

彰化縣縣立原斗國民中小學 111 學年度第一學期九年級 健體 領域課程

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	九年級	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. 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，識促進家庭關係的方法。了解發生衝突的解決方法，識家庭暴力及處理方式。 6. 了解網路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我保護的重要性。 7. 評估與思考壓力帶來的健康問題。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。知道跳繩的技巧，做到單、雙人基本跳躍與基本跳繩變化。 6. 認識拔河個人基本握繩法。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. 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。 9. 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	<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	【生命教育】、【性別平等】、【安全教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【人權教育】、【國際教育】				
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 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	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。	體型探測員 體型觀測站 健康動起來	上課參與 平時觀察 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。
	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。	飛盤知識王 飛盤鬼抓人	上課參與 平時觀察 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	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策	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	體型那些大小事 體型關鍵報告學習單	上課參與 平時觀察 分組討論 經驗分享	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取

			促進的生活型態。	略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	成的影響。			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。	飛盤接力大挑戰 飛盤棒壘賽 飛盤玩很大學習單	上課參與 平時觀察 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第三週	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 保護性的健康行為。	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。	體型關鍵報告學習單	上課參與 平時觀察 分組討論 經驗分享	【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。
	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	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒運	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	數拍與配樂大挑戰 啦啦舞檢測站 打地鼠遊戲	上課參與 平時觀察 分組練習	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群

			<p>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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>動綜合應用。</p>	<p>且跳得順暢。</p> <p>4. 培養欣賞動作美感的能力。</p> <p>5. 培養合作的團隊氣氛。</p>			<p>體規範與榮譽。</p>
第四週	<p>單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」</p>	1	<p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</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>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p>	<p>1. 了解如何達到健康體型。</p> <p>2. 能訂定出自己的健康管理計畫。</p>	<p>這樣「型」嗎 每日熱量攝取建議</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組報告 活動學習單</p>	
	<p>單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射</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>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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活</p>	<p>1b-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 認識啦啦隊運動的趨勢。</p> <p>2. 能夠評斷動作的正確與否。</p> <p>3. 能將課程的組合熟記並且跳得順暢。</p> <p>4. 培養欣賞動作美感的能力。</p> <p>5. 培養合作的團隊氣氛。</p>	<p>閃亮大明星 我的彩球舞魂學習單</p>	<p>上課參與 平時觀察 分組練習</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。</p>

			動。					
第五週	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管理計畫。	我動故我在 健康計劃我最「型」 健康動起來學習單	上課參與 平時觀察 小組報告 紙筆測驗	
	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮	2	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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	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。	誰是街舞王 嘻哈接龍	上課參與 平時觀察 同儕互評	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第六週	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。	人際小錦囊 衝突解決有妙招	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	【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】

	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮	2	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。	1b-IV-1 自由創作舞蹈。	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。	舞團爭霸學習單	上課參與 平時觀察 技能測驗	品 J8 理性溝通與問題解決。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第七週 (第一次段考)	第一次段考週	3						
第八週	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。	人際處理行動家 我的溝通演練學習單	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【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。

	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。	扯鈴大舞台 扯鈴藝術家學習單	上課參與 平時觀察 動作檢核	決。
第九週	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。	我的家庭放大鏡 營造親密時光	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	【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。
	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。	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。	扯鈴大舞台 扯鈴藝術家學習單	上課參與 平時觀察 動作檢核	

			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。	俗運動個人或團隊展演。	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。			
第十週	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。	衝突化解小錦囊 家庭安全網 維持和諧家庭一起來學習單	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	【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。
	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。	跳繩積分賽 跳跳貪吃蛇	上課參與 平時觀察 分組練習	
第十一週	單元二	1	2b-IV-1 堅守健康的生	Db-IV-5 身	1. 了解網路交友與一般交	網路交友知多少	上課參與	【性別平等

	人際新觀點 第3章 雲端停看聽		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。	體自主權 維護的立場 表達與行動， 以及交友約會 安全策略。	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。	我是安全守門人 小甄的選擇學習單	平時觀察 經驗分享 活動學習單	【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。	貓捉老鼠 繩力超人 show time 學習單	上課參與 平時觀察 分組練習	
第十二週	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。	我是安全守門人 小甄的選擇學習單	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單	【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	2	1c-IV-2 評估運動風	Cb-IV-2 各	1. 認識拔河運動個人基本	拔河車輪戰	上課參與	

