：全體組員依次完成交叉腳跳5次。只要一位組員動作失敗，則該回合需從頭來過，由第一位同學開始再跳一次。最快完成3回合的組別獲勝。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第十一週 1108-1112	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	1	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	1.了解網路交友與一般交友的差異。 2.了解網路交友的安全注意事項。 3.認識網友見面的安全守則。 4.體認網友見面時自我保護的重要性。	1.網路交友知多少:詢問學生是否有網路交友的經驗，網路交友所帶來的影響。並說明網路使我們能快速、方便地結交不同朋友。 2.網路交友要安全:說明網路交友須以安全為最高原則，並解釋網路交	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與

						友的注意事項。請學生選擇會以何者做為主要的交友方式，並寫下原因。		社會責任。
	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	2	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。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1c-IV-1民俗運動進階與綜合動作。	1.明白跳繩對身體發展的重要性。 2.能知道跳繩的技巧。 3.能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4.能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5.能感受跳繩的樂趣。 6.能克服困難，完成跳繩自我訓練。	1.愛上體育課「跳繩積分賽」:將全班分為兩隊，每隊中兩兩一組，進行雙人跳繩積分賽。兩隊同時間開始進行雙人同拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得1分，計時5分鐘。接著兩隊同時間開始進行雙人異拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得1分，再計時5分鐘。最後整隊計算積分，最高分的隊伍獲勝。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第十二週 1115-1119	單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽	1	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	1.了解網路交友與一般交友的差異。 2.了解網路交友的安全注意事項。 3.認識網友見面的安全守則。 4.體認網友見面時自我保護的重要性。	1.線上到線下我們要見面嗎?說明網路交友會有現實中見面的可能性。透過「MOVE四要訣」幫助提升安全，並依序加以說明。強調與網友見面務必先做好準備並保護好自己。若發生意外也應尋求協助。引導學生完成 JUSTDO IT 我是安全守門人，並自由分享。 2.小甄的選擇學習單:利用課文中的情境，使用曾經學過的溝通技巧或技能來協助小甄解決她所面臨的網友邀約問題。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。

	單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河	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-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.認識拔河運動個人基本握繩法。 2.明白拔河比賽如何進行。 3.學習個人進攻與防守技巧。 4.學習拔河運動之團隊技術。 5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6.在拔河比賽中應用團隊技術。	1.愛上體育課「拔河車輪戰」:平均分配班上同學4人一組(若男女合班,可進行男女混合編組)。依班上人數,分成6~8組,再將此6~8組分成甲、乙兩大組,各組內3~4隊,進行循環預賽。依時間,可一戰決勝或三戰兩勝。再依甲、乙組之預賽排名,相對名次進行對戰,將全班小組排名找出來。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	
第十三週 1122-1126	單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋	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。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.評估與思考壓力帶來的健康問題。 2.認識與善用紓壓及抗壓能力,以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。	1.JUST DO IT 壓力內心話:搭配課本量表,已導學生根據目前的狀態回答問題並計算回答「是」的數量。並請學生想一想,寫下壓力內心話。 2.JUST DO IT 壓力傳話筒:透過情境引導學生想一想,並上台分享。 2.JUST DO IT 我的壓力在哪裡?引導學生想一想,並透過氣球充氣的過程輔助說明。思考一下自己目前的狀態,用紅筆將自己的壓力落點標示出來,並勾選下方問題。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【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。
	單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河	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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規	1.認識拔河運動個人基本握繩法。 2.明白拔河比賽如何進行。	1.體育客點點名「臺灣拔河南波萬」:介紹我國最強的隊伍:大笨牛拔河隊、景美女中拔河	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	

