

## 彰化縣立線西國民中學 111 學年度第一學期九年級健體領域課程

### 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)	九年級	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 63 )節。
課程目標	<p><b>健康</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 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，促進心理健康的方法。</li> <li>3. 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。</li> <li>4. 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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>7. 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。</li> </ol> <p><b>體育</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 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。</li> <li>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。</li> <li>5. 羽球了解各種握拍方式，經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。</li> <li>6. 網球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。</li> <li>7. 認識拔河運動個人基本握繩法。學習個人進攻與防守技巧及團隊技術。</li> </ol>				
領域核心	<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>				

<b>素養</b>	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。							
<b>重大議題融入</b>	【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】							
<b>課程架構</b>								
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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 能夠瞭解何謂健康體型，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。	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等教育】
	單元四 毬子舞 第1章 認識毬子	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 毬子的第一類接觸。	1. 體力大考驗	上課參與 實務操作	【品德教育】
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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。	1. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。	1. 體型密碼解析:說明身體質量指數的意涵與標準。	實作評量 上課參與 健康狀況自評	【人權教育】
	單元四 逆風飛翔 第1章 毬子對練	2	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 多人團體練習	1. 難度大考驗	實作評量 上課參與	【品德教育】
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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估。	1. 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:	上課參與	【人權教育】

	體適能	2	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ea-IV-4 正向控制計畫。	1. 體適能練習。	1. 愛上體育課 A、B 組分別配合音樂進行比賽。	上課參與	【品德教育】
第四週	單元一 體型 由我塑 第 3 章 健康 我最「型」	1	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	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. 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。	上課參與	
	體適能	2	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ib-IV-1 自我強化練習。	1. 能夠評斷動作的正確與否。	1. 愛上體育課	上課參與 技能測驗	【品德教育】
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。	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。	上課參與 態度檢核	
	單元五 體操 第 2 章 體適能	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。	1. 愛上體育課	上課參與 平時觀察	【品德教育】
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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。		1. JUST DO IT 人際關係小錦囊 2. 增進人際關係策略	上課參與 小組討論 態度檢核	【性別平等教育】 【品德教育】
	單元五 體操 第 2 章 體適能	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。	1. 留意過程中優缺點並且進行記錄。	上課參與 平時觀察	【品德教育】
第七週	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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。		1. JUST DO IT 人際關係小錦囊 2. 增進人際關係策略	上課參與 小組討論 態度檢核	【性別平等教育】 【品德教育】
	單元五 體操 第 2 章 體適能	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。	1. 留意過程中優缺點並且進行記錄。	上課參與 平時觀察	【品德教育】
第八週	單元二 人際	1	3b-IV-2 熟悉各種	Fa-IV-3 人際關係	1. 了解提升人際關係	1. 協助溝通如何表達感	上課參與	【性別平等教

	新觀點 第1章 青春 情誼		人際溝通互動技能。	的溝通技巧。	的策略。 2. 學習運用「我」訊息表達情緒。	受。 2. 衝突解決有妙招		育】 【品德教育】
	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。	1. 簡單介紹扯鈴引起學生學習的興趣。	上課參與 技能測驗	
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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調。	1. 了解家庭的不同功能。 2. 認識促進家庭關係的方法。	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。	上課參與 小組討論	【家庭教育】
	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。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。	1. 愛上體育課「扯鈴大舞臺」	上課參與 技能測驗	
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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	1. 了解家庭的不同功能。 2. 認識促進家庭關係的方法。	1. 衝突化解小錦囊 2. 變調的家庭關係。	上課參與 心得分享	【家庭教育】
	單元六 民俗 運動 第2章 跳繩 繩力超人	2	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。	1. 能知道跳繩的技巧。 2. 能做到單、雙人基本跳躍技巧。	1. 愛上體育課「跳繩接龍」	上課參與 技能測驗	
第十一週	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。	Db-IV-5 身體自主權維護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。	1. 網路交友知多少 2. 網路交友要安全	上課參與	【性別平等教育】 【品德教育】
	單元六 民俗 運動 第2章 跳繩 繩力超人	2	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。	1. 明白跳繩對身體發展的重要性。 2. 能知道跳繩的技巧。	1. 愛上體育課「跳繩積分賽」：	上課參與	

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。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動。	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。	1. 強調與網友見面務必先做好準備並保護好自己。	上課參與 小組討論	【性別平等教育】 【品德教育】
	單元六 民俗 運動 第3章 獨輪 車的認識	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 靜心的功夫	1. 騎上獨輪車	上課參與 態度檢核	
第十三週	單元三 心情 點播站 第1章 釋放 壓力鍋	1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。 2. 善用紓壓及抗壓能力，以解決問題。	1. JUST DO IT 壓力內心話 2. 情境引導學生想一想，並上台分享。	上課參與	【生命教育】
	單元六 民俗 運動 第3章 永不 放棄獨輪車	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 難度大考驗。	1. 勇敢騎上路。	上課參與	
第十四週	單元三 心情 點播站 第1章 釋放 壓力鍋	1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。 2. 善用紓壓及抗壓能力，以解決問題。	1. JUST DO IT 壓力內心話 2. 情境引導學生想一想，並上台分享。	上課參與	【生命教育】
	第二次段考	2	階段評量				上課參與	
第十五週	單元三 心情 點播站 第1章 釋放 壓力鍋	1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。	1. JUST DO IT 紓壓妙招：	上課參與	【生命教育】
	單元七 體能 進階 第1章 愛上 體操	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 動作組合及團隊練習。	1. 學會參與與欣賞遊戲。	1. 基本動作練習	上課參與	【品德教育】