	民俗運動 第3章 拔河 力拔山河		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。	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。	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。		平時觀察 動作檢核 分組練習	
第十三週	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。	壓力指數測量 壓力內心話	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論	【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 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運	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。	拔河爭霸 台灣拔河南波萬學習單	上課參與 平時觀察 動作檢核 分組練習	

			<p>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>動綜合應用。</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>			
第十四週 (第二次段考)	第二次段考週	3						
第十五週	<p>單元三 心情點播站 第1章 釋放壓力鍋</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。</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>壓力傳話筒 我的壓力在哪裡 紓壓妙招 適度壓力我最行學習單</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單 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。</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>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。</p> <p>2. 了解各種握拍方式與應用。</p> <p>3. 經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。</p>	<p>同心協力挑戰賽</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</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>		<p>4. 了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。</p> <p>5. 了解正手著地球抽擊所站的位置區域與觀念。</p> <p>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。</p> <p>7. 學會參與與欣賞網球運動比賽、遊戲。</p>			
第十六週	<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。</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>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。</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. 評估與思考情緒的影響與相關問題。</p> <p>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。</p> <p>3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。</p>	<p>情緒逆轉勝 我的情緒攻略學習單</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單 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 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。</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</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。</p> <p>2. 了解各種握拍方式與應用。</p> <p>3. 經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。</p> <p>4. 了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。</p> <p>5. 了解正手著地球抽擊所站的位置區域與觀念。</p> <p>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。</p>	<p>大展身手對抗賽 網球 ACE 學習單</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核 活動學習單</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			計畫，實際參與身體活動。		7. 學會參與與欣賞網球運動比賽、遊戲。			
第十七週	單元三 心情點播站 第2章 EQ「心」世界	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	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。	情緒逆轉勝 我的情緒攻略學習單	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單 紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包身體與心理、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。
	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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球。 4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6. 相互合作的班級氣氛。	棒球環壘挑戰賽	上課參與 平時觀察 動作檢核	
第十八週	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	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行	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	心情溫度計 我的珍愛資源卡 生命真可貴學習單	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生命教育】 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促

			調適技能。	為的預防方法。	度與價值觀。			進全人健康與幸福的方法。
	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	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。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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球。 4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6. 相互合作的班級氣氛。	守備大挑戰 我的棒球小筆記學習單	上課參與 平時觀察 動作檢核 活動學習單	
第十九週	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。	心情溫度計 我的珍愛資源卡 生命真可貴學習單	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單	【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。	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。	勇「桿」出擊	上課參與 平時觀察 動作檢核	

			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。		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夫球比賽、遊戲。			
第二十週	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。	休閒放大鏡 探索休閒活動 休閒察覺家 打造我的休閒計畫學習單	上課參與 平時觀察 經驗分享	【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夫球比賽、遊戲。	完美出擊 一桿進洞	上課參與 平時觀察 技能測驗	
第二十一週	第三次段考週 休業式	3						

彰化縣縣立原斗國民中小學 111 學年度第二學期九年級 健體 領域課程

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	九年級	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. 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> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>				
重大議題融入	【生命教育】、【性別平等】、【安全教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【人權教育】、【國際教育】				

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	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 平時觀察 活動學習單 經驗分享	【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 愉佳	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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	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升身心素質。	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 平時觀察 動作檢核	【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。

第二週	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. 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。 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。 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。	上課參與 平時觀察 活動學習單 經驗分享	【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。
	單元五 武林高手 第1章 防身術 惡狼止步	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 了解防身術的原意。 2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。 3. 了解不同危險情境中的自我保護方法。 4. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	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，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。	上課參與 平時觀察 動作檢核 同儕互評	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

<p>第三週</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。 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。 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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解社區健康營造定義與流程。 2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。 	<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。 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 平時觀察 活動學習單 經驗分享 小組討論</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>	<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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體</p>	<p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解防身術的原意。 2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。 3. 了解不同危險情境中的自我保護方法。 4. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。 	<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>上課參與 平時觀察 動作檢核 同儕互評</p>	<p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>