			<p>動技能原理。</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-2運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>定。</p> <p>Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>3.學習個人進攻與防守技巧。</p> <p>4.學習拔河運動之團隊技術。</p> <p>5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。</p> <p>6.在拔河比賽中應用團隊技術。</p>	<p>隊。請學生上網搜索這兩支隊伍的相關比賽。從文字報導與影片的閱讀與欣賞中，說出他們對於這兩個隊伍的看法。</p>		
<p>第十四週 1129-1203 第二次段考</p>	<p>第二次段考</p>							
<p>第十五週 1206-1210</p>	<p>單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</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>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-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</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>1.評估與思考壓力帶來的健康問題。</p> <p>2.認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。</p> <p>3.持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。</p>	<p>1.JUST DO IT 紓壓妙招:說明每個人適合的紓壓方式有所不同。要做為健康的紓壓方式務必注意以下幾項原則:符合自身能力、有益健康、不違法、不影響或危害他人。檢視自己目前的紓壓方式是 否合適，並思考如何修正或更改。</p> <p>2.抗壓能量:依序介紹正向思考、累積成功經驗、建立健康生活型態與營造人際網絡四項健康技能，並舉例讓學生了解。</p> <p>3.適度壓力我最行學習單:從認識壓力、壓力影響到調適壓力，並引導學生透過健康動起來練習調適壓力的生活技能。</p>	<p>上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗</p>	<p>【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>單元七 球類進階 第1章 網球 網前悍將</p>	2	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識臺灣網球運動名人。 2.了解各種握拍方式與應用。 3.經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4.了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。 5.了解正手著地球抽擊所站的位置區域與觀念。 6.了解與學會正手拍移位著地球抽擊動作要領與步法應用。 7.學會參與與欣賞網球運動比賽、遊戲。</p>	<p>1.愛上體育課「同心協力挑戰賽」:每組隨機找一位學生引導表達想法與能力，分享自己適合的位置及特性，提出對戰時所遇到的問題與解決策略。如無法解決，教師適時給予回饋。提醒學生將分享心得記錄下來。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第十六週 1213-1217</p>	<p>單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界</p>	1	<p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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>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>1.評估與思考情緒的影響與相關問題。 2.認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。</p>	<p>1.JUST DO IT 情緒小日記:說明情緒無對錯，但表達與管理的方式要注意是否恰當。情緒可能受到內外因素影響。請同學覺察與記錄最近的情緒與原因。 2.EQ 情緒智商:說明 EQ 包含覺察、表達及管理能力。讓學生了解統整運用這幾項能力在生活中妥善運用。反思與檢討自己目前 EQ 能力。 3..EQ 培訓站:說明想預防失控的情緒，根本的方式就是培養好的 EQ。講解各項提升 EQ 的方式。</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論</p>	<p>【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>單元七 球類進</p>	2	<p>1c-IV-1了解各項運</p>	<p>Ha-IV-1</p>	<p>1.認識臺灣網球運動名</p>	<p>1.愛上體育課「大展身</p>	<p>上課參與</p>	<p>【品德教育】</p>

	<p>階 第1章 網球 網 前悍將</p>		<p>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、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。</p>	<p>人。 2.了解各種握拍方式與應用。 3.經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4.了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。 5.了解正手著地球抽擊所站的位置區域與觀念。 6.了解與學會正手拍移位著地球抽擊動作要領與步法應用。 7.學會參與與欣賞網球運動比賽、遊戲。</p>	<p>手對抗賽」:全班分成若干組，每組組員輪流上場，站在指定位置進行自拋自打正手拍抽球。將對側球場劃為4等份，分別為10、8、6、4分數區，最靠近後場區底線分數最高。每位組員限一次擊球機會，落在分數區予以計分，除此外不計分。各組均輪過之後，總計得分最高的組別獲勝。</p>	<p>態度檢核 技能測驗</p>	<p>品 J1溝通合作 與和諧人際關係。</p>
<p>第十七週 1220-1224</p>	<p>單元三 心情點 播站 第2章 EQ「心」 世界</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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>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>1.評估與思考情緒的影響與相關問題。 2.認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。</p>	<p>1.失控的情緒:透過情境引導學生想一想，並簡單分享。說明情緒除了造成身體不適，也可能引起心理問題也會影響到周圍的親友與社會。 2.我的情緒攻略學習單:請學生參考範例完成健康動起來三項能力，完成後找一位同學分享，同學需簡單回饋，最後請同學自願分享給全班。</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論</p>	<p>【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>單元七 球類進 階 第2章 棒球 固 若金湯</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。</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認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接</p>	<p>1.愛上體育課「棒球環壘大挑戰」:4人一組，每人分別站在一、二、三以及本壘。挑戰開始時，學生須從本壘開始傳球依序至一壘、二壘、三壘，最後回傳本</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</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>4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>球。</p> <p>4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。</p> <p>5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。</p> <p>6.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>壘。每位壘手接到球後必須踩在壘包上，若未踩壘即傳球，則需回傳至上一壘包做踩壘動作。依序完成傳球且耗時最少者獲勝。壘包間距可根據班級學生能力進行彈性調整。</p>		
<p>第十八週 1227-1231</p>	<p>單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命</p>	1	<p>2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-1熟悉各種自我調適技能。</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>1.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。</p> <p>2.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。</p>	<p>1.心情溫度計:為一份量表，可藉由量表結果，有初步的參考。引導學生完成心情溫度計。提醒學生現今親友、師長、輔導室或醫療資源充足，有需要皆可以請求協助。</p> <p>2.當警訊響起:引導學生想一想有聽過哪些警訊?有哪些警訊值得我們留意?並介紹課本六項警訊。</p>	<p>上課參與 平時觀察 分組討論</p>	<p>【生命教育】 生 J7面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p>
	<p>單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯</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>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>Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1認識棒球運動的起源。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。</p> <p>4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。</p> <p>5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後</p>	<p>1.體育客點點名「我的棒球小筆記」:反思在練習過程中最易出現失誤的狀況為何，並且討論該如何修正，並實際操作修正過後的練習方式，以確認修正後的練習成效。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	

