

彰化縣立溪陽國民中學 111 學年度第一學期九年級健康與體育領域課程計畫

教材版本	翰林版	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>健康教育 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；澄清對體型價值觀的迷思，能夠對自己充滿信心並接受自己，也要瞭解如何正確的減重。另外學習如合理性消費並維護自己的消費權益，除了愛護自己與維護自己之外，也要學習如何愛護我們的生活環境，讓我們的家園更加的美好。</p> <p>體育 瞭解運動中會存在哪些風險並學習如何處理運動傷害，此外學習跆拳道、長跑、啦啦隊舞蹈及各種球類運動，培養更多興趣，讓自己在運動時，能有更多有趣的選擇。</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 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-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】 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>【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 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。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 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>				

【海洋教育】

- 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。
 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。
 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。

【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。

【能源教育】

- 能 J1 認識國內外能源議題。
 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。
 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。
 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。

【安全教育】

- 安 J6 了解運動設施安全的維護。
 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則
 安 J11 學習創傷救護技能。

【家庭教育】

- 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。
 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。
 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。

【生涯規劃教育】

- 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

【國際教育】

- 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

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	第一篇健康體位行家 第1章身體意象	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	1. 關於體型的自我覺察。 2. 分析影響自己體型觀的因素。 3. 藉由創造性思考重建健康的體型觀。	一、引起動機 二、我的體型觀	1. 觀察：是否能認真聆聽 2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第一週	第四篇挑戰自我 第1章運動防護	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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 了解簡易運動風險的概念。 2. 應用運動風險評估指標降低運動情境中的危險問題。 3. 了解簡易運動傷害處理的方法。	一、學習引導 二、認識學校運動風險管理 三、理解運動風險評估指標	1. 問答：能說出運動風險的類別以及學校有關預防與管理運動風險的作法。 2. 行為：願意配合學校運動風險管理的相關措施。 3. 問答：能說出運動風險評估 BREAKS 六項指標的意義。 4. 發表：能表達如何運用風險評估指標來降低參與班際大隊接力的潛藏運動風險的	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。

							作法。 5. 問答：能說出 PRICE 處理原則與步驟。 6. 實作：能正確操作 PRICE 處理技巧。	
第二週	第一篇健康體位行家 第 1 章身體意象	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	1. 關於體型的自我覺察。 2. 分析影響自己體型觀的因素。 3. 藉由創造性思考重建健康的體型觀。	一、健康的體型觀 二、正向的身體意象 三、健康生活行動家	1. 觀察：是否能認真聆聽 2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第二週	第四篇挑戰自我 第 2 章防衛運動	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。	Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 了解跆拳道運動價值以及基本技能原理。 2. 表現跆拳道準備姿勢與基本手法。 3 表現跆拳道基本步法。 4. 表現跆拳道綜合動作	一、學習引導 二、跆拳道的運動價值 三、跆拳道基本動作——準備姿勢 四、跆拳道基本動作——基本手法	1. 問答：能說出跆拳道起源與運動價值。 2. 問答：能說出跆拳道準備姿勢與基本手法的技能原理。 3. 實作：能表現跆拳道準備姿勢與基本手法。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

					<p>的身體控制能力與基本腿法。</p> <p>5. 表現跆拳道基本腳法和綜合動作的身體控制能力。</p>		<p>4. 問答：能說出跆拳道基本步法的技能原理。</p> <p>5. 實作：能表現跆拳道基本步法。</p>	
第三週	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	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>	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	<p>1. 認識健康體位的意涵與測量方式。</p> <p>2. 了解體位過重、過輕對健康的影響。</p>	<p>一、引起動機</p> <p>二、健康體位量量看</p>	<p>1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。</p> <p>2. 觀察：用心蒐集相關資料。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>
第三週	第四篇挑戰自我 第2章防衛運動	2	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>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>	Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	<p>1. 表現跆拳道基本腳法和綜合動作的身體控制能力。</p> <p>2. 表現簡易對打技巧。</p> <p>3. 展現跆拳道運動應有的運動禮節。</p> <p>4. 展現跆拳道運動應有</p>	<p>一、跆拳道基本動作——基本腳法</p> <p>二、跆拳道基本動作——基本腳法</p> <p>三、跆拳道基本動作——基本腿法</p> <p>四、進行攻擊技巧的模式對練</p>	<p>1. 問答：能說出跆拳道基本腳法的技能原理。</p> <p>2. 實作：能表現跆拳道基本腳法。</p> <p>3. 問答：能說出跆拳道基本腿法的技能原理。</p> <p>4. 實作：能表現跆拳道基本</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

					的運動禮節。 5. 願意實踐自主練習。		腿法。 5. 問答：能說出跆拳道基本攻擊技巧概念。 6. 實作：能表現基本攻擊技巧。 7. 發表：能分享擔任不同角色展現的責任與禮節。 8. 行為：願意進行課後自主練習。	
第四週	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 認識健康體位的意涵與測量方式。 2. 了解體位過重、過輕對健康的影響。	一、體位與健康的關係 二、肥胖對健康的影響 三、體重過輕對健康的影響	1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第四週	第五篇團隊動力 第2章籃球 3X3 籃球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解三對三籃球賽的打法與比賽規則。 2. 理解三對三籃球賽站	一、學習引導 二、簡介三對三籃球規則 三、實際操作新規則 四、三對三站位與	1. 問答：能說出國際三對三籃球賽的規則與一般臺灣在使用的規則有何差異。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			<p>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>位的型態。</p> <p>3. 了解選擇站位型態，與其相關的地方。</p> <p>4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。</p>	<p>空間</p> <p>五、實際演練</p>	<p>2. 實作：使用國際籃球規則的球權更替方式，來進行比賽。</p> <p>3. 問答：能說出三對三不同站位方式的特點與進攻特性為何。</p> <p>4. 實作：能利用與隊友之間的空間進行傳球走位並尋找得分機會。</p>	
第五週	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	<p>1. 能具體分辨瘦身廣告陷阱。</p> <p>2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。</p> <p>3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。</p>	<p>一、引起動機</p> <p>二、減重方式大解密</p> <p>三、正確體位管理原則</p> <p>四、體位管理我決定</p>	<p>1 觀察：能熱烈參與討論。</p> <p>2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>
第五週	第五篇團隊動力 第2章籃球 3X3 籃球	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 透過球的轉移增加防守難度，提升投籃的空檔。</p> <p>2. 傳球之後</p>	<p>一、無球的移動</p> <p>二、傳切練習</p> <p>三、傳導狩獵活動。</p> <p>四、沒有持球移動的重要性講解</p>	<p>1. 實作：能夠透過球的傳導獲得投籃機會。</p> <p>2. 實作：解讀防守意圖，利</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

