

彰化縣縣立彰德國民中學 111 學年度第一學期 八年級 健康與體育領域／健康科課程

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21)節。
課程目標	<p>第三冊健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。 2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。 3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視等問題。 4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。 5. 認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。 6. 學習生活技能以因應各種情感議題。 7. 認識情感發展潛藏的危機，並學習保護自己。 8. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 9. 認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 10. 學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。 11. 建立分辨毒害的能力。 12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。 13. 認識生活上常見的誘毒情境，並展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。 				
領域核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-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】【生涯規劃教育】【安全教育】【性別平等教育】【法治教育】【品德教育】【家庭教育】【環境教育】						
課程架構								
教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
一~三	第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛	3	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。	1. 了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，了解並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。 2. 因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。 3. 公開維護自己與他人的身體自主權，並尋求資源保障個人權益，以及處理性別歧視問題。	1. 引起動機：透過體育課的身體接觸之情境，引起學生對於身體接觸感受不同的想法。 2. 我的身體我感受——碰觸的意義：理解身體接觸的意義，以及每個人對身體接觸的差異性，並透過「恆河猴實驗」，理解擁抱及碰觸與生物心靈健康的重大關聯。 3. 我的身體，我決定——身體界線與自主權：透過前述課程中提到的身體差異性，延伸出身體界線及自主權之課程內容。 4. 我的身體我保護——性騷擾的因應與處理：理解不同	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J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教

			訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。		類型的性騷擾事件的發生情境與相關法律問題。 5. 性別友善大家談：延伸前述課程中的「事件三——校園性騷擾」，並透過情境人物角色的反思，帶出平等尊重每個不同個體的特質。 6. 突破刻板，消弭歧視：延伸「性別友善大家談」中尊重不同個體之課程，進行同性戀迷思之破除。 7. 性別友善、反性騷擾衣起來：認識世界各國的性別友善行動，並設計出反對性騷擾或性別歧視圖文T恤。		育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
四~六	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	3	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以	1. 了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭朋友影響，並體會透過越接近現實的觀察，越能體會情感真實的樣態。	1. 引起動機：透過情境探討青少年對愛情的期待。 2. 愛的真諦——愛人愛己：探討愛的元素，以案例來說明，愛並非只是某	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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

		<p>自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>2. 認識愛所包含的面向，體認先愛自己才有能力愛別人，進而體會愛是一輩子學習的課題。 3. 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。 4. 認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 5. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並且能透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。 6. 了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考、抉擇並支持青少年拒絕性行為的</p>	<p>一方的責任，而是應該由雙方一起負責任的經營。 3. 愛的序曲——好感與吸引：說明好感的來源主要來自生活情境中主觀的感受與客觀的觀察，並介紹好感的來源，並說明各種吸引力可能都會出現，但是心理的吸引力較生理的吸引力來得長久。 4. 愛的初體驗——抉擇與告白：說明情感表達的抉擇與留意事項，並透過三種表達行為引導學生思考合宜的情感表達方式。 5. 你有情我無意——該怎麼拒絕呢：透過案例與技能演練，說明面對拒絕他人的追求時，宜透過自我肯定的拒絕技巧表明立場。 6. 我有情你無意——被拒絕</p>		<p>溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>
--	--	---	---	---	--	--	-------------------------

					立場。	了，怎麼辦：說明面對情感失落情境時，應採取的態度及可以調適心情的作法。 7. 愛的進行式：說明約會的型態與功能，作為學生未來約會安排之考量，以及青春期不宜發生性行為的原因，鼓勵學生在青少年階段的交往應著重在培養心理層面的親密，並透過協商技巧達成不發生性行為的共識。 8. 分手，是為了讓彼此更好：透過範例說明合宜的分手方式應該是透過協議達成，以達到你好我也好的結果，並透過澄清迷思，說明面對分手時應保持的態度與可行的調適方式。	
七~九	第1單元歌詠青春合奏曲 第3章青春變奏曲	3	1a-IV-3 評估內在與外	Db-IV-5 身體自主權維	【第3章青春變奏曲】 1. 能辨識危險情人	【第3章青春變奏曲】 1. 引起動機：透過	1. 口頭評量 2. 紙筆評量 【性別平等教育】 性 J5 辨識

		<p>在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-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>護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</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>的特質，學習避免發生分手暴力的策略。</p> <p>2. 了解約會性侵可能發生在網友或熟識者之間，學生能學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。</p> <p>3. 了解網路自拍可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。</p>	<p>章扉頁情境設計，引起學生學習動機。</p> <p>2. 當關係變成危險時——危險情人：透過辨識危險情人，說明面對要提出分手時應採取的計畫。透過案例說明拍攝親密照片可能潛藏的危機，並教導學生避免成為被害人與加害人的實際做法。</p> <p>3. 變調的約會——約會強暴：透過案例澄清約會強暴並非只出現在網友之間或是男女朋友之間，並針對不同交友程度的邀約，提醒學生應該要留意的部分。</p> <p>4. 愛是一生的學習：以「溝通與協商」、「自由與責任」、「自主與尊重」、「隱私與公開」四個面向，說明真愛是一段負</p>		<p>性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</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。			責、尊重、關懷，並且幫助彼此成長的歷程。		
十~十一	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣	2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 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。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與	【第1章飲食源頭探索趣】 1. 能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。 2. 能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。 3. 能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。	【第1章飲食源頭探索趣】 1. 引起動機：引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣。 2. 產地裡的食物風貌：透過了解產地食物生產過程，因應健康與安全需求所應採取的相關規範，引導學生思考選擇產地來源的飲食時，所應留意的相關事項。 3. 食材選擇有方法（一）：藉由日常生活中餐桌上的飲食，引導學生認識	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