			能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。			
第十九週 0103-0107	單元三 心情點 播站 第3章 守住珍貴生命	1	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	1.守住珍貴生命:請學生分享，有不好念頭時，會希望周圍的人怎麼幫助？並說明覺察警訊後，務必伸出援手，並說明五要五不。 2.JUST DO IT 我的珍愛資源卡:說明生命守門人的步驟「一問、二應、三轉介」。這些技能除了幫助他人，同時能幫助情緒低落或有負面企圖的自己。並引導學生完成 JUST DO IT，再次審視周遭關心自己的人與可利用的資源。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生命教育】 生 J7面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
	單元七 球類進階 第3章 高爾夫球一桿進洞	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識臺灣高爾夫球運動名人與賽事。 2.了解基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。 3.經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4.了解與學會揮桿擊球動作要領與應用。 5.了解與學會推桿動作要領與應用。 6.了解與學會揮桿、推桿擊球所站的位置區域與觀念。 7.學會參與與欣賞高爾	1.愛上體育課「勇「桿」出擊」:全班分成若干隊，隊員同時上場，兩兩站在 A、B 兩點，相距6 公尺。A、B 兩點的隊員雙手鐘擺式互拋籃球，每人需操作 15 次。全隊員均操作完後，即完成第一關。第二關從設置起點角錐出發距離10 公尺，每2 公尺擺放角錐共5 個當障礙物；隊員接力輪流上場，手持球棒撥滾籃球繞 S 型障礙物來回，完成後換下一人，直到所	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	

					夫球比賽、遊戲。	有隊員均完成。完成兩關且累計花費時間最少的隊伍獲勝。		
第二十週 0110-0114	單元三 心情點 播站 第4章 休閒 「心」生活	1	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.認識休閒活動的意涵與方法。 2.學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	1.JUST DO IT 休閒放大鏡:請學生想一想，目前從事的休閒活動與當下的情緒感受。再次加深學生對於休閒活動定義的認識，同時引導學生瞭解本章探索自己適合的休閒活動並學習規畫。 2.JUST DO IT 探索休閒活動:說明找出適合自己的休閒活動，是需要花些時間與心思探索。介紹課本的五種休閒分類後，引導學生完成 JUST DO IT 記錄自己想嘗試的新休閒活動。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
	單元七 球類進階 第3章 高爾夫球一桿進洞	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Hc-IV-1標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識臺灣高爾夫球運動名人與賽事。 2.了解基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。 3.經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4.了解與學會揮桿擊球動作要領與應用。 5.了解與學會推桿動作要領與應用。 6.了解與學會揮桿、推桿擊球所站的位置區域與觀念。 7.學會參與與欣賞高爾	1.體育客點點名「 Golf 高爾夫球摘記」:進行揮桿擊球檢測評量，以揮桿擊球方式進行，檢測同學須站在擊球座墊準備，每人10顆球，須將球擊進所標示區域，並計算進球率，取較佳成績。協助學生擬定相關練習計畫，引導學生在課後進行自主練習。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	