			適能的身體活動。					
第四週	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	1	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 理解社區健康營造定義與流程。 2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	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。 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，將倡議結果記錄下來。	上課參與 平時觀察 活動學習單 紙筆測驗	【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。
	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	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	上課參與 平時觀察 同儕互評	【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。

			體活動。			發，不得重複上場。先將卡牌全數帶回原點之組別獲勝。		
第五週	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「汗水危害健康」。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 平時觀察 態度檢核 活動學習 單 經驗分享	【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。
	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	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「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	上課參與 平時觀察 同儕互評	【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。

			能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			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。		
第六週	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. 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。	上課參與 平時觀察 態度檢核 活動學習 單 經驗分享	【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。
	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	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	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	上課參與 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品 EJU5 謙遜包容。

			<p>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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>肌力及身體平衡。</p> <p>5. 能設法應用在基礎實戰中。</p>	<p>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。</p>		
第七週	第一次段考	3						
第八週	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	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>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>	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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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. 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？</p> <p>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</p>	<p>上課參與 平時觀察 態度檢核 活動學習 單 經驗分享</p>	<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。</p> <p>【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</p>

						空汙來源」影片，說明台灣人為的空汙來源。		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 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品 EJU5 謙遜 包容。
第九週	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	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	1. 全球環境危機：播放「如果真相是-如果地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。	上課參與 平時觀察 態度檢核 活動學習 單 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】

			<p>題本土、國際現況與趨勢。</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>會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。</p> <p>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>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>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p> <p>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>	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>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>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>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。</p> <p>2. 能遵守場上安全規範及遊戲規則。</p> <p>3. 能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。</p> <p>4. 能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。</p> <p>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 平時觀察 動作檢核</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>
第十週	<p>單元二 翻轉護地球</p>	1	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的</p>	<p>1. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續</p>	<p>1. 「食」在好健康:請各組選擇一項行</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	<p>【環境教育】 環 J10 了解天</p>

<p>第 2 章 綠活行動家</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 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。</p>	<p>綠色生活型 態。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>活動學習 單 小組討論 經驗分享</p>	<p>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 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</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. 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。</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核</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>

			分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。					
第十一週	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. 「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。 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。 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。	上課參與 平時觀察 活動學習 單 小組討論 經驗分享	【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2章	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 了解自行車的種類與構造。 2. 了解道路騎乘規則及安	1. 愛上體育課「安全上路」：將學生分為5隊，每隊人數相同，	上課參與 平時觀察 動作檢核	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理

	自行車 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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	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。	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。	同儕互評	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。 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。
第十二週	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」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。 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。	上課參與 平時觀察 經驗分享	
	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡	2	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。	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	1. 了解自行車的種類與構造。 2. 了解道路騎乘規則及安全事項。 3. 了解自行車的安全檢查	1.體育客點點名「我的騎遊跡錄」:請學生準備並檢查器材，事先規畫行程。結束後給予學生回饋，除了	上課參與 平時觀察 技能測驗	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生

			<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>	應用。	<p>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>	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。		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	<p>單元三 健康人生逗陣行 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>	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	
	<p>單元七 球類進階 第 1 章 網球 一網打盡</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>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</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</p> <p>2. 了解反手拍握拍方式與應用。</p> <p>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</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>	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，限時內擊中次數多的組別為	上課參與 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			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。		5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	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	第二次段考	3						
第十五週	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:請學生看阿壹家族的各成員互動情況。進行「健康問題實果」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 小組討論 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	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，以及擊球所站的位置區域與觀念。	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	上課參與 平時觀察 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			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。		5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	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。		
第十六週	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。	上課參與 平時觀察 小組討論 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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比	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，並以其努力的態度自勉。 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與弧線跑壘，並了解其中差異。 5. 了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6. 培養相互合作的班級氣氛。	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、本壘的順序傳球回本壘。確認攻方在	上課參與 平時觀察 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。

			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。			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	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 小組討論 經驗分享 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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活	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，並以其努力的態度自勉。 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與弧線跑壘，並了解其中差	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。第二週結束後反思自己調	上課參與 平時觀察 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>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>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>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>		
第十八週	總複習/畢業典禮	3						