		<p>生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>		<p>可以作為參考依據的標章，並嘗試檢視與覺察自身飲食選擇時最主要的決定因素。 (二)：藉由生活事件的連結，引導學生進一步探索選購不同類型飲食時，所應留意的健康與安全注意事項。 4. 食品包裝學問大 (一)：透過直觀的購買零食時的情境，引導學生探索與解讀食品包裝上的資訊，以做為健康外食選擇的參考，並嘗試解讀食品包裝上有關營養標示的資訊。 (二)：引導學生解讀食品包裝上有關食品添加物的資訊，並反思食品添加物在現代飲食型態下的利與弊。 5. 「食」在安心：運用批判性思考的生活技能，藉由不</p>		
--	--	--	---	--	--	--	--

						同情境的步驟演練，引導學生反思面對現代科技進步的情況下，較為健康安全且符合自身需求的飲食選擇方式。		
十二~十三	第2單元健康飲食生活家 第2章安全衛生飲食樂	2	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-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康	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。	【第2章安全衛生飲食樂】 1. 能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 2. 能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。 3. 能分析自己現有飲食方式應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的飲食原則，以預防食物中毒發生。	【第2章安全衛生飲食樂】 1. 引起動機、外食衛生調查團：引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣，同時引導學生覺察生活當中，容易引發食品中毒的習慣及行為。 2. 食品中毒知多少(一)：藉由真實生活中的新聞案例，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識常見的食物中毒類型，細菌性食物中毒及其發生的原因。 3. 食品中毒知多少(二)、(三)：藉由	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

			<p>促進的生活型態。</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>真實生活中的新聞案例，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識常見的食物中毒類型，天然毒素食物中毒、化學性食物中毒及其發生的原因。</p> <p>4. 急性食品中毒的處理：認識急性食品中毒的可能症狀，以及安全、正確的處理步驟。</p> <p>5. 居家食物中毒預防：了解預防食品中毒的預防措施，並引導學生配合課文，重新檢視家庭中的飲食習慣。</p>		
十四~十五	第3章食品安全行動派	2	<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-2</p>	<p>Eb-IV-2 健康消費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</p>	<p>【第3章食品安全行動派】</p> <p>1. 能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消費原則的重要性，並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。</p>	<p>【第3章食品安全行動派】</p> <p>1. 引起動機、食安事件異言堂：引導學生閱讀、探討課文中近年臺灣食品安全事件的背景，以不同角色立場作為思考維護食品安全所必需執行的要素。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</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>樂於實踐健康促進的生活型態。</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>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>策略與社會關懷。</p>	<p>2. 能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。</p>	<p>2. 堅定倡導消費權益：由消費者角度瞭解現行法令規範中，消費者享有的權利及義務，並藉由倡議生活技能的學習與演練，引導學生嘗試主動公開表達自己維護食品安全的觀點與立場，鼓勵良好廠商、督促待改進廠商，以共同營造良好的食品消費環境。</p>		
十六~十八	<p>第3單元無毒青春健康行</p> <p>第1章致命的迷幻世界</p>	3	<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>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質</p>	<p>1. 能了解毒品危害條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害能力。</p> <p>2. 能認識藥物濫用定義與毒品對個人</p>	<p>1. 引起動機、識毒視窗：從常見的生活情境中探討毒品的定義與迷思，省思藥物對人體一體兩面之影響，進而認識法律與自身之影響。</p> <p>2. 青春不染毒：說</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3 認識法律之意</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>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。</p> <p>3. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。</p> <p>4. 能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。</p>	<p>明青少年常見濫用之毒品與自身生活情境遭遇毒害之機率，進而思索如何遠離毒害。</p> <p>3. 與毒品的拉鋸、開始沉淪的人生、被毒品控制的人生：從毒品受害者與毒品拉鋸20年的生命故事中，探究毒品的使用機制、成癮原因、以及吸毒後發生的身心影響，了解選擇毒品對個人生命的深遠影響，並且能夠珍惜生命，遠離毒品。</p> <p>4. 翻轉被害的人生：了解使用毒品者的相關法律規定與輔導措施，並且省思建立遠離毒害環境。另外，刑罰必須有縝密的社會輔導計畫，方能讓用毒者遠離毒害。</p> <p>5. 反毒路上我陪你：辨識吸毒者的</p>		<p>義與制定。</p>
--	--	--	--------------------------	--	---	--	--------------

						徵兆，了解學校對毒品使用的輔導措施，並且透過書寫個人反毒宣言再次驗證自我的反毒理念。		
十九~二十一	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體	3	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1. 能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。 2. 能熟悉反毒妙計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。 3. 能在面對毒品邀約時為了珍視自己健康，執行自我肯定式拒絕技能。 4. 能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。	1. 引起動機、毒品偽裝更難防：認識新興毒品常以不易覺察的偽裝方式誘人上癮，進而讓學生對常見的邀約進行覺察練習，進而辨識毒品的判斷依據。 2. 毒品成分更複雜：說明新興毒品的成分與型態不固定，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。 3. 毒品誘惑更多元：引導學生運用批判性思考技巧，破解誘毒者常用招式。 4. 成為毒害終結者：從毒害誘惑越	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

			或行為的影響力。			趨多元思考避免毒害的可行作法，拒絕毒害的妙計，以及若是自己不小心遭受毒害時如何自救。 5. 做自己生命的貴人：為自己建立杜絕毒害環境，如何運用生活技能設定可以達成的反毒目標，建立自己的拒毒人生。		
--	--	--	----------	--	--	--	--	--

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】

彰化縣縣立彰德國民中學 111學年度第1學期二年級健體領域／體育課程

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)	二年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節。
課程目標	1. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。				

	<p>2. 了解跳遠及跳高的動作要領。</p> <p>3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。</p> <p>4. 學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。</p> <p>6. 能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。</p> <p>7. 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>							
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	<p>【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】</p>							
課程架構								
教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
一~二	第4單元體能挑戰趣 第1章大力水手—— 肌力與肌耐力	4	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	1d-IV-1 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	Ab-IV-2 1. 了解增進肌肉適能的益處。 2. 了解肌肉適能訓練基本原則。 3. 學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練	1. 第一~二節 2. 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	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解