					夫球比賽、遊戲。			
第二十一週 0117-0121 第三次段考	第三次段考 休業式							

備註：

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

彰化縣立埔鹽國民中(小)學110學年度第二學期三年級健體領域/科目課程 (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	南一	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共()節。
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學習評估社區安全潛在危機的方法。運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 2.理解社區健康營造定義與流程。運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3.分析人類的行為與科技發展對自然環境的危害。體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 4.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 5.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 6.了解懷孕過程生理的變化，體認生理變化會影響心理狀態。了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 7.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。體認不同階段所會遇到的健康問題。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學會自我身體檢視，確保正確的練習情境並能確實執行基礎、進階瑜珈動作，學會運動後自我放鬆的重要性。 2.了解防身術的原意。知道有效攻擊及防守位置為何處。了解不同危險情境中的自我保護方法。 3.認識跆拳道運動的器材、比賽規則轉變。能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.學習武術的基本禮儀及精神。認識武術的基本步法。確實執行武術基本套路：五步拳。 5.認識飛盤的各項比賽，透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 6.了解自行車的種類、構造、道路騎乘規則及安全事項。能加以運用自行車騎乘技術。學會騎行時的溝通手勢。 7.認識網球反手拍握拍方式與應用。學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 8.習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧。能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 				
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-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>				

健體-J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。
 健體-J-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。
 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

重大議題融入

【品德教育】、【戶外教育】、【生命教育】、【安全教育】、【環境教育】、【海洋教育】

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				
第一週 0214-0218	單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	1	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	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相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	1.學習評估社區安全潛在危機的方法。 2.理解社區安全相關守則與法令。 3.運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。	1.JUST DO IT 社區安全觀察家:先用目前所在班級當練習找找看安全問題，再想想同樣問題是否有發生在生活的社區。 2.社區診斷:引導學生要有脈絡並運用學過的安全知識診斷。介紹各項診斷重點，並請學生思考對健康的影響與危害。	上課參與 小組討論 分組報告	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。
	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈愉快	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-2反思自己的運動技能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。 2.能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 3.學會運動後自我放鬆的重要性。 4.透過自我練習計畫提	1.體育客點點名「瑜珈達人專線」:教師講解如何自我安排練習計畫，並提醒過程中可隨時檢視自我生活上或身體上的變化。	上課參與 小組討論 分組報告	【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

			<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>4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>升身心素質。</p>		<p>等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	
<p>第二週 0221-0225</p>	<p>單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡</p>	1	<p>1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</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>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>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p>	<p>1.學習評估社區安全潛在危機的方法。</p> <p>2.理解社區安全相關守則與法令。</p> <p>3.運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。</p>	<p>1.社區安全做伙來:說明我們每個人都能有所作為，要產生有力的行動必須整合相關資源。</p> <p>2.JUST DO IT 找尋有力資源:引導學生參考兩篇故事，兩人一組完成 JUST DO IT。</p> <p>3.社區安全 我們的事 學習單:請學生根據自己課文 P.8 診斷出有問題的項目，完成健康動起來，並分享自己的計畫。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。</p>
	<p>單元五 武林高手 第1章 防身術 惡狼止步</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>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>1.了解防身術的原意。</p> <p>2.知道有效攻擊及防守位置為何處。</p> <p>3.了解不同危險情境中的自我保護方法。</p> <p>4.能作出閃避危險後以</p>	<p>1.愛上體育課「神來一球 你丟我躲」:全班分為兩組對抗，或分更多組，兩兩組別對抗。引導以類似躲避球的遊戲方式進行，</p>	<p>上課參與 技能測驗</p>	<p>【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。</p>