			<p>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>的移，能夠創造投籃機會，造防守者在協防或溝通上的困擾。</p> <p>3. 進攻者的移動路線與傳球路線必須多所考量，避免造成傳球失誤。</p> <p>4. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。</p> <p>5. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。</p>	<p>五、實際練習</p>	<p>用切傳破壞防守。</p> <p>3. 實作：能夠與隊友一同討論設計自己的進攻路線與方式。</p> <p>4. 實作：在練習時，能夠用聲音提醒隊友切入的時機。</p> <p>5. 實作：解讀防守意圖，製造空間來獲得空檔。</p>	
第六週	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	<p>1. 能具體分辨瘦身廣告陷阱。</p> <p>2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。</p> <p>3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。</p>	<p>一、利用運動打造健康體位</p> <p>二、控制熱量</p> <p>三、健康生活行動家</p>	<p>1 觀察：能熱烈參與討論。</p> <p>2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。</p>	<p>【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</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</p>

							與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第六週	第五篇團隊動力 第2章籃球 3X3 籃球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 精準的傳球和切入，以及將練習做得平順有連續性。 2. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。 3. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。 4. 認識個人防守與團隊防守的差異。 5. 利用防守造成抄截、傳球的阻斷與投籃不進，進而奪回控球權，創造機會來為自己的球隊得分。	一、閃切結合開後門切入的練習說明 二、活動「三對零訓練」 三、活動「球球到位」 四、活動「類全場三對三比賽」 五、小組防守觀念說明。 六、實際練習	1. 觀察：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。 2. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。 3. 實作：傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能得分。 4. 實作：快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

第七週	第二篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢 (第一次段考)	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 認識健康技能和生生活技能的實施程序概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。 2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	一、阿華和阿強的飲食方式 二、青春期營養 三、青少年該怎麼吃？ 四、換我試試看 五、孕產期營養 六、懷孕媽媽怎麼吃？ 七、哺乳媽媽怎麼吃 八、地中海飲食	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【家庭教育】 家J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第七週	第五篇團隊動力 第2章排球攔網 (第一次段考)	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-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-1 運用	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過影片欣賞，讓學生認識攔網技術，激發學習動機及參與感。 2. 透過趣味活動遊戲，學會攔網動作基本概念，並達成暖身活動目的。 3. 運用助跑起跳，完成攔網動作。	一、透過影片介紹排球的扣球技術 二、活動「攔截遊戲-天羅地網」 三、攔網跨步、助跑起跳動作要領。	1. 提問：同學們是否能理解攔網技術在比賽中的重要性。 2. 觀察：是否認真參與攔截遊戲——天羅地網練習活動。 3. 實作：能在活動或比賽中，熟練的運用攔網觀念與技術。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

			運動技術的學習策略。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		4. 學會攔網技術動作要領。 5. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。			
第八週	第二篇健康消費行家 第1章飲食趨勢	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。 2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	一、銀髮族營養 二、銀髮飲食新觀念 三、生機飲食 四、基因改造食品。 五、你發現生活中的基改食品了嗎？ 六、健康食品 七、健康食品的迷思 八、辨識健康食品廣告	1. 問答：說出懷孕媽媽的飲食建議。 2. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第八週	第五篇團隊動力 第2章排球攔網	2	1c-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	1. 運用助跑起跳，完成攔網動作。	一、活動「左右跨步攔網練習」 二、活動「助跑	1. 觀察：是否認真參與攔網練習。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察

			<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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-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 發展適合個人之專項運動技能。</p>	合及團隊戰術。	<p>2. 學會攔網技術動作要領。</p> <p>3. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。</p> <p>4. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。</p> <p>5. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。</p> <p>6. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。</p> <p>7. 能站立做出正確的攔網手勢。</p> <p>8. 學會跨步攔網動作要領。</p>	<p>攔網練習「兩人面對面扣球攔網」</p> <p>三、活動「高台扣球——跨步攔網」</p>	<p>2. 實作：能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。</p> <p>3. 發表：能正確的說出攔網動作要領。</p> <p>4. 觀察：是否認真參與跨步攔網練習活動。</p> <p>5. 發表：能正確的說出助跑攔網動作要領。</p> <p>6. 實作：能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。</p>	自己的能力與興趣。
第九週	第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱	1	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p>	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	<p>1. 能夠破除媒體廣告的迷思。</p> <p>2. 能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。</p>	<p>一、網紅推薦的抗痘凝膠</p> <p>二、影響消費者行為的因素。</p> <p>三、消費陷阱——</p> <p>1</p> <p>四、消費陷阱——</p> <p>2</p> <p>五、消費陷阱——</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聽課。</p> <p>2. 分享：能否主動分享自己的想法。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生J2 探討</p>

						3 六、消費陷阱—— 4		完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第九週	第五篇團隊動力 第2章排球攔網	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-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-1 運用運動技術的學習策略。 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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會不攔網陣形的動作要領。 2. 透過練習活動，學會與他人合作完成單人攔網陣形。 3. 透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。 4. 學會六人制單人攔網防守陣形。	一、 團隊防守概念——不攔網防守隊形 二、 團隊防守概念——單人攔網的防守隊形 三、活動「二打二排球比賽」 四、活動「兩側高台團隊攔網防守佈陣練習」	1. 發表：能說出不攔網陣形動作要領。 2. 觀察：是否認真參與單人攔網陣形練習活動。 3. 實作：能在練習活動中與他人合作，熟練的操作攔網與防守技術。 4. 發表：能說出六人制單人攔網防守陣形動作要領。 5. 觀察：是否認真參與二打二排球比賽練習活動	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第十週	第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱	1	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1. 能夠破除媒體廣告的迷思。 2. 能應用媒體識讀與批判技巧，來辨識消費資訊。	一、媒體識讀—— 1。 二、媒體識讀—— 2 三、廣告真相大追擊 四、換我做做看 實作：請學生從。	1. 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 2. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【家庭教育】 家J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第十週	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	2	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。 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-1 發展	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解羽球前場區域與可使用的技術。 2. 認識前場區域擊球在羽球中的重要性。 3. 了解放小球與挑球的特性。 4. 能控制擊	一、學習引導 二、想想看 三、活動「向上擊球練習」(放小球) 四、正、反手放小球 五、複習正、反手放小球技術動作要領 六、活動「替代性放小球練習」	1. 問答：學生能夠說出何謂羽球前場與相關技術。 2. 觀察：完成連連看並勇於分享自己的看法。 3. 實作：學生能夠做出向上擊球動作並控制擊球高度。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