		<p>了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，</p>	<p>體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>及注意事項。 4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 5. 養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。</p>	<p>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，停留數秒後回到開始姿勢。 3. 講解手臂彎舉動作要領，以坐姿或站姿進行，同時雙足底平貼地面，採坐姿時，背部以靠墊支撐。雙手手掌朝上，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。 4. 第三~四節 5. 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</p>	<p>自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>
--	--	--	-----------------------	---	--	---

			<p>實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			<p>移動，直至胸口輕觸及地面，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>6. 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>7. 說明阻力訓練與重量訓練設計原則，依據肌力與肌耐力的評估結果，協助學生擬定肌力訓練目標，包括肌力、強壯及耐力，並進行訓練提案動作的練習。</p>		
三~四	第4單元體能挑戰趣 第2章躍如脫兔——跳	4	1c-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能促進策	<p>1. 了解跳遠的動作要領。</p> <p>2. 學會跳遠的動作</p>	<p>1. 第一、二節</p> <p>2. 跳遠助跑講解，行進間起跑加速過</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察</p>

		<p>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>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</p>	<p>略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>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>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</p>	<p>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>運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個</p>		<p>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、四節</p> <p>6. 跳遠騰空講解，起跳騰空後，擺動腳的大腿積極下放，隨即與留在體後的起跳腳靠攏，身體形成「挺胸展髖」姿勢，然後收腹，雙腿前伸，準備落地。起跳瞬間身體應維持直挺向</p>	
--	--	--	--	--	--	--

			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。			上，雙臂向上拉起，協助身體上抬的姿勢。 7. 跳遠落地講解，身體騰空後，擺動腿自然下擺與起跳腿積極前抬，身體收腹舉腿。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。 8. 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。		
五~六	第4單元體能挑戰趣 第2章躍如脫兔——跳	4	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施	1. 了解跳高的動作要領。 2. 學會跳高的動作技巧。 3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4. 養成積極參與的態度。	1. 第一節 2. 介紹跳高技術的演進，跨越式為最初的跳高技術，紀錄高度僅有1.7公尺。剪式為起跳後過竿時，身體快速側向轉體，雙腿交叉如同剪刀的跳躍	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與

		<p>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-2 運用運</p>	<p>的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>技術。腹滾式為以身體側邊腹部滾過竿。背向式為以弧線助跑方式，單腳起跳轉體背對橫竿，再以肩背部位先落地的過竿方式，亦稱「佛斯貝利式」。</p> <p>3. 第二節</p> <p>4. 跳高助跑教學，一般採斜線助跑（約30~45度），速度由慢加快，步幅由小而大，前兩步稍降低重心，上體微後傾。左腳起跳者，由橫竿右側助跑；右腳起跳者，由橫竿左側助跑。</p> <p>5. 跳高起跳教學，踩到起跳點，往上方垂直跳起，前導腳向前上方擺振，盡可能靠近胸部，手臂向上擺振以提高身體重心。起跳點視橫竿高度與試跳姿勢而定。</p> <p>6. 跳高過竿教學，</p>	<p>價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>
--	--	---	---	---------------------------	---	--------------------------------------

		<p>動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3</p>			<p>前導腳過竿後，即向下擺振。起跳腳屈膝靠近胸部，過竿後迅速收腿。</p> <p>7. 跳高著地教學，過竿後保持含胸伸膝的姿勢下落，身體放鬆減緩著地速度。</p> <p>8. 建議事項，左腳起跳就依逆時鐘方向跑，右腳起跳則以順時鐘方向練習。弧線切入時與橫竿形成20~30度的角度。</p>		
--	--	---	--	--	---	--	--

			執行提升體適能的身體活動。					
七	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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 了解臺灣山林開放政策。 2. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 3. 認識登山活動的分類。 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，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。 4. 強調登山安全教育的重要性。 5. 介紹資訊站中有關臺灣百岳與臺灣小百岳的由來。 6. 分組進行「愛體育：登山訓練」，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	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>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>離。</p> <p>7. 第二節</p> <p>8. 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>9. 簡介登山裝備。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>		
八	第4單元體能挑戰趣	2	1c-IV-2	Bc-IV-1	1. 知道山難發生的	1. 第一節	1. 課堂觀察	【環境教

	<p>第3章翻山越嶺——山野活動</p>	<p>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-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</p>	<p>簡易運動傷害的處理與風險。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>原因並了解預防方法。 2. 學會發生緊急事故時的處理與通報方法。 3. 能擬定並實踐登山計畫。</p>	<p>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(三不四要原則)。 5. 講解登山時發生緊急事故的處理方法。 6. 介紹登山時的安全注意事項。 7. 第二節 8. 說明預先擬定登山計畫的理由。 9. 說明如何擬定登山計畫。 10. 說明登山留守制度。</p>	<p>2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單</p>	<p>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>
--	----------------------	---	--	--	--	---------------------------------------	---

			<p>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>					
九~十四	第5單元團體攻防戰 第1章排列組合——	12	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性	1. 了解並介紹世界知名舉球員與排球	1. 第一~二節 2. 引起動機：介紹	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【人權教育】

	排球	<p>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>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</p>	球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>運動中舉球員的角色與任務。</p> <p>2. 學會排球托球與跑動托球的技巧。</p>	<p>排球中之中最重要角色——舉球員，並概略介紹國際優秀男、女舉球員。</p> <p>3. 詢問學生，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>4. 教師講解舉球員之重要性與任務，以及成為舉球員須具備的技術，並講解兩人托球、高手傳球的要領及注意事項。</p> <p>5. 坐姿練習：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，將球向上托出後即恢復原來的接球姿勢。</p> <p>第三節</p> <p>6. 持球對地、對空練習：站姿雙手持球，進行對地、對空托球練習。對地</p>	<p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</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>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</p>		<p>練習時身體與頭部前傾45度角向下，對空練習時則身體與頭部直視向上。</p> <p>第四節</p> <p>8. 兩人一組對地練習：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>9. 兩人一組對空傳球：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，待球落下後再彈起至空中時，由接球方雙腳微蹲，以正面接球。</p> <p>第五~六節</p> <p>10. 兩人一組遠近練習：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</p>	
--	--	---	--	--	--