第十六週	單元三 心情 點播站 第2章 EQ 「心」世界	1	3b-IV-4 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。	1. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。	1. 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。	上課參與 平時觀察	【生命教育】
	單元七 體操 我最行	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4d-IV-2 實際參與身體活動。	Ha-IV-1 動作組合及團隊戰術。	1. 身體各部位協協調動作之練習。	1. 滾動我的身體。	上課參與	【品德教育】
第十七週	單元三 心情 點播站 第2章 EQ 「心」世界	1	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。	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。	1. 失控的情緒。 2. 我的情緒攻略	上課參與	【生命教育】
	單元七 球類 進階 第2章 羽球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hd-IV-1 球類運動動作組合及團隊戰術。	1 能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力來進行。	1. 羽球對決	上課參與 技能測驗	
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。	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。	1. 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？	上課參與	【生命教育】
	單元七 球類 進階 第2章 羽球	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Hd-IV-1 球類運動動作組合及雙人戰術。	1 能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力接球。	1. 反思在練習過程中最易出現失誤的狀況為何。	上課參與 技能測驗	
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。	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。	1. 守住珍貴生命	上課參與	【生命教育】
	綜合評量	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hc-IV-1 標的性運動動作組合及團隊戰術。	1. 基礎訓練體驗來了 解身體各部位動作。	1. 期末評量。	上課參與	

			則。					
	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。	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。	1. JUST DO IT 休閒放大 鏡:請學生想一想	上課參與	【生涯規劃】
第二十週	綜合評量	2	1c-IV-1 了解各項 運動基礎原理和規 則。	Hc-IV-1 標的性球 類運動動作組合及 團隊戰術。	1. 了解基本及其應 用。	1. 引導學生在課後進行 自主練習。	上課參與	
	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。	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。	1. JUST DO IT 休閒放大 鏡:請學生想一想	上課參與	【生涯規劃】
第二十一 週	綜合評量	2	1c-IV-1 了解各項 運動基礎原理和規 則。	Hc-IV-1 標的性球 類運動動作組合及 團隊戰術。	1. 補考。	1. 引導學生在課後進行 自主練習。	上課參與	

## 彰化縣立線西國民中學 111 學年度第二學期九年級健體領域課程

### 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)	九年級	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 51 )節。
課程目標	<p><b>健康</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p><b>體育</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 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。</li> <li>4. 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。</li> </ol>				
領域核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-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	【品德教育】、【戶外教育】、【生命教育】、				

融入		【安全教育】、【環境教育】、【海洋教育】						
課程架構								
教學進度 (週次)	教學單元 名稱	節 數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	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。	Ba-IV-1 居家、學 校、社區環境潛在 危機的評估方法。	1. 學習評估社區安全 潛在危機的方法。	1. 聽聽社區的聲音。	上課參與 小組討論 分組報告	【安全教育】
	體適能	2	1c-IV-1 了解各項 運動基礎原理和規 則。	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。	1. 教師講解如何自我 安排練習計畫。	上課參與	
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。	Ba-IV-1 居家、學 校、社區環境潛在 危機的評估方法。	1. 學習評估社區安全 潛在危機的方法。	1. 社區安全做伙來:說 明我們每個人都能有 所作為，。	上課參與	【安全教育】
	體適能	2	1c-IV-1 了解各項 運動基礎原理和規 則。	Ce-IV-1 其他休閒 運動綜合應用。	1. 了解防身術的原 意。 2. 知道有效攻擊及防 守位置為何處。	1. 2-3 人為一組	上課參與	
第三週	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。	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。	1. 社區健康營造。 2. 健康營造步驟。	上課參與	【環境教育】
	體適能	2	1c-IV-1 了解各項 運動基礎原理和規 則。	Ce-IV-1 其他休閒 運動綜合應用。	1. 了解防身術的原 意。 2. 知道有效攻擊及防 守位置為何處。	1. 2-3 人為一組	上課參與	