			<p>1d-IV-1了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1表現局部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-3執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>加反擊的連貫動作。</p>	<p>丟球組別皆可單手或者雙手丟球，閃躲組別可直接閃躲或者使用拳擊出拳方式打擊瑜珈球，但若身體先接觸再打擊球則為失敗。</p>		
<p>第三週 0228-0304</p>	<p>單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力</p>	1	<p>2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</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>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>Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策略與資源。</p>	<p>1.理解社區健康營造定義與流程。</p> <p>2.運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。</p> <p>3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。</p>	<p>1.JUST DO IT 社區營造想一想:引導學生了解社區健康與個人健康的關聯。說明社區健康營造的定義。請學生拿出事前準備的社區照片，分組討論社區的相似或差異，請學生完成 JUST DO IT。</p> <p>2.健康營造流程:介紹「文化部臺灣社區通」網站，讓學生認識各社區營造的故事，並以里長社區或忠權社區為例子舉例。並 JUST DO IT「找尋社區故事」。</p>	<p>上課參與小組討論 分組報告</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>單元五 武林高手 第1章 防身術 惡狼止步</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</p>	<p>Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>1.了解防身術的原意。</p> <p>2.知道有效攻擊及防守位置為何處。</p> <p>3.了解不同危險情境中</p>	<p>1.體育客點點名「危機防身大補帖」:老師可自行帶入任何校園、生活中可能遇到的情</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。</p>

			<p>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>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-3執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>的自我保護方法。</p> <p>4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。</p>	<p>境，如：走樓梯因滑手機，在樓梯不慎跌倒時該如何減輕傷害，將情境生活化，也許能使學生更注意這些細節，進而避免自身受到不必要的傷害。</p>		
<p>第四週 0307-0311</p>	<p>單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力</p>	<p>1</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>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>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>Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策略與資源。</p>	<p>1.理解社區健康營造定義與流程。</p> <p>2.運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。</p> <p>3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。</p>	<p>1.社區健康小寶典:引導學生瞭解若目前自信程度偏低或認為有困難是正常的，因為只認識健康營造步驟是不夠的，要讓一群人的健康一起提升，需要運用些小技巧來加分。介紹如何搭配各項資源與生活技能為社區健康營造步驟加分。</p> <p>2.社區健康我也行學習單:請學生想想自己社區的健康問題，找出一項並完成社區健康營造步驟計畫，並於課後練習倡議技能，將倡議結果記錄下</p>	<p>上課參與 小組討論 分組報告</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>

						來。		
	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	2	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。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣氛。	1.愛上體育課「步步驚心」:全班分為4~6組同時進行，遊戲開始前由教師在各組前方放置一組撲克牌，並指定踢擊動作。組員可自行調整先後順序，跑到前方隨機拿取一張撲克牌，即為要踢擊之次數，英文J、Q、K皆為12次，踢擊完畢後攜卡牌跑回原點，下一位即可出發，不得重複上場。先將卡牌全數帶回原點之組別獲勝。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。
第五週 0314-0318	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。	1.髒兮兮的多「惱」河:進行「水汙染實驗」體驗活動。詢問學生想過水從何而來嗎？有沒有汙染？並播放「看見毒害溪流齊柏林嘆冰山一角」影片。說明台灣水汙染的嚴重性。播放「水汙染」影片，說明「汙水危害健康」。請學生分組上網收集水汙染相關新聞和減少水汙染方法。	上課參與 小組討論 心得分享	【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。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。

	<p>單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方</p>	2	<p>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。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	<p>1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1.愛上體育課「鷹雄聯盟」:全班分組，各組派一位同學站在組別前方10公尺處且雙手皆拿踢靶。各組第一位預備學生聽取老師口令採取坐姿、站姿、閉眼或睜眼等。其他同學可輕聲細語干擾預備同學，但不可有肢體碰觸。聽老師哨音及指定動作，以最快速度跑至前方完成指定踢擊動作及次數。完成後跑回原點，換下一位同學上場。</p>	上課參與分組檢測技能測驗	<p>【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。</p>
<p>第六週 0321-0325</p>	<p>單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰</p>	1	<p>1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	<p>1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。</p>	<p>1.亂糟糟的垃圾危機:播放「台客劇場-便利人生一週累積多少垃圾？」影片。覺察環境中垃圾汙染問題，討論相關問題。請學生思考「垃圾造成的危害」。說明「垃圾減量5R」原則。</p>	上課參與小組討論心得分享紙筆測驗	<p>【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。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>