			適合個人之專項運動技能。		球的高度與擊球準確度。 5. 認識與學會正手放小球技術。 6. 學習如何檢核自己與他人的放小球動作。			
第十一週	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生生活技能對健康維護的重要性。 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。	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1. 留意網路消費陷阱。 2. 明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3. 有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	一、後悔買球鞋的阿華 二、網路消費要留意 三、消費者的八大權利 四、消費者的五大義務	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：是否能主動分享自己的想法。	【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。
第十一週	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	2	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。 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-1 發展	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識與學會正手放小球技術。 2. 學習如何檢核自己與他人的放小球動作。 3. 認識與學會正、反手挑球技術。 4. 認識與學會正、反手挑	一、活動「一拋一打」 二、活動「網前球對抗」 三、正、反手挑球 四、複習正、反手挑球技術動作要領 五、活動「向上擊球練習(挑球)」 六、活動「拍面角度練習」	1. 實作：學生能依動作要領成做出正手放小球。 2. 觀察：能檢核同學的動作並協助調整。 3. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 4. 實作：學生	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			適合個人之專項運動技能。		球技術。 5.學習主動挑球與被動挑球方法。 6.學習如何回擊放小球與挑球。		能依動作要領成功擊出正、反手挑球。	
第十二週	第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 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。	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1.留意網路消費陷阱。 2.明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3.有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	一、消費停看聽——停、看 二、消費停看聽——聽 三、消費糾紛怎麼辦 四、健康生活行動家——檢核自己是否已掌握消費要領	1.觀察：能否熱烈的參與討論。 2.問答是否能主動踴躍發表自己的想法。 3.實作：是否能正確擺放復甦姿勢。	【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。
第十二週	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	2	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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術	1.學習運用前場放小球、挑球的組合。 2.了解對手站位並選擇相關技術的方法。 3.綜合學習學習羽球不同區域的擊球手段及站位合作。	一、活動「一拋一打」 二、前場技術的運用與回擊 三、區域站位羽球賽。 四、前後區域羽球賽	1.實作：完成小組討論表。 2.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 3.發表：學生能分析對手與自身站位說出擊球的策略。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
第十三週	第三篇永續愛地	1	1a-IV-3 評估	Ca-IV-2 全	1.覺察人們	一、全球暖化和我	1.觀察：是否	【環境教

	<p>球 第 1 章環保問題</p>		<p>內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>	<p>對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。</p>	<p>們有關嗎 二、發燙的地球 三、全球暖化的影響 四、連呼吸都困難——空氣汙染 五、固體微粒哪裡來</p>	<p>能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真參與討論。 3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 4. 問答：能說出全球暖化的原因與影響。 5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答：能說出固體微粒的來源。</p>	<p>育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 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。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 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。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。</p>
--	------------------------	--	--	-------------------------	--	--	---	---

							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。	
第十三週	第五篇團隊動力 第 4 章棒球觸擊 短打與布陣戰術	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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 藉由情境了解運動時事。 2. 認識觸擊短打擊突襲短打動作要領	一、引起動機 二、請同學以代號的方式認識棒球守備位置，及其動作要領 三、觸擊短打動作要領 四、短打替代練習 五、引起動機 六、突襲短打動作要領 七、活動發表會	1. 認知：能充分了解觸擊短打動作要領。 2. 情意：尊重同學對於觸擊短打的判斷，並互相學習技術要領。 3. 情意：認真參與練習活動。 4. 認知：能指觸擊短打擊突襲短打不同之處。 5. 技能：完成觸擊短打擊突襲短打知動作技能。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十四週	第三篇永續愛地球	1	1a-IV-3 評估內在與外在的	Ca-IV-2 全球環境問題	1. 覺察人們對環境破壞	一、你知道空氣汙染對我們帶來哪	1. 觀察：能熱烈參與討論踴	【環境教育】

	第 1 章環保問題 (第二次段考)		行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	造成的健康衝擊與影響。	的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	些影響嗎？ 二、空氣汙染對人體的傷害 三、臭氧和懸浮微粒對人體的傷害 四、空氣汙染指標 提問：什麼是紫 五、我的保護措施 六、垃圾海岸	躍發言。 2. 問答：能說出空氣汙染對我們的影響。 3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 4. 問答：能說出臭氧和懸浮微粒對人體的危害。 5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答：能說出垃圾汙染的危害。	環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 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。 環 J11 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 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。
第十四週	第五篇團隊動力 第 4 章棒球觸擊	2	2c-IV-2 表現利他合群的態	Cb-IV-2 各項運動設施	1. 認識攻守佈陣的戰術	一、短打練習一 「點球進籃」	1. 情意：認真參與練習活	【生涯規劃教育】

	短打與布陣戰術 (第二次段考)		度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	策略。 2. 了解不同出局數佈陣分析。	二、短打練習二 「短打練習」 三、基本打擊姿勢檢視。 四、引起動機 五、課程講解 六、活動「進攻戰術打帶跑」。	動。 2. 認知：能說不同出局數的佈陣分析。 3. 技能：能進行打帶跑的相關技能。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十五週	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	一、每天製造的垃圾，都去了哪裡 二、零廢棄的美好生活 三、垃圾減量 6R 原則 四、無痕飲食就是潮 五、垃圾減量我做到 六、你喝的水乾淨嗎——水汙染 七、水汙染的危害 八、誰是水汙染的元凶	1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 2. 問答：能說出垃圾的去處。 3. 問答：能說出垃圾減量 6R 原則。 4. 實作：能確實記錄自己一天所製造的垃圾量。 5. 問答：能說出水汙染帶來的危害與來源。	【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 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。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 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。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。
第十五週	第五篇團隊動力 第 4 章棒球觸擊 短打與布陣戰術	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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識攻守佈陣的戰術策略。 2. 了解不同出局數佈陣分析。 3. 藉由排壘球活動認識棒球運動，並積極參與全民運動。	一、引起動機 二、課程講解 三、活動「進攻戰術打帶跑」 四、活動「排壘球練習賽」 五、活動省思。	1. 情意：認真參與練習活動。 2. 認知：能說不同出局數的佈陣分析。 3. 技能：能進行打帶跑的相關技能。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週	第三篇永續愛地球 第 2 章我的環保行動	1	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善	一、柯林的減碳生活 二、為什麼要節能減碳 三、綠色生活	1 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。 3. 實作：能正確認識並找出環保標章的家具與家電。	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。

			實踐健康促進的生活型態。		自己社區的環境問題。		4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
第十六週	第六篇超越自我 第 1 章田徑-長距離跑	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 認運用生活實例重新定義長距離跑的價值。 2. 了解長距離跑的項目及內容。 3. 了解長距離跑的技術分析。 4. 了解並做出長距離跑起跑技術。 5. 了解起跑及加速跑的動作要領。 6. 能做出起跑及加速跑的身體驅動。 7. 了解中間跑的動作要領。 8. 能參與小組討論並能	一、情境式教學引導。 二、長距離跑介紹 三、起跑及加速跑 四、中間跑 五、彎道跑 六、長距離跑步姿勢注意事項。	1. 問答：能說出對長距離跑的印象與想法。 2. 說明：學生能夠清楚了解長距離跑的項目及內容。 3. 實作：能做出長距離跑的動作。 4. 說明：學生能清楚了解起跑及加速跑的動作要領。 5. 實作：學生能做出起跑及加速跑及中間跑的動作。 6. 說明：學生能清楚了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 7. 實作：學生	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		清楚說明腳跟、全腳掌及前腳掌著地的差異性。 9. 了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 10. 能做出對抗離心力的身體姿勢。 11. 了解長距離跑的正确與錯誤姿勢。		能做出對抗離心力的身體變傾斜角度動作。 8. 說明：學生能夠分享在活動中的體會。	
第十七週	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	1	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	一、我的綠生活——食。 二、行動單地球——低碳園遊會 三、我的綠生活——衣 四、行動單地球——我的綠時尚 五、我的綠生活——住 六、行動單地球——和塑膠袋說再見	1 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
第十七週	第六篇超越自我	2	1c-IV-1 了解	Ab-IV-1 體	1. 能理解法	一、法克雷克	1. 實作：能結	【國際教