			執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		進行移動，熟練後再進階為隨意遠近移動。 11. 高低練習：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。 12. 多人輪轉練習：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處。雙方進行輪轉托球練習。 第七~八節 13. 教師說明比賽規則，叮嚀競賽中	
--	--	--	--------------------	--	---	--

					<p>所需表現出的能力與注意事項。</p> <p>14. 請學生分成三人一組，呈三角形站位，甲與乙距離約6公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲站在面對球網三公尺線上，由甲低手發球或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，越過球網傳球給甲。</p> <p>15. 四人隔網移位跑動練習：請學生分成四人一組，每組共用一顆球。甲、乙、丙三人呈三角形站位，甲與乙距離約6公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲發球或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，丁站於一旁準備。每個人都完成動作後，即向下一輪轉位置移動，並繼續練習該輪轉</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>位置的動作。</p> <p>16. 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>第九~十二節</p> <p>17. 神托手練習賽(定點練習)：將全班分成若干隊，一隊5人，進行托球中籃比賽。比賽採取全隊輪轉方式，每人依自己能力選擇於網前、中線或罰球線進行托球。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</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>的隊伍獲勝。</p> <p>18. 四面楚歌(變化練習): 全班分成若干隊, 每隊4~6人。於三公尺線上進行四面區域托準練習, 每人進行兩次, 一次6顆球, 前4顆依區域序號進行, 後兩顆可自由選擇托球位置。比賽結束後分數最高的隊伍獲勝。</p>		
十五~十六	第5單元團體攻防戰 第3章羽眾不同—— 羽球	4	<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</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>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</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, 先完成指定顆數的組別即獲勝。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 介紹羽球賽制與計分方式。</p> <p>6. 說明練習注意事</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>【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>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</p>	<p>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>項。正手切球：教師講解與示範正手切球動作。教師說明正手切球特點與要領。學生兩人一組，分別進行正手切球練習。</p> <p>7. 正手切球定點練習：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> <p>第三節</p> <p>8. 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>9. 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>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>10. 第二節</p> <p>11. 複習正手切球與正、反手挑球。依人數分成若干組，每組指配兩位同學甲、乙，分別進行正手發高遠球及徒手拋球於網前。其餘同學依序先進行切球練習，再到網前挑球，完成後從場邊離開，回到隊伍排隊，反覆操作。</p> <p>12. 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</p>	
--	--	--	---	--	--	--

						的組別獲勝。		
十八~二十	第5單元團體攻防戰 第4章合作無間—— 籃球	6	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	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，欣賞籃球比賽中的傳接球技巧。	1. 第一~二節 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。 5. 第三~四節 6. 「過關斬將」活動：五人一組，一	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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

		<p>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</p>			<p>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，從籃球端線兩兩相互傳球到對邊的籃框上籃或投籃。</p> <p>第五~六節</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，需依照防守者的位置而定。</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>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</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

			析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
二十一	複習全冊	2	1c-IV-1	Ab-IV-1	1. 了解增進肌肉適	1. 引起動機，詢問	1. 課堂觀察	【生涯規

<p>複習全冊 【休業式】</p>	<p>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</p>	<p>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險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳</p>	<p>能的益處。 2. 了解肌肉適能訓練基本原則。 3. 學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。 4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 5. 了解跳遠及跳高的動作要領。 6. 學會跳遠及跳高的動作技巧。 7. 了解攀岩活動的設備器材及活動注意事項。 8. 學會基礎攀岩活動技能。 9. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 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。 11. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。 12. 在「超級神</p>	<p>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。 2. 詢問同學是否曾上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。 3. 引起動機，詢問學生在運動會中跳遠比賽是如何進行。 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。 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</p>	<p>2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單</p>	<p>劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【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。 【人權教育】 人 J3 探索</p>
-----------------------	--	--	--	---	---------------------------------------	---

		<p>動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美術學上的特質與表現方式。</p>	<p>與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。 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。 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。 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，並能透過練習與反思增進動作技能。 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</p>	<p>托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。 6. 引起動機，傳遞不同大小之桌球，請同學感受大小之不同。 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？ 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攻精彩畫面，請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。 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</p>	<p>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。 【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。 【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。 安 J9 遵守</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 發展動作創作和展演的技巧，展</p>	<p>1c-IV-1 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>	<p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p>	<p>環境設施設備的安全守則。</p>
--	--	---	---	--	--	---------------------

		<p>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</p>	<p>的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</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>賽比賽內容及實施方式。強調扯鈴團體賽中團隊合作的重要。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>的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

彰化縣縣立彰德國民中學 111 學年度第二學期 八年級 健康與體育領域／健康科課程

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(20)節。		
課程目標	<p>第四冊健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解生命如何形成，及孕婦的生、心理變化，學習健康照護與尊重。 2. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。 3. 了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活，以及面對親友死亡的調適方式。 4. 認識癌症、糖尿病與預防方法。 5. 認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。 6. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。 7. 學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。 8. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。 						
領域核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>						
重大議題融入	【人權教育】 【戶外教育】 【生命教育】 【安全教育】 【性別平等教育】 【品德教育】						
課程架構							
教學進度	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

(週次)			學習表現	學習內容				內容重點
一~二	第1單元永續經營健康路 第1章美妙的生命	2	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	【第1章美妙的生命】 1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2. 能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 3. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。	【第1章美妙的生命】 1. 第1節：新生命的開始：探討並引導理解受孕的原理，包含試管嬰兒和人工受孕。 2. 孕育新生命：透過了解懷孕時的生理和心理變化，培養學生感受及體會懷孕的辛勞與不便。進一步引導學生思考家人如何一同因應孕期生理和心理變化。 3. 第2節：迎接好孕：清楚優生保健的內涵及目的，並探究婚前健康檢查的實施考量因素與介紹孕期產檢之相關內容。了解將為人父母親的心理變化，可透過向醫生諮詢得到幫助，而親友平時也可適時協助與關心。 4. 一同護孕：理解	1. 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。 人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。