	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功	2	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-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1.學習武術的基本禮儀及精神。 2.認識武術的基本步法。 3.能確實執行武術基本套路：五步拳。 4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5.能設法應用在基礎實戰中。	1.愛上體育課「鬼滅紅綠燈」:可分組或全班一起進行，選定其中一人當鬼，其他人的目標為不要被鬼抓。人可自行切換紅燈或綠燈狀態，綠燈時可任意位移，期間被鬼碰觸到就會變成鬼，若不想被抓，可瞬間採取弓、馬、仆、虛、歇等步型停止，改為紅燈狀態。鬼會越來越多，直到所有人都被鬼抓獲，則遊戲結束。	上課參與分組檢測技能測驗	【品德教育】 品EJU5謙遜包容。
第七週 0328-0401 第一次段考	第一次段考							
第八週 0404-0408	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 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-1關注健康議題本土、國際現況與	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類	1.鬧哄哄的魔音穿腦:進行「聲音實驗」體驗活動。說明噪音就是聽了會讓人感到不舒適的聲音。說明「保護聽力5口訣」的執行方式。引導學生思考日常生活中還有哪些習慣恐對耳朵造成傷害？	上課參與經驗分享紙筆測驗	【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。 【海洋教育】 海JI8探討人類活動對海洋生態的影響。

			趨勢。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。		健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。	2.灰濛濛的空襲警報：進行「嗅覺體驗」活動。思考若空氣中充滿討厭的味道，感受如何？若是有毒物質懸浮於空氣中，則毒物會隨呼吸作用進入人體而危害健康。播放「台灣空汙來源」影片，說明台灣人為的空汙來源。		海 J19了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。
	單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功	2	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-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1.學習武術的基本禮儀及精神。 2.認識武術的基本步法。 3.能確實執行武術基本套路：五步拳。 4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5.能設法應用在基礎實戰中。	1.愛上體育課「五步拳追逐戰」：兩兩分組，分別為逃跑者、追逐者。圍成一個大圓，逃跑者在後，追逐者在前。先派一組在大圓中央追逐。逃跑過程中，逃跑者可暫停做出任意一段2~3個連續的五步拳動作，追逐者同步暫停後模仿。成功模仿後隨即恢復追逐，逃跑者可站到任意組別面前，此該組逃跑者取代原逃跑者進行追逐。追逐者模仿失敗即淘汰，被抓住的逃跑者也淘汰，淘汰的一方按大圓順時針方向遞補一人。限時內比較遭淘汰的人數，少的一方獲勝。	上課參與技能測驗	【品德教育】 品 EJU5謙遜包容。
第九週 0411-0415	單元二 翻轉護地球	1	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因	Ca-IV-2 全球環境	1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環	1.全球環境危機：播放「如果真相是-如果地	上課參與經驗分享	【環境教育】 環 J8了解臺灣

<p>第1章 環境大挑戰</p>		<p>素。 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技能。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>問題造成的健康衝擊與影響。</p>	<p>境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.能學習蒐集資訊進而關心本土和國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。</p>	<p>球上所有的冰都融化了會怎麼樣？」影片。請學生分組，每組選擇兩項全球環境危機議題，討論問題並記錄討論結果。 2.守護地球 從我開始學習單:提醒環境污染的後果必須由全球人類來共同負擔，身為「地球村」的每一份子自不應置身事外，只要我們在日常生活中多關心地球一些，人類與自然自能延續不斷。</p>	<p>紙筆測驗</p>	<p>生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>
<p>單元六 翻轉人生 第1章 飛盤劃破天際</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3規劃提升體</p>	<p>Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。</p>	<p>1.愛上體育課「我要成為擲遠王」:設定遠處一目標物或位置，將飛盤投擲超過目標即完成。全程要使用同一個飛盤，投擲完需跑至落點撿起飛盤，再繼續向目標物投擲。以越少盤數超過目標物，分數越高，累計得分最高的組別獲勝。活動進行中因安全性考量，一次僅1人進行投擲。</p>	<p>上課參與技能測驗</p>	<p>【品德教育】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>

			適能與運動技能的運動計畫。					
第十週 0418-0422	單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家	1	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。	1.「食」在好健康:請各組選擇一項行動策略，並演出在生活中如何落實的情境劇。表演結束後，教師強調行動愛地球的概念，並請同學填寫課本問題。 2.「衣」同做環保:播放「寶特瓶環保紗」、「只要2分鐘舊衣服變身購物袋」影片。給各組一件回收衣物，讓各組發揮創意讓舊衣變身成可用之物。 3.「住」的好節能:播放「超級節能改造王：想讓人逃出門的家」等影片，給各組水電費帳單，並教他們如何看懂帳單中的資訊。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【環境教育】 環 J10了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。
	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤劃破天際	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。 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	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級	1.體育客點點名「飛出新高度」:講解飛盤課後運動計畫，確保學生可執行性。於下節上課收回，做為學習評量。	上課參與 技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。