	第 1 章田徑-長距離跑		<p>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-3 應用運動比賽的項策略。</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>適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>特雷克訓練法的內涵。</p> <p>2. 能結合生活情境設計一套法特雷克訓練路線並實際運用。</p> <p>3. 能了解並做出調整身體姿勢去適應不同地形。</p> <p>4. 能了解馬拉松的起源。</p> <p>5. 能了解馬拉松 42.195 公里的距離由來。</p>	<p>Fartlek 訓練法</p> <p>二、上下坡跑。</p> <p>三、馬拉松的起源</p>	<p>合學校生活環境及所學的概念，創意發揮，設計規劃一條訓練路線。</p> <p>2. 實作：能展現資訊能力去表達及呈現成果。</p> <p>3. 觀察：學生能與他人討論與合作。</p> <p>4. 說明：學生能了解並說出馬拉松的起源。</p> <p>5. 說明：學生能了解並說出馬拉松距離為 42.195 公里的由來。</p>	<p>育】</p> <p>國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>
第十八週	<p>第三篇永續愛地球</p> <p>第 2 章我的環保行動</p>	1	<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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p>	<p>1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。</p> <p>2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。</p> <p>3. 協助改善自己社區的環境問題。</p>	<p>一、我的綠生活——行</p> <p>二、行動單地球——我的交通方式</p> <p>三、我的綠生活——育樂</p> <p>四、行動單地球——我的綠生活宣言</p> <p>五、小棚的一天</p> <p>六、檢視自己的一天生活</p>	<p>1 觀察：是否能認真聽課。</p> <p>2. 發表：能主動分享自己的想法。</p>	<p>【能源教育】</p> <p>能 J1 認識國內外能源議題。</p> <p>能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。</p> <p>能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關</p>

第十八週	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能了解「兔子」名詞的由來。 2. 能了解領跑者的職責與任務。 3. 能了解配速的內涵及重要性。 4. 能認真參與配速活動並能分享身體經驗。 5. 能了解跑步的各項裝備及其功能性。 6. 能了解並結合3C產品實際運用在跑步活動中。 7. 能自行規劃路線並跑出圖形。	一、兔子的故事 二、配速 三、創新產品與路跑的結合應用 四、跑出我的創意圖形	1. 問答：學生能邏輯思考並大膽臆測，更能與老師深入對答。 2. 說明：學生能了解並說出兔子的由來。 3. 說明：學生能清楚了解配速的概念及重要性。 4. 實作：學生能做出相同距離不同配速的跑法。 5. 觀察：學生能認真參與活動。	連。 【國際教育】 國J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第十九週	第三篇永續愛地球 第3章健康社區	1	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-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	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。 2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	一、蘭嶼十二籃手工皂。 二、主動發現社區環保與健康問題 三、結合社區資源與人力 四、激發社區民眾共同參與。	1. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能主動分享自己的想法。	【家庭教育】 家J10 參與家庭與社區的相關活動。 家J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用

<p>第十九週</p>	<p>第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈</p>	<p>2</p>	<p>影響力。 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-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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>1. 結合學生生活中觀看運動賽事的經驗及事前準備相關影片， 2. 引發興趣，透過提問討論並引導學生認識競技啦啦隊的起源與發展。 3. 了解競技啦啦隊的比賽內容項目。 4. 了解手姿的基本動作。 5. 能嘗試做出手姿的各項動作。 6. 了解腳步的基本動作。 7. 能嘗試做出腳步的各項動作。</p>	<p>一、情境式教學引導 二、競技啦啦隊起源及發展 三、手姿的基本練習 四、介紹左、右L式及高、低V式的手姿動作要領及注意重點 五、手姿的基本練習 六、腳步的基本練習</p>	<p>1. 問答：學生能與教師間互動，回答問題並再深入提問。 2. 說明：學生能夠了解競技啦啦隊的比賽項目內容、口號的時間長短及編排方式、騰翻的動作介紹、舞伴技巧的人員角色及其任務、金字塔的高度限制及人員保護制度等。 3. 說明：學生能清楚瞭解手姿的基本動作要領。 4. 實作：學生能做出簡潔有力的手姿動作。 5. 觀察：學生能積極的參與活動，能多次嘗試，做出動作。</p>	<p>社區資源。 【安全教育】 安J9 遵守環境設施、設備的安全守則 【國際教育】 國J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>
<p>第二十週</p>	<p>第三篇永續愛地球 第3章健康社區</p>	<p>1</p>	<p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服</p>	<p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善</p>	<p>1. 從社區經營實例，了解永續經營策</p>	<p>一、換我試試看 二、社區關鍵行動力</p>	<p>1. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能主</p>	<p>【家庭教育】 家J10 參</p>

			<p>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>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>策略與資源。</p>	<p>略。</p> <p>2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。</p>	<p>三、環保偵探我來當</p> <p>四、倡議計畫</p>	<p>動分享自己的想法。</p>	<p>與家庭與社區的相關活動。</p> <p>家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p>
<p>第二十週</p>	<p>第六篇超越自我</p> <p>第 2 章競技啦啦隊舞蹈</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>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>1b-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>1. 了解口號在比賽中的具體內容。</p> <p>2. 了解並嘗試做出整齊有力的呼喊口號。</p> <p>3. 能有節奏地做出口號與身體動作的協調搭配。</p> <p>4. 學生能相互合作，設計出適切的口號組合動作。</p> <p>5. 學生能綜合技術，成功</p>	<p>一、競技啦啦隊比賽中口號介紹</p> <p>二、口號及手姿的基本練習</p> <p>三、創意滿分，口號我最行</p> <p>四、舞伴技巧人員介紹</p> <p>五、雙股立姿</p>	<p>1. 說明：學生能清楚了解呼口號的各項重點。</p> <p>2. 實作：學生能做出有節奏性的呼口號，並搭配手姿動作。</p> <p>3. 觀察：學生能積極的參與活動，配合團隊多次練習。</p> <p>4. 實作：學生能自行組合動作並表現出來。</p> <p>5. 觀察：學生能樂在參與活</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。		且流暢地展現口號組合動作。 6. 學生能針對他人表現給予回饋及良好建議。 7. 瞭解舞伴技巧的角色及其任務。 8. 瞭解舞伴技巧安全的重要性。 9. 了解雙股立姿的動作要領。 10. 能做出雙股立姿的動作。		動，能有自信地表演。 6. 說明：學生能清楚瞭解舞伴技巧人員的特質、任務及安全重要性。 7. 說明：學生能清楚了解雙股立姿的動作要領。 8. 實作：學生能做出雙股立姿動作。 9. 觀察：學生能積極的參與活動，並相互包容與配合。	
第二十一週	期末測驗週 (第三次段考)	1					多元評量測驗	
第二十一週	期末測驗週 (第三次段考)	2					術科測驗	