			益與障礙。			國家社會為保障孕婦權利和提升便利性所增設的資源，並鼓勵搜尋和發想更多的相關資源，培養學生思考生育的準備和家庭工作的平衡。 5. 愛的迎新：從養育新生兒的各種情境，了解新生命對家庭生活的改變，並探討面對各種狀況的解決方法。	
三~四	第1單元永續經營健康路 第2章生命的軌跡	2	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	【第2章生命的軌跡】 1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 3. 尊重每個人不同的發展差異。 4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策	【第2章生命的軌跡】 1. 成長的旅程 (一)：藉由過年家族合照與日誌，探討人從出生至死亡可能經歷的不同階段。解說人生不同時期(嬰兒期、幼兒期、兒童前期、兒童期)的階段任務和發展特色。 2. 成長的旅程 (二)：解說人生不同時期(青少年期、成年期、老年	1. 技能評量

					略與資源，以提升建立健康人生的效能感。	期)的階段任務和發展特色。 3.踏穩腳步，健康鋪路：引導學生思考現階段在生理、心理、社會上遇到的問題，並強調奠定健康基礎的重要性。透過解決問題技能演練，學習分析遇到的健康問題、尋求解決方案，於執行後評價。		
五~六	第1單元永續經營健康路 第3章伴生命共老	2	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	【第3章伴生命共老】 1.理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。 2.透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 3.分析影響老化健康狀態的	【第3章伴生命共老】 1.第2節：老化的可能改變：藉由和家中老年人的對話，引導學生思考面臨及經歷老化的生理和心理變化。解說老化的意涵及在生理和心理上的改變。透過不同老年人的生活情境，了解影響老化的諸多因素，而其中是有人為可以著力改變的。	1.技能評量 2.認知評量	【生命教育】 生J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生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>態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>		<p>因素。</p> <p>4. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。</p>	<p>2. 健康生活型態：介紹影響老化的因素，並漸進式引導學生思考預備健康老化可以建立的生活型態，並從日常生活中列舉相關改善方法的例子。</p> <p>3. 健康護老：因應老化現象，適時調整生活型態，使老年生活更自主。</p> <p>4. 第3節：樂活銀髮族：正向看待老化的生命歷程，保持充足的學習力，建立有價值、有夢想的生活。</p> <p>5. 面對失落：探討死亡的意涵和可能造成的失落情緒，並透過自我覺察技能的教學，引導學生感受失落，進一步解說調適失落的可能方法。</p> <p>6. 攜手伴老，健康不老：從邁入高齡社會的數據，引導學生思考學習老化</p>		
--	--	---	--	--	---	--	--

						與死亡議題的意義。 7. 悅納老化，友善生活：藉由不同的高齡友善社會的措施，探討與老化和平共處的態度和積極作為。		
七~九	第2單元慢性病的世界 第1章健康人生，少「糖」少「癌」	3	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2. 認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	1. 第1節：引起動機：利用課本上的漫畫內容，與學生討論慢性病已經逐漸進入現代人的生活。 2. 現代人的慢性病：藉由十大死因的轉變，說明慢性病已成為國人的主要死因，探討其改變因素。 3. 第2節：惡性腫瘤：介紹惡性腫瘤的形成原因及種類，以及可能罹癌的警訊。 4. 早期發現，早期治療：介紹政府提供的癌症篩檢補助。 5. 糖尿病(一)：介	1. 認知評量 2. 技能評量	【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。

			康及減少健康風險的行動。			<p>紹糖尿病的形成原因。</p> <p>6. 第3節：糖尿病(二)：介紹糖尿病形成的類型，說明預防罹患糖尿病的方法。</p> <p>7. 改變從現在開始：引導學生利用自我管理生活技能來改變不健康的生活習慣。</p>	
十~十二	第2單元慢性病的世界 第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	3	<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>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</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。</p> <p>2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。</p> <p>3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並</p>	<p>1. 第1節：高血壓：利用血壓機測量學生血壓，引起學生對血壓所代表的意義感到好奇。介紹循環系統及心血管疾病高血壓，提醒學生不健康的生活習慣對循環系統的影響，並說明預防高血壓的方法。</p> <p>2. 腦中風：介紹腦中風的徵兆及處理方式。</p> <p>3. 第2節：冠心病：介紹冠心病，</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 認知評量</p> <p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>

			技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		向家人宣導健康生活型態。	並說明目前的治療方法。 4. 腎臟病：介紹泌尿系統及腎臟病，提醒學生不健康的生活習慣對腎臟的影響，並說明保養腎臟的方法。 5. 第3節：遠離慢性病九招：說明健康生活習慣的重要性，並介紹生活中能夠維持健康、預防慢性病的九項健康習慣招式。 6. 家庭健康新生活：引導學生覺察並關懷家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。		
十三~十四	第2單元慢性病的 世界 第3章「慢慢」長路不孤單	2	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	【第3章「慢慢」長路不孤單】 1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2. 採用精確的健康資訊，支	【第3章「慢慢」長路不孤單】 1. 引起動機：利用罹患慢性病患者心路歷程分享的影片引起動機，並請學生分享罹患慢性病的親戚朋友當時的感受及治療過程。 2. 面對重大疾病的	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與