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。	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。	1. 社區健康我也行：引導學生瞭解要先檢自己的能力，以便後續能更加順利進行社區健康營造。	上課參與	【環境教育】
	體適能	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 了解防身術的原意。 2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。	1. 2-3 人為一組	上課參與	
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。	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。	1. 環境危機對我們的影響：了解人類破壞環境導致的環境危機。	上課參與 小組討論 心得分享	【環境教育】 【海洋教育】
	體適能	2	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. 相互合作的班級氣氛。	1. 了解自我。	上課參與 分組檢測	
第六週	單元二 翻轉 護地球 第1章 環境 大挑戰	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。	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。	1. 灰濛濛的空氣污染危機。	上課參與	【環境教育】 【海洋教育】
	體適能	2	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. 相互合作的班級氣氛。	1. 了解自我。	上課參與	【品德教育】
第七週	單元二 翻轉 護地球 第1章 環境 大挑戰	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。	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。	1. 灰濛濛的空氣污染危機。	上課參與	【環境教育】 【海洋教育】
	體適能	2	1d-IV-2 反思自己	Ce-IV-1 其他休閒	1. 相互合作的班級氣	1. 了解自我。	上課參與	【品德教育】

			的運動技能。	運動綜合應用。	氛。			
第八週	單元二 翻轉 護地球 第1章 環境 大挑戰	1	2a-IV-1 關注健康 議題本土、國際現 況與趨勢。	Ca-IV-2 全球環境 問題造成的健康衝 擊與影響。	1. 體會人與環境是生 命共同體的關係。	1. 遠離噪音的護耳妙 招。	上課參與 經驗分享	【環境教育】 【海洋教育】
	體適能	2	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. 相互合作的班級氣 氛。	1. 了解自我。	上課參與 技能測驗	【品德教育】
第九週	單元二 翻轉 護地球 第1章 環境 大挑戰	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。	Ca-IV-2 環境問題 造成的健康衝擊與 影響。	1. 人類的各項行為與 科技發展對自然環 境的危害，臺灣各 項重要環境污染問 題。	1. 垃圾是如何產生及 垃圾的處理方法。 2. 守護地球 從我開 始學習單:提醒環境 污染的後果。	上課參與 經驗分享	【環境教育】 【海洋教育】
	單元六 翻轉 人生 第1章 飛盤 劃破天際	2	4c-IV-3 規劃提升 體適能與運動技能 的運動計畫。	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。	1. 愛上體育課「我 要成為擲遠王」。	上課參與 技能測驗	
第十週	單元二 翻轉 護地球 第2章 綠活 行動家	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。	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。	1. 「食」, 「衣」 「住」	上課參與 平時觀察	【環境教育】
	單元六 翻轉 人生 第1章 飛盤 劃破天際	2	3d-IV-3 應用思考 與分析能力, 解決 運動情境的問題。	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。	1. 體育客點點名「 飛盤爭奪賽」	上課參與 技能測驗	
第十一週	單元二 翻轉 護地球 第2章 綠活 行動家	1	2b-IV-2 樂於實踐 健康促進的生活型 態。	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。	1. 「行」, 「育樂」, 守護地球。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【環境教育】

	單元六 翻轉人生 第2章 單輪車轉動騎跡	2	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 了解自行車的種類與構造。	1. 愛上體育課「安全上路」	上課參與技能測驗	【戶外教育】
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。	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。	1. 好「孕」降臨 2. 孕期觀察小技巧 3. 好「孕」之旅。	上課參與平時觀察	
	單元六 翻轉人生 第2章 單輪車轉動騎跡	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2 各項運動設施安全規定。	1. 了解自行車的種類與構造。 2. 了解道路騎乘規則及安全事項。	1. 「我的騎遊跡錄」	上課參與經驗分享	【戶外教育】
第十三週	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	1	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 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。	1. 好「孕」醫同行。 2. 好「孕」幸福站。	上課參與經驗分享	
	單元七 球類進階 第1章 網球一網打盡	2	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 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「一擊命中」。	上課參與技能測驗	
第十四週	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	1	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 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。	1. 好「孕」醫同行。 2. 好「孕」幸福站。	上課參與經驗分享	
	單元七 球類進階 第1章 網球一網打盡	2	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 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「一擊命中」。	上課參與技能測驗	

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。	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。	1. 健康起跑點:說明嬰幼兒時期的成長過程與健康照顧策略。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生命教育】
	單元七 球類進階 第1章 網球一網打盡	2	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合。	1. 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」	上課參與 技能測驗	
第十六週	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	1	4a-IV-1 運用適切的健康資訊策略。	Aa-IV-2 人生各階段差異。	1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。	1. 健康不轉彎「青春的煩惱」。 2. 健康衝刺:守護健康的方法。	上課參與心得 分享	【生命教育】
	單元七 球類進階 第2章 籃球班際競賽	2	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Hd-IV-1 守備/進攻。	1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。	1. 愛上體育課	上課參與 分組競賽	
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。	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。	1. 緩步不患病:。 2. 健康守護者學習單:。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【生命教育】
	單元七 球類進階 第2章 籃球班際競賽	2	1d-IV-1 了解各項運動作技能原理。	Hd-IV-1 守備/進攻。	1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。	1. 體育客點點名	上課參與 分組競賽 技能測驗	