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】

彰化縣立溪陽國民中學 111 學年度第二學期九年級健康與體育領域課程計畫

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週 (3) 節，本學期共 (60) 節
課程目標	<p>健康教育 學習以健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響、了解性病的預防之道。以及面對性侵害的應變與處理方式。了解有利於人際關係的特質，並學習正確的溝通技巧，以經營良好的人際關係。學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通協調，以及面對家暴時的危機處理，並了解促進家人關係和諧的方法。提升學生的危機意識，提升安全保障。讓學生熟悉地震逃生技巧並加以演練，最後能運用社區中各項資源並構思有效策略化解危機。</p> <p>體育 認識國內外適應體育發展起源與現況，關注並同理身心障礙者運動需求與權益，並協助他們參與運動願意。認識帕拉林匹克運動會的起源與項目，了解地板滾球的起源與比賽規則，並展現穩定的投球能力參與地板滾球比賽，並體驗身心障礙者參與地板滾球的特殊需求。 了解與學會籃球全場快攻各位置跑動路線。認識掩護在球場上的功能，並能實際運用。了解桌球旋轉的特性與原理，學會發與接下旋球、學會桌球雙打比賽，了解桌球雙打的策略及運用。引導學生了解排球比賽初級進攻戰術，激發學習動機；學會快攻動作技巧及各項技術分析。引導學生了解足球比賽的防守觀念和樂趣，激發學習動機。 海豚游、蝶泳打腿、蝶泳划手、蝶泳換氣前進。能了解扯鈴各項動作的技術原理；能展演扯鈴的進階組合動作。認識及了解詠春拳的基本手型及其動作發力的原理；運用基本的詠春拳手型，連貫並組合成連續動作；透過練習活動，掌握詠春拳的基本動作技巧，並將其技巧應用在防身術上。</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</p>				

	<p>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 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
<p>重大議題融入</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>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。</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>【人權教育】</p> <p>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>安 J7 了解霸凌防制的精神。</p> <p>安 J8 演練校園災害預防的課題。</p>

【家庭教育】

家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

【生涯規劃教育】

涯 J1 了解生涯規劃的意義與功能。

涯 J2 具備生涯規劃的知識與概念。

涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。

涯 J8 工作/教育環境的類型與現況。

涯 J9 社會變遷與工作/教育環境的關係。

【多元文化教育】

多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。

多 16 分析不同群體的文化如何影響社會與生活方式。

【國際教育】

國 J2 發展國際視野的國家意識。

國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

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	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」 的真實面紗	1	2b-IV-1 堅守 健康的生活規 範、態度與價 值觀。 3b-IV-3 熟悉 大部份的「決 策與批判」技 能。	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。	1. 探究健康的 性涵義。 2. 有效應用 辨識技巧,加 以澄清錯誤 的性觀念。 3. 具備辨識 色情媒體資 訊的批判能 力。	一、「性」會讓你聯 想到什麼? 二、美好健康的性 三、性的意涵 四、心動不衝動 五、避免性衝動的策 略 六、認清色情。 七、色情 Q&A	1. 觀察: 能 否認真聆 聽。 2. 發表: 能 認真參與 討論。 3. 問答: 能 說出色情 對青少年的 影響。 4. 觀察: 能 熱烈參與 討論並踴	【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。

第一週	第四篇超越運動障礙 第1章運動無礙	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 理解帕拉林匹克運動會的起源與文化價值。 2. 認識國內、外推展適應體育，營造無障礙運動環境的具體行動。 3. 同理身心障礙者運動需求思考協助他們參與運動，享受運動權的方法。	一、學習引導。 二、認識國內適應體育發展現況 三、認識帕拉林匹克運動會的文化價值與運動員分級。 四、認識帕拉林匹克運動會的包容價值與比賽種類 五、認識帕拉林匹克運動會的尊重價值 六、思考與行動 七、認識國內外適應體育推展方式 八、適應體育行動策略 九、思考與行動	躍發言。 1. 問答：能說出帕拉林匹克運動會舉辦之意義。 2. 問答：能說出帕拉林匹克運動會的主要價值與體現事例。 3. 發表：能分享觀賞帕拉林匹克運動會相關比賽影片心得。 4. 實作：利用學習單發表運動參與或學習經驗可以展現運動價值的事件。	【國際教育】 國J2 發展國際視野的國家意識。
第二週	第一篇有愛無礙 第1章揭開「性」的真實面紗	1	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	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。	1. 探究健康的性涵義。 2. 有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 3. 具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	一、辨識色情媒體的真相 二、踢爆色情絕招——1 三、踢爆色情絕招——2 四、尋求正確資訊管道	1. 問答：能說出面對色情的正確方法。 2. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【性別平等教育】 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。

<p>第二週</p>	<p>第四篇超越運動障礙 第2章地板滾球</p>	<p>2</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 了解地板滾球的比賽規則和 技能原理。 2. 穩定的表現地板滾球的運動技能。 3. 體驗坐式與輔具的地板滾球活動，同理肢障者參與運動之需求。</p>	<p>一、學習引導 二、認識地板滾球 三、認識地板滾球的簡易規則 四、活動「投球練習」 五、活動「進攻練習」 六、進行地板滾球比賽 七、進行坐式地板滾球體驗 八、體驗活動</p>	<p>1. 問答：能說出地板滾球起源與特色。 2. 問答：能說出地板滾球的器材與簡單賽制。 3. 實作：能表現地板滾球投準動作技能。 4. 問答：能說出參與比賽的領略或心得。 5. 實作：能表現出正確的參賽動作技能</p>	<p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>
<p>第三週</p>	<p>第一篇有愛無礙 第2章我的身體我做主</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和 生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動</p>	<p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p>	<p>1. 維護身體自主權的立場表達與行動。 2. 熟悉交友約會的安全策略。</p>	<p>一、身體自主權 二、維護身體自主權 三、自我肯定拒絕技巧。 四、性騷擾知多少 五、性騷擾的迷思 六、捍衛身體自主權</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</p>	<p>【性別平等教育】 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。</p>