			<p>尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p>		<p>持陪伴罹病親友。</p>	<p>心理反應階段：介紹當一名病患得知罹患重大疾病時，可能會經歷的五種心理階段。</p> <p>3. 身為病患的主要照顧者，你可以：透過小組討論，引導學生思考，擔任病患的主要照顧者的注意事項。</p> <p>4. 身為病患的親戚、朋友，你可以：透過小組討論，引導學生思考探病者的注意事項。</p>		<p>幸福的方法。</p>
十五~十七	<p>第3單元千鈞一髮見生機</p> <p>第1章安全百分百</p>	3	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急</p>	<p>【第1章安全百分百】</p> <p>1. 能了解並能說出急救的目的。</p> <p>2. 能分享自己面對急救情境</p>	<p>【第1章安全百分百】</p> <p>1. 面對傷害發生的那一刻：利用課本上的漫畫內容帶入情境，請學生分享自己接受幫助和助</p>	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p>

			境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	救技術。	的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	人的經驗，引導學生了解急救的目的，以及急救是一種能夠自助助人的重要技能。 2. 危急時刻：說明急救的原則，帶領學生演練尋求支援的正確方式。 3. 急救寶典：介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認識家中應常備的急救用品。 4. 傷口照護新觀念：澄清常見的傷口照護錯誤觀念。 5. 止血包紮一把罩～止血法：介紹各種常用止血法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。 6. 救急我第一，急救我最行：引導學生運用本章所學，回答並演示情境所需使用的急救技術。		
十八~二十	第3單元千鈞一髮	3	1b-IV-2	Ba-IV-3	【第2章急救一	【第2章急救一瞬	1. 情意評量	【安全教育】

	<p>生機 第2章急救一瞬間</p>	<p>認識健康和生 活技能的 實施程序 概念。 1b-IV-3 因應生活 情境的健康 需求， 尋求解決 的健康技 能和生活 技能。 3a-IV-1 精熟地操 作健康技 能。</p>	<p>緊急情境 處理與止 血、包 紮、 CPR、復 甦姿勢急 救技術。</p>	<p>【 瞬間】 1. 在面對急救 情境時，願意 運用所學之急 救技術幫助需 要幫助的人。 2. 了解心肺復 甦術 CPR(含 AED、復甦姿 勢)的使用時 機、執行步驟 與關鍵注意事 項，並能迅速 且正確的執 行。</p>	<p>【 間】 1. 14歲的勇氣：從 新聞案例說明施行 急救者適用法律免 責規定。 2. 心肺復甦術與自 動體外心臟電擊去 顫器：教師示範心 肺復甦術施行步驟 及關鍵注意事項。 3. 心肺復甦術與自 動體外心臟電擊去 顫器：學生演練心 肺復甦術，教師針 對常見錯誤再做澄 清說明。 4. 維持復甦姿勢： 老師說明傷患恢復 呼吸後，協助傷患 維持復甦姿勢時要 遵守的原則。 5. 你的需要，我的 決定：引導學生借 由新聞案例情境， 練習做決定生活技 能歷程。 6. 歡喜做甘願受的 天使：舉臺灣地區 救難機構及社會上 默默行善、無私奉</p>	<p>2. 認知評量 3. 技能評量</p>	<p>安 J10 學習心肺 復甦術及 AED 的 操作。</p>
--	------------------------	--	---	--	---	----------------------------	--

						獻的案例，激勵學生效法，好好學習急救技術，未來貢獻一己之力。		
--	--	--	--	--	--	--------------------------------	--	--

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】

彰化縣縣立彰德國民中學 111學年度第2學期二年級健體領域／體育課程

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)	二年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節。
課程目標	1. 能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。 2. 學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。 3. 了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。 4. 了解並學會拔河的动作要領。 5. 了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。 6. 了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。 7. 學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。				
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				

	<p>健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
重大議題融入	<p>【人權教育】、【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】</p>

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
一	第4單元健康體能樂生活 第1章身體軟Q力—柔軟度	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	<ol style="list-style-type: none"> 了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。 認識身體各部位的靜態伸展訓練之動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。 了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規畫與安排柔軟度訓練。 認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評 	<ol style="list-style-type: none"> 第1節：教師運用課本 p. 92的3張情境圖，帶領學生思考日常生活中的肢體動作與柔軟度的關係。 教師說明可能影響柔軟度的因素，包括體型、性別、年齡(老化)、暖身運動，以及身體活動多寡等，並進一步說明這些因素影響柔軟度的原因。 教師藉由參考資料與課本資訊站 	<ol style="list-style-type: none"> 課堂觀察 口語問答 學習活動單 	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p>

			<p>技能原理。</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>		估的方法與步驟。	<p>「柔軟度與運動項目的特殊性」之內容，釐清柔軟度能力在運動中所扮演的角色。</p> <p>4. 第2節：教師說明與示範頸部、肩部、胸部、背部、體側及腿部的靜態伸展動作，帶領同學了解動作技巧並實際操作，且從旁進行動作修正，確認學生是否確實伸展目標肌群。</p>		
二	<p>第4單元健康體能樂生活</p> <p>第2章運動知識家－運動傷害防護</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>3d-IV-3 應用思</p>	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 2. 了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 3. 認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 4. 能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 第1節：引起動機，請學生回溯過去，是否曾有在學校中發生運動傷害的經驗？請學生分享此經驗的事發地點、當時天氣、從事運動種類、造成受傷的可能原因及當下採取之防護與處置方式。 2. 配合參考資料，簡述運動對生理、心理及大腦認知功能的益處。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p>

			考與分析能力，解決運動情境的問題。		<p>3. 闡明教育部體育署推動體適能333計畫及SH150(在校運動150分鐘)計畫的緣由(可參考本書本章之參考資料)。</p> <p>4. 因校園運動參與度提升，帶領學生反思：如何才能安全運動？哪些個人因素可能導致傷害事故發生？</p> <p>5. 進行「愛體育運動風險管理師」活動練習，針對圖片情境，逐一介紹情境中導致運動傷害的人為及環境因素，引導學生思考每一情境可能造成的運動傷害。</p> <p>6. 第2節：說明運動導致肌肉痙攣可略分為兩個因素，其一為超出生理負荷，如長時間運動導致肌肉疲勞、體液流失、電解質不足；其二為巨大的</p>	
--	--	--	-------------------	--	---	--