			<p>態度。</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規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。</p>			
<p>第十一週 0425-0429</p>	<p>單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家</p>	1	<p>1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。</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>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>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>	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	<p>1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。</p> <p>2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。</p> <p>3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。</p> <p>4.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。</p>	<p>1.「行」動多綠能:播放「永續能源之路-單車大國荷蘭騎出綠色生活」等影片。說明選擇低碳排放量的交通工具，可減少能源使用降低環境污染，所以「行」也能融入環保概念。</p> <p>2.「育樂」增綠活:給各組一些廣告紙，請他們發揮創意做出紙類創作。各組上台說明創作構思、製作過程和成品展示。</p> <p>3.同心協力愛地球:播放「您知道『世界地球日』的由來是甚麼嗎？臺灣又是甚麼時候開始，參與響應地球日的行動呢？」影片。：請各組選擇課本中一項綠色行動原則，並演出生活中如何落實的情境劇。</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>	<p>【環境教育】 環 J10了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p>
	<p>單元六 翻轉人生</p>	2	1c-IV-1了解各項運	Cb-IV-2 各項運動	<p>1.了解自行車的種類與構造。</p>	<p>1.愛上體育課「安全上路」:將學生分為5</p>	<p>上課參與 態度檢核</p>	<p>【戶外教育】 戶 J2擴充對環</p>

	第2章 自行車 轉動騎跡		<p>動基礎原理和規則。</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-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>4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	<p>2.了解道路騎乘規則及安全事項。</p> <p>3.了解自行車的安全檢查及基本設定。</p> <p>4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。</p> <p>5.學會騎行時的溝通手勢。</p> <p>6.學會安排自行車休閒騎乘活動。</p>	<p>隊，每隊人數相同，各隊分配兩臺車。每隊隊員依序完成關卡，下一棒事先調整好合適的座墊高度，準備交棒出發。如過程中有失誤，需回到該失誤關卡的起點重新開始。總花費時間最少的隊伍獲勝。</p>	技能測驗	<p>境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</p> <p>戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>
第十二週 0502-0506	<p>單元三 健康人生逗陣行</p> <p>第1章 美妙新生命</p>	1	<p>1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-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>	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>1.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。</p> <p>2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。</p>	<p>1.好「孕」降臨:引導學生閱讀課本情境，並寫下看法。說明成功受孕的條件。解說驗孕的原理。</p> <p>2.好「孕」之旅:引導學生閱讀課本情境，說明生命列車相關內容。說明懷孕期間的不適症狀。引導學生思考，這些症狀會為生活帶來哪些影響？介紹懷孕期間的健康照護要點。</p>	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	
	<p>單元六 翻轉人生</p> <p>第2章 自行車</p>	2	<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</p>	Cb-IV-2 各項運動設施的安	<p>1.了解自行車的種類與構造。</p> <p>2.了解道路騎乘規則及</p>	<p>1.體育客點點名「我的騎遊跡錄」:請學生準備並檢查器材，事先</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗	【戶外教育】 戶 J2擴充對環境的理解，運

	轉動騎跡		節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	全使用規定。 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。	規畫行程。結束後給予學生回饋，除了鼓勵表現優異的學生，也給予較後段但仍然努力完成的學生獎勵。		用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第十三週 0509-0513	單元三 健康人生 逗陣行 第1章 美妙新生命	1	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	1.好「孕」醫同行:說明優生保健服務意涵及內容及不同的檢查項目的細項介紹。說明不同分娩方式的內容以及優缺點。不論選擇何種分娩方式，要優先考量孕婦跟胎兒的健康與安全。	上課參與 平時觀察 經驗分享	
	單元七 球類進階 第1章 網球 一網打盡	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2展現運動欣	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2.了解反手拍握拍方式與應用。 3.經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4.了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球	1.愛上體育課「一擊命中」:全班分成4組，組與組對抗，兩隊人馬分別站立在球場所標示的發球線後方預備。比賽開始即上前從發球線後方自拋自擊，瞄準對面場地擺設的大型角錐，擊球後隨即換下一人，限	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。

			賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。		所站的位置區域與觀念。 5.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	時內擊中次數多的組別為勝。獲勝的兩組再進行決賽。如欲增加過關難度可挑戰先開合跳並完成指定動作次數後再擊球。		
第十四週 0516-0520 第二次段考	第二次段考							
第十五週 0523-0527	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	1	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	1.生命旅程指南:請學生看阿壺家族的各成員互動情況。進行「健康問題賓果」活動。提醒學生抽菸的人不只讓自己健康受害，也會使其他人受二手菸與三手菸的影響。趴著看書及躺著使用手機會對健康造成危害。 2.健康起跑點:播放「半夜狂哭！手忙腳亂 高中生照顧電子寶寶」影片。說明嬰幼兒時期的照顧要點。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生命教育】 生 J2進行思考時的適當情意與態度
	單元七 球類進階 第1章 網球 一網打盡	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2.了解反手拍握拍方式與應用。 3.經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。	1.愛上體育課「頂尖對決」:全班分若干組，組與組對抗，每人輪流上場，勝方繼續留在場上，輸方換人上場。以單打區為比賽有效場區，比賽用減	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。

			<p>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>4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>4.了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>5.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p>	<p>壓球增加對戰可看性，雙方先猜拳決定球權。由一方先以自拋自打方式發球至對方場區內，接球方回擊至有效區域，如此往返直到一方未能將球回擊過網、揮空拍或界外球，換由輸方發球。直到一方組員全被打敗，遊戲才結束，勝出的組別繼續兩組對戰，直到產出最終贏家。</p>		
第十六週 0530-0603	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	1	<p>2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。</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>	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	<p>1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。</p> <p>2.體認不同階段所會遇到的健康問題。</p>	<p>1.健康不轉彎:進行「青春限定」活動，引導學生填寫「健康生活 ING」。遊戲了解疾病預防或健康促進的概念。引導學生了解，有些習慣會影響自己一輩子。</p>	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	【生命教育】 生 J2進行思考時的適當情意與態度。
	單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力	2	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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</p>	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。</p> <p>4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。</p> <p>5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。</p> <p>6.培養相互合作的班級</p>	<p>1.愛上體育課「壘上飛毛腿」:全班分為攻守兩方。守方於各壘需安排壘手，其他隊員可自由分佈於場內。守方投手投擲排球，無球數限制，直到攻方打擊者將球擊出為止。擊出後，攻方所有人需同時起跑，繞行一二、三壘外側，最後回到本壘。而守方接球時，同樣須按一、二、三、本壘的</p>	上課參與 分組競賽	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。

			力，發展專項運動技能。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 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。		氣氛。	順序傳球回本壘。確認攻方在球回傳本壘前有幾人回到本壘，即得幾分。每打擊3人次時攻守交換，最後累計分數較高的一方獲勝。		
第十七週 0606-0610	單元三 健康人生 逗陣行 第2章 樂活新旅程	1	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Aa-IV-2人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。	1.健康衝刺:說明職業傷害與職業病定義。不論是職業傷害或是職業病，都可以向保險申請相關的理賠。所以就職前一定要確認雇主有協助投保勞保。說明職業病的危害因子及學生工讀時的注意事項。 2.緩步不患病:介紹平均餘命概念及健康老化的方法。說明老化是一項無法避免的情況，可以應用過去所學幫助自己建立好的習慣。也應該要審慎思考自己目前有哪些不良習慣有可能危及健康。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【生命教育】 生 J2進行思考時的適當情意與態度。
	單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解知名棒球選手的故事，並以其努力的态度自勉。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4.能確實執行直線跑壘	1.體育客點點名「職棒我的夢脈」:每日挑選兩項做練習，並填寫上練習次數。一週結束後給予自己一個總回饋，藉以作為下週安排訓練調整的參考依據。第二週結束後	上課參與 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J6了解運動設施安全的維護。

		<p>2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-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>與弧線跑壘，並了解其中差異。</p> <p>5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。</p> <p>6.培養相互合作的班級氣氛。</p>	<p>反思自己調整過後的練習，並寫出自己獲得什麼樣的進步及成長，為什麼？</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】