			並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。					
第三週	第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5 全場比賽	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不足並能持續練習。	一、學習引導 二、介紹全場 5X5 比賽規則與進行方式 三、實際操作 四、團隊防守觀念與練習 五、實際演練。	1. 問答：請學生想一想 5X5 籃球的規則與 3X3 的規則有何差異。 2. 實作：學生能口頭說出規則的差異性與違例的罰則。 3. 觀察：了解區域防守的種類。 4. 實作：能針對對手特性，選擇適合的防守隊形。 5. 觀察：能和同學討論使用區域防守的優、缺點。 6. 實作：進攻者是否能夠透過球的傳導獲得投籃	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

<p>第四週</p>	<p>第一篇有愛無礙 第2章我的身體我做主</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性</p>	<p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p>	<p>1. 維護身體自主權的立場表達與行動。 2. 熟悉交友約會的安全策略。</p>	<p>一、陌生人性騷擾 二、看見別人受到性騷擾 三、如何面對性侵害 四、遭遇性侵害的處理</p>	<p>機會。 1. 觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。 2. 問答：能具體說出如何處理性騷擾。</p>	<p>【性別平等教育】 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。</p>
<p>第四週</p>	<p>第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5全場比賽</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不足並能持續練習。</p>	<p>一、活動「格格不入」 二、全場攻守轉換 三、快攻路線介紹 四、活動「分秒必爭」 五、快攻的防守 六、活動「以寡擊眾」</p>	<p>1. 實作：學生防守的人都接不到球，想辦法在進攻者接到球後，能夠抄截。 2. 實作：對於持球的進攻者無法抄截的話，也要迫使其無法傳球或傳出質量不佳的球以利後續隊友抄球。 3. 觀察：快速站在正</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

							確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。	
第五週	第一篇有愛無礙 第3章性病知多少	1	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1. 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	一、認識性病 二、性病檔案——淋病 三、性病檔案——非淋菌性尿道炎 四、性病檔案——梅毒	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【性別平等教育】 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。
第五週	第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5 全場比賽	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不足並能持續練習。	一、團隊進攻講解 二、常見團隊進攻方法介紹 三、活動「得分限定」 四、活動「整個底線都是你的得分區」 五、活動「勝利嚴選」	1. 實作：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。 2. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。 3. 實作：傳球與走位動作流暢，不發生	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

							傳球失誤，且能得分。 4. 問答：能夠自我省察在比賽中，缺乏的技能是什麼以及如何透過練習，讓自己更好。	
第六週	第一篇有愛無礙 第2章性病知多少	1	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1. 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。 3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	一、性病檔案——軟性下疳 二、性病檔案——尖形溼疣 三、性病檔案——生殖器疱疹 四、認識愛滋	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【性別平等教育】 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。
第六週	第五篇動如脫兔 第2章桌球～下旋球與雙打比賽	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解桌球旋轉的特性與原理。 2. 學會發與接下旋球。 3. 了解桌球策略的運用並學習與他人溝通互	一、學習引導 二、動動腦：旋球的回擊 三、活動「吸星大法」 四、正手發下旋球 五、活動「下旋發球練習」	1. 觀察：完成動動腦並勇於分享自己的看法。 2. 實作：學生能做出摩擦擊球動作。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>動。 4. 學會雙打比賽。</p>		<p>3. 實作：學生能依動作要領成功做出正手發下旋球。</p> <p>4. 觀察：學生能協助同學確實記錄練習狀況並給予建議。</p> <p>5. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p>	
第七週	第一篇有愛無礙第3章性病知多少	1	<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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	<p>1. 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。</p> <p>2. 熟悉預防性傳染病的有效方法。</p> <p>3. 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。</p>	<p>一、愛滋迷思</p> <p>二、遠離性病 生活更美好</p> <p>三、健康生活行動家——闖關大進擊</p>	<p>1. 觀察：能否認真聆聽。</p> <p>2. 發表：是否能認真參與討論。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第七週	第五篇動如脫兔第2章桌球～下旋球與雙打比賽	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</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 了解桌球旋轉的特性與原理。 2. 學會發與接下旋球。</p>	<p>一、切球技術</p> <p>二、活動「切球比賽」</p> <p>三、回擊下旋球的方法</p> <p>四、正手抽下旋球技</p>	<p>1. 實作：學生能依動作要領成功做出正、反手放</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

			<p>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>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>3. 了解桌球策略的運用並學習與他人溝通互動。</p> <p>4. 學會雙打比賽。</p>	<p>術</p> <p>五、活動「抽下旋球練習」</p>	<p>小球。</p> <p>2. 觀察：學生能在練習與比賽活動中積極認真參與。</p> <p>3. 實作：學生能成功做出正手抽下旋球。</p> <p>4. 觀察：能互相協助完成練習。</p>	
第八週	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	1	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	<p>1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。</p> <p>2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。</p> <p>3. 願意成為反霸凌的行動者。</p>	<p>一、有利於人際關係的特質</p> <p>二、提升人際好關係</p> <p>三、重新打造人際好關係</p> <p>四、看見自己</p> <p>五、人際發生衝突時</p> <p>六、衝突處理關鍵時刻</p>	<p>1. 觀察：是否認真聆聽。</p> <p>2. 發表：是否能踴躍發表自己的想法。</p> <p>3. 發表：是否能認真參與討論。</p> <p>4. 實作：是否能確實完成課本上的勾選與填答。</p>	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第八週	第五篇動如脫兔	2	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1 網	1. 了解桌球	一、雙打比賽	1. 發表：學	【生涯規劃

	第 2 章桌球～下旋球與雙打比賽		<p>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-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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>旋轉的特性與原理。</p> <p>2. 學會發與接下旋球。</p> <p>3. 了解桌球策略的運用並學習與他人溝通互動。</p> <p>4. 學會雙打比賽。</p>	<p>二、雙打的站位與跑位</p> <p>三、活動「雙打跑位練習」</p> <p>四、想想看</p> <p>五、雙打的策略運用</p> <p>六、活動「雙打比賽」</p>	<p>生能說出雙打跑位輪轉口訣。</p> <p>2. 實作：學生能流暢的做出雙打跑位輪轉。</p> <p>3. 觀察：能互相協助完成練習。</p> <p>4. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p> <p>6. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p>	<p>教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
第九週	<p>第二篇人際好關係</p> <p>第 1 章拉近彼此距離</p>	1	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	<p>1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。</p> <p>2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。</p> <p>3. 願意成為反霸凌的行動者。</p>	<p>一、語言技巧。</p> <p>二、非語言技巧。</p> <p>三、同理傾聽和回應技巧。</p> <p>四、正向表達的技巧</p> <p>五、具體化表達技巧。</p> <p>六、自我肯定拒絕技巧</p> <p>七、情境練習</p>	<p>1. 觀察：是否認真聆聽。</p> <p>2. 實作：確實完成溝通技巧的練習。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【安全教育】</p>