						<p>心理壓力，如競賽前的緊張焦慮，導致肌肉緊繃，無法放鬆，使協調性降低。</p> <p>7. 講解肌肉痙攣的特徵及運動前可做的預防方法，亦可複習「電解質」概念。</p> <p>8. 講解熱傷害症狀由輕微到嚴重之三階段，讓學生釐清熱衰竭與熱中暑的差異。</p> <p>9. 講解運動前、中及後如何藉由水分補充策略、合適的服裝選擇與運動時間的安排，預防熱傷害的發生。</p> <p>10. 說明熱傷害症狀應盡速採取的處置方式。</p>		
三~六	第6單元球賽對決 第3章羽出驚人—羽球	8	lc-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊	1. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。	<p>1. 第1節：詢問同學認識哪些羽球選手？是否看過戴資穎比賽？</p> <p>2. 介紹戴資穎的選手背景與經歷、歷</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 分組討論</p> <p>5. 學習活動單</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-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇</p>	<p>戰術。</p> <p>2. 能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3. 能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>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>3. 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>4. 第2節 「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>5. 第3節詢問同學，羽球殺球的世界紀錄最高時速是多少？這是哪個選手創下的紀錄？</p> <p>6. 進行「愛體育 誰是神射手」活動：每組指派一位同學發正手高遠</p>	<p>【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>
--	--	--	--	--	--

		<p>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>球，其餘同學依序進行殺球練習。</p> <p>7. 第4節進行「愛體育 千變萬化魔術師」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學於後場依來球高度與距離，選擇回擊正手高遠球、正手切球或正手殺球。</p> <p>1. 第5節：學生分組進行討論，討論正手高遠球與正手殺球在擊球動作有何差異？藉此回顧上節「愛體育 千變萬化魔術師」的心得，並引導學生學習另一個技能。</p> <p>2. 正／反手網前短球技術動作講解與練習：教師講解與示範正／反手網前短球動作，說明正／反手網前短球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正／反手網前短球</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>練習。</p> <p>3. 進行「愛體育網前短球積分賽」活動：以兩組為單位進行對抗，一方先發短球至對方前場發球線內，接發球方以網前短球回擊，擊球後離場排隊預備。</p> <p>4. 第6節：進行「愛體育殺球—網前短球」活動：依人數分為進攻組與防守組。防守組指派甲站於網前，乙、丙站於網前兩側。甲徒手拋球於網前，進攻組同學以網前短球回擊後，乙或丙將網前短球挑至後場，進攻組同學立即判斷來球方向並後退，以正手殺球回擊，擊倒球筒得1分。</p> <p>5. 學生分組進行羽球比賽，並於賽後將比賽過程記錄於課本之比賽學習</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						單。		
七	第5單元熱血向前行 第1章水中蛙游—游泳	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</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</p>	<p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>	<p>1. 認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。</p> <p>2. 學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及換氣動作的動作要領及練習方法。</p> <p>3. 認識蛙式競賽規則。</p> <p>4. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。</p>	<p>1. 第1節：請學生簡單發表課前蒐集蛙泳影片或進行蛙式踢腿練習的發現或疑問，再複習踢腿動作。</p> <p>2. 浮板踢腿練習。</p> <p>3. 視學生學習狀況，彈性安排「愛體育 浮球蛙式划手」。</p> <p>4. 第2節：教師再次強調收腿、踢腿與夾水動作之要領。</p> <p>5. 鼓勵學生同時熟悉踢腿動作與划手動作，兩者流暢組合可提高蛙泳效率。</p> <p>6. 教師示範蛙式划手動作，並讓學生下水練習(若學生已具備良好蛙泳基礎，教師示範可用大腿夾住浮球進行划手動作，或進行「愛體育 浮球蛙式划手」)。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>

			<p>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體</p>		<p>7. 教師示範蛙式划手、踢腿合併的連貫動作。</p>		
--	--	--	--	--	-------------------------------	--	--

			<p>活動。</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>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</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>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，</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			實際參與身體活動。					
八~十三	第6單元球賽對決 第4章誰與爭鋒－籃球	12	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>4. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。</p>	<p>1. 第1~2節：詢問學生，是否曾在電視頻道或網路上觀賞過國外 NBA 與國內 SBL、UBA、HBL 之相關影片？</p> <p>2. 教師介紹、播放自行蒐集的得分王與阻攻王的精采畫面，並請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。</p> <p>3. 第3~6節 教師講解三重威脅動作對進攻的重要性，並說明其動作要領，透過下列活動引導學生了解、熟悉並學會此動作。</p> <p>(1)你拋我接：三人一組，一人原地左、右拋球，一人準備接球並做出墊步動作(右邊：左腳踩步，右腳墊步；左邊：右腳踩</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p>

		<p>信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運</p>		<p>步，左腳墊步)，一人在旁觀察動作是否正確。一人操作10次後，換另一人操作，依此輪流。</p> <p>(2)原地一對一：一人做動作(依三重威脅動作順序操作)，一人防守，一人觀察操作是否正確，以及有無走步。一人操作5次後，再依序輪流。</p> <p>4. 第~節：請學生發表最常看到的籃球個人單打的技巧，以及投籃的方式。教師提問，如何防禦個人單打能力很強的球員？</p> <p>5. 教師進行基本擺脫動作講解：V-cut 擺脫動作、L-cut 擺脫動作、Backdoor-Cut 擺脫動作。</p> <p>6. 第7~8節 個人進攻動作要領講解：</p>	
--	--	---	--	--	--