								安 J7 了解霸凌防制的精神。
第九週	第五篇動如脫兔 第3章排球～初級進攻戰術	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解快攻動作技術分析。 2. 認識團隊進攻戰術概念。 3. 學會平行攻擊戰術基本技巧。 4. 能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成平行攻擊戰術。	一、透過六人制比賽的講解，學習如何創造出進攻戰術的變化 二、舉球員基本戰術暗號介紹 三、能正確的說出扣快球動作要領 四、活動「扣快球練習」	1. 提問：是否能說出各種舉球員戰術號碼的差異性。 2. 觀察：是否認真參與討論初級進攻戰術，需要運用哪些已學會的技巧。 3. 實作：能寫出常見的進攻戰術暗號。 4. 觀察：是否認真參與扣快球練習。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十週	第二篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	1	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行	一、不良的人際關係 二、反霸凌劇場 三、如果我是被霸凌者、霸凌者、旁觀者	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 實作：確實完成溝通技巧的練習。	【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 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的

			互動技能。		動者。		知能。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。	
第十週	第五篇動如脫兔 第 3 章排球~初級進攻戰術	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解快攻動作技術分析。 2. 認識團隊進攻戰術概念。 3. 學會平行攻擊戰術基本技巧。 4. 能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成平行攻擊戰術。	一、A、B、C、D 快攻介紹 二、活動「A 式快攻練習」 三、初級進攻戰術——平行攻擊介紹 四、活動「平行攻擊戰術演練」	1. 觀察：是否認真參與各種快攻攻擊型態的討論。 2. 發表：能正確的說出各種快攻的差異性。 3. 實作：能做出 A 式快攻的扣球動作。 4. 發表：能說出平行攻擊的特色。 5. 觀察：是否認真參與比賽演練。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十一週	第二篇人際好關係 第 2 章和諧的家人關係	1	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通	一、家人關係 二、家人發生衝突時 三、衝突滅火器——1	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J5 了解

			能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。		的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效解決衝突。			與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
第十一週	第五篇動如脫兔 第4章足球～防守	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-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-1 運用運動技術的學習策略。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解足球防守方式和概念。 2. 學會個人防守中的盯防技巧。 3. 學會小組協防的團隊防守觀念。 4. 運用小組協防技巧，做出平衡的防守陣形。	一、介紹足球運動的防守方式及概念 二、活動「鬼抓人遊戲」 三、小組防守觀念介紹 四、活動「小組防守演練」	1. 提問：同學們是否能說出盯人與區域防守的差異性。 2. 觀察：是否認真參與鬼抓人遊戲活動。 3. 實作：能做出個人盯防的防守動作。 4. 觀察：是否認真參與小組防守活動演練。 5. 實作：能做出壓迫及補位的小組防守陣形。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十二週	第二篇人際好關係	1	2a-IV-3 深切體會健康行動	Fa-IV-2 家庭衝突的協	1. 完整分析家人衝突的	一、衝突滅火器——2 二、換我試試看	1. 觀察：能熱烈參與	【品德教育】

	第 2 章和諧的家人關係		<p>的自覺利益與障礙。</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>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	與問題解決技巧。	<p>原因及類型。</p> <p>2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。</p> <p>3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效解決衝突。</p>	三、促進家人關係和諧方法	討論。2. 分享：踴躍發表自己的想法。	<p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p>
第十二週	第五篇動如脫兔 第 4 章足球～防守	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>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</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 學會單邊斷球觀念和策略。</p> <p>2. 運用單邊斷球技巧，做出成功的防守戰。</p> <p>3. 了解盯人防守與區域防守的技巧及概念。</p> <p>4. 學會運用團隊防守觀念及戰術。</p> <p>5. 學會各項團隊防守觀念與技巧。</p> <p>6. 能在比賽中做出團隊防守陣形的變換。</p>	<p>一、單邊斷球戰術介紹</p> <p>二、活動「2 對 2 單邊斷球防守練習」</p> <p>三、盯人防守觀念介紹</p> <p>四、區域防守觀念介紹</p> <p>五、團隊防守觀念介紹</p> <p>六、活動「3 對 3 足球比賽」</p>	<p>1. 觀察：是否認真參與 2 對 2 單邊斷球防守練習。</p> <p>2. 實作：能與隊友合力完成單邊斷球防守戰術。</p> <p>3. 發表：能正確的說出單邊斷球觀念和動作要領。</p> <p>4. 發表：能說出各項團隊防守觀念和技巧。</p> <p>5. 實作：在演練中能做出團隊</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

			情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				防守陣形的變換。 6. 觀察：是否認真參與各項團隊防守演練。	
第十三週	第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係	1	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效解決衝突。	一、家庭關係出現暴力時 二、向家暴說不 三、暴力發生後該怎麼辦	1. 觀察：能熱烈參與討論。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
第十三週	第六篇我愛運動 第1章游泳～蝶泳	2	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2. 了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3. 藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。	一、情境式教學引導 二、動作說明與執行 三、活動「海豚游」 四、想想看 五、引起動機 六、想想看 七、活動「連續蝶泳打水25公尺」 八、蝶泳陸上划水練習 九、蝶泳水中站立划水練習 十、想想看	1. 認知：認識海豚游動作，建立蝶泳蝶腿基礎。 2. 情意：勇於挑戰的學習態度。 3. 技能：熟練海豚游蝶腿技能。 4. 實作：學生能做出有節奏性	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。

			<p>係。</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>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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。</p>		<p>的蝶泳打腿練習。</p> <p>5. 觀察：學生能積極的參與活動，找出屬於自己的打腿節奏。</p> <p>6. 觀察：有效的認識蝶泳動作技能，並能依照動作順序完成蝶式技能</p>	
第十四週	第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢	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>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p>	<p>1. 能有效評估家中所潛藏的危險因子。</p> <p>2. 探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。</p> <p>3. 掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。</p>	<p>一、家庭安全不可輕忽</p> <p>二、居家環境安全評估——1</p> <p>三、居家環境安全評估——2</p>	<p>1. 觀察：能否認真聆聽。</p> <p>2. 實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>
第十四週	第六篇我愛運動 第1章游泳～蝶泳	2	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5</p>	<p>1. 以海豚游泳動作作為議題，討論</p>	<p>一、動作說</p> <p>二、活動「單臂蝶泳划手練習」</p>	<p>1. 觀察：有效的認識蝶泳動作</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 J2 認識</p>