		<p>動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			<p>(1)利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作騙取防守者躍起，直接運球過人上籃。</p> <p>(2)利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作，但未騙取到防守者躍起，直接向右做出試探過人的腳步，再往左邊運球投籃；反之亦然。</p> <p>7. 進行「愛體育橄欖球達陣遊戲」活動。</p> <p>8. 第9~10節：詢問學生，如何防守才能把進攻者守好，不讓其輕易得分？哪些因素會影響防守？</p> <p>9. 教師講解與示範滑步、交叉步、後側步、趨前步各種防守腳步，並說明使用時機。</p> <p>10. 進行「愛體育防守腳步大會串」活動。</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>11. 第11~12節 教師再次說明個人各種攻守技術的使用時機，並詢問學生，進攻之際若找不到時機投籃，在原地持球5秒鐘以上，是否違反籃球規則？判定的原則為何？</p> <p>12. 進行「愛體育半場一對一」活動：傳球者站在弧頂位置準備傳球，另兩人則在右邊45度位置準備攻守。</p> <p>13. 傳球者要評估接球的距離和傳球位置，進攻者要採取主動，若傳球位置不佳，就必須移動位置接球。同時，傳球者要一直與進攻者保持眼神接觸。</p> <p>14. 進攻者要一心二用，一邊注意傳球者的來球，一邊注意防守者的防守位置，以準備進</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>攻。</p> <p>15. 防守時，不能只依賴腳步移動。提醒學生將手舉起，干擾進攻者，以提升進攻者的進攻難度，並延伸防守範圍。</p> <p>16. 進攻者要以身體保護球，避免沒到進攻區，球就被防守者抄截。</p> <p>17. 進行課本「爭鋒對決」活動。</p>		
十四~十六	第5單元熱血向前行 第3章力拔山河—八人制拔河	6	<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</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 認識八人制拔河運動的發展與文化。</p> <p>2. 了解團體運動的特質與精神。</p> <p>3. 了解拔河運動的安全注意事項。</p> <p>4. 認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。</p> <p>5. 能與同學合作做出起步、進攻動作。</p> <p>6. 了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比</p>	<p>1. 第1節：請學生分享預習的內容：傳統拔河與八人制拔河的差別為何？室內拔河場地與室外拔河場地有何異同？</p> <p>2. 教師說明拔河運動的組成人數、比賽方式、規則、器材及裝備。</p> <p>3. 教師可介紹目前國內外拔河賽事及近年相關成績，如中華臺北代表隊。</p> <p>4. 第2~3節</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>

		<p>技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局</p>	<p>賽。</p>	<p>「愛體育 拔河基本功」之活動(一)你來我往：下肢肌力練習。</p> <p>5. 「愛體育 拔河基本功」之活動(二)不放手直到終點到手：握繩與腳部力量控制練習。</p> <p>. 第4~6節：教師提問：在基本姿勢下，身體傾斜角度不同，是否形成的力量也不同？</p> <p>6. 請學生觀察競賽時，拔河選手在腳步的移動方式，以及團隊間配合的節奏。提醒學生：拔河運動除了個人動作正確，還需團隊合作，才有機會取得佳績。</p> <p>7. 起步動作、進攻動作(後退步、猛拉)</p> <p>8. 「愛體育 輪胎競速」：拔河基本步伐練習。</p> <p>9. 第2節：詢問學</p>	
--	--	---	-----------	---	--

		<p>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</p>		<p>生：在拔河動作練習時，是否曾遇到困難？教師可針對學生提出的困難，給予解答。</p> <p>10. 請學生觀察拔河裁判的各種手勢及其代表的意義。</p> <p>7. 「愛體育 團隊默契訓練：後退步與猛拉練習」。</p> <p>11. 團隊默契訓練：學生八人一組，分為站姿隊與坐姿隊，站姿隊挑戰拉動坐姿隊2公尺，若挑戰成功，增加坐姿隊人數（一次增加一人），直到站姿隊無法拉動坐姿隊為止。可嘗試不下指令、下指令及下指定加上手勢等方式發令，並觀察三種方式對比賽結果的影響。</p>	
--	--	--	--	---	--

			<p>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>					
十七~二十	第6單元球賽對決 第2章排敵禦攻—排球	8	<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>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備／跑分性</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>1. 第1節：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>4. 詢問學生：是否曾觀賞職業與非職業排球比賽影片？</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J7 解析各種媒體</p>

		<p>護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1</p>	<p>球類運動動作組合及團隊戰術。</p>		<p>雙方隊伍得分的主要方式為何？ 5. 介紹國內排球比賽，說明其區分為官方與非官方兩大類。官方舉辦：企業甲級排球聯賽。民間賽事：臺灣五大盃賽。 6. 第2~3節 「愛體育 上手臂、手腕動一動」：進行手腕上下轉動熱身，訓練腕關節與韌帶力量。 7. 「愛體育 體能輔助運動：剪刀石頭布」：進行剪刀石頭布跑動遊戲熱身。除了跑步以外，腳步亦可以側併步、交叉步、開合跳等動作進行。 8. 簡介扣球動作的助跑步法。 9. 第4節：教師說明扣球之助跑起跳與空中揮臂動作（以左手攻擊者為</p>	<p>所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</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-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適</p>		<p>例)。</p> <p>10. 教師指導學生進行扣球練習，隨時給予修正回饋。</p> <p>11. 提醒學生練習時可體驗原地與助跑攻擊，且觀察左手與右手攻擊者的動作特色，並請學生相互指導、分享扣球動作的學習心得。</p> <p>12. 「愛體育 自拋自扣練習」：教師配合課文講解自拋自扣動作要領與操作，並引導學生分組練習。</p> <p>13. 「愛體育 兩人隔網(羽球網)練習」：教師指導學生進行隔網扣球與隔網助跑扣球。在隔網扣球熟練後，進一步練習隔網助跑扣球。</p> <p>14. 第5~6節：詢問學生：觀賞職業與非職業排球比賽影片時，對裁判動作</p>	
--	--	--	--	--	--

			合個人之專項運動技能。			<p>是否理解？</p> <p>17. 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>18. 「愛體育 兩人隔網(羽球網)練習」：教師指導學生進行不同動作隔網助跑扣球。</p> <p>19. 「愛體育 扣球綜合練習」：練習扣球技術與戰術思考。</p>	
--	--	--	-------------	--	--	---	--