			<p>程序概念。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>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>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	次以上)。	<p>游泳技能原理。</p> <p>2. 了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。</p> <p>3. 藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。</p> <p>4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。</p>	<p>三、動作順序與活動練習</p> <p>四、游泳動起來</p> <p>五、蝶式自我檢核表</p> <p>六、學習帶著走</p>	<p>技能，並能依照動作順序完成蝶式技能。</p> <p>2. 實作：能安全地小組合作完成單臂蝶泳陸上練習。</p> <p>3. 說明：能了解蝶腿與划手的節奏與目的。</p> <p>4. 說明：複習單臂划手練習後再進行蝶泳連續動作練習</p> <p>5. 實作：熱身完畢後先熟悉水性，再進行單臂划手練習，再執行蝶泳動作練習。</p>	並參與安全的海洋生態旅遊。
第十五週	第三篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢	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>3a-IV-1 精熟地操作健康技</p>	<p>Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bb-IV-2 居家、學校及社</p>	<p>1. 能有效評估家中所潛藏的危險因子。</p> <p>2. 探討影響居家安全的因素，有效解</p>	<p>一、家庭火災事故</p> <p>二、預防家庭火災事件</p> <p>三、火場求生計</p> <p>四、火災逃生注意事項</p> <p>五、放心在家裡</p>	<p>1. 觀察：能否認真聆聽。</p> <p>2. 實作：能說出影響居家安全的因素及</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故</p>

			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。	區安全的防護守則與相關法令。	決居家安全問題。 3. 掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。		解決之道。	傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十五週	第六篇我愛運動 第 2 章民俗體育 ～扯鈴	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-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-1 發展適合個人之專項運動技能。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 了解參與扯鈴運動的優勢。 2. 認識與欣賞扯鈴的文化意涵和價值。 3. 欣賞扯鈴運動的身體控制能力及身體美學。 4. 了解扯鈴運動中的繞腿運動技能相關概念。 5. 表現扯鈴運動中繞腿運動技能，展現身體的協調和控制能力。 6. 讓學生分組相互觀摩，溝通互動並樂在參與。	一、介紹扯鈴運動的文化發展 二、介紹扯鈴加速運鈴的技術原理及分組練習 三、進行扯鈴繞腿的進階動作練習 四、進行扯鈴繞手的進階動作練習	1. 問答：能說出扯鈴運動的相關概念與文化意涵。 2. 實作：能正確表現扯鈴運鈴技能，展現身體的協調和控制能力。 3. 實作：能和同儕相互觀摩及正向學習。 4. 說明：學生能清楚了解繞腿分段化的基本動作要領。 5. 實作：學生能做出繞腿分段化的各項動作。	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。

第十六週	第三篇環境安全 總動員 第2章防震安全 準備好	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。 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。	Bb-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。	1. 體認地震 對人類帶來 的災害。 2. 熟悉地震 逃生技巧並 加以演練。	一、引起動機。 二、地震之可怕 三、地震逃生演練 五、健康生活行動家	1. 觀察：能 否認真聆 聽。 2. 發表：是 否能說出 地震對生 命財產的 影響。 3. 發表：是 否能說出 逃生技巧。	【安全教 育】 安 J1 理解 安全教育的 意義。 安 J2 判斷 常見的事故 傷害。 安 J3 了解 日常生活容 易發生事故 的原因。 安 J4 探討 日常生活發 生事故的影 響因素。 安 J8 演練 校園災害預 防的課題。
第十六週	第六篇我愛運動 第2章民俗體育 ～扯鈴	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-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	Ic-IV-1 民 俗運動進階 與綜合動 作。	1. 了解扯鈴 運動中的繞 腿運動技能 相關概念。 2. 表現扯鈴 運動中繞腿 運動技能，展 現身體的協 調和控制能 力。 3. 讓學生分 組相互觀 摩，溝通互動 並樂在參 與。 4. 了解扯鈴 運動中的大	一、進行扯鈴肩甩的 進階動作練習 二、進行扯鈴大輪迴 的進階動作練習 三、進行扯鈴連貫動 作的組合一練習 四、進行扯鈴連貫動 作的組合二練習 五、進行同儕評量方 法	1. 說明：學 生能清楚 了解大輪 迴分段化 的基本動 作要領。 2. 實作：學 生能做出 大輪迴分 段化的各 項動作。 3. 說明：學 生能清楚 了解連貫 動作的連 接要領。 4. 實作：學	【多元文化 教育】 多 J2 關懷 我族文化遺 產的傳承與 興革。

			力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		輪迴運動技能相關概念。 5. 表現扯鈴運動中大輪迴運動技能，展現身體的協調和控制能力。 6. 了解扯鈴連貫動作的動作要領。 7. 展現扯鈴連貫動作的運動技能。		生能做出連貫動作的組合動作。	
第十七週	第三篇環境安全 總動員 第3章交通安全 知與行	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	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。	1. 能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2. 願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3. 提升自我交通安全素養。	一、 道路交通安全 二、 上放學的交通安 三、 自行車安全	1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十七週	第六篇我愛運動 第3章武術～詠春拳	2	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用。 Bd-IV-2 技	1. 藉由觀看葉問系列的電影或是詠春拳相關的影片，引發興	一、 情境式教學引導 二、 詠春拳起源及發展 三、 想想看 四、 詠春拳基本馬步	1. 問答：學生能與教師間互動，回答問題並再深	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並

			<p>局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	<p>擊綜合動作與攻防演練應用。</p>	<p>趣，透過提問討論並引導學生認識詠春拳的起源與奧妙之處。</p> <p>2. 了解詠春拳這項武術的動作模式。</p> <p>3. 了解詠春拳的基本站馬步動作。</p> <p>4. 了解並嘗試做出日字衝拳。</p> <p>5. 了解並嘗試做出攤手的動作。</p> <p>6. 了解詠春拳的殺頸手、伏手。</p> <p>7. 了解並嘗試做殺頸手。</p> <p>8. 了解並嘗試做出伏手的動作。</p> <p>9. 了解詠春拳雙人對練的手型應用，並理解如何於雙人對練中如何操作攻防反制的動作。</p>	<p>介紹</p> <p>五、詠春拳的攻擊手型介紹</p> <p>六、詠春拳防禦手型介紹——耕手、練習活動</p> <p>七、詠春拳防禦手型介紹——攤手、練習活動 2</p> <p>八、詠春拳防禦手型介紹——綁手、練習活動 3</p>	<p>入提問。</p> <p>2. 說明：學生能夠瞭解詠春拳的起源、詠春拳的基本套路以及理解詠春拳在眾多中國武術中的獨特性。</p> <p>3. 說明：學生能清楚了解詠春拳手型的各種手型。</p> <p>5. 實作：學生能示範詠春拳的基本站馬步、攤手、衝拳、綁手、耕手。</p> <p>6. 觀察：請同學們仔細觀察彼此的動作，藉由觀察中求得進步。</p> <p>7. 實作：學生能示範詠春拳的攤手、衝</p>	<p>在生活中實踐。</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>
--	--	--	--------------------------------	----------------------	--	---	--	--

							拳、耕手等動作的組合應用。	
第十八週	第三篇環境安全 總動員 第3章交通安全 知與行	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	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。	1. 能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2. 願意遵守行人、騎、乘車的交通安 全。 3. 提升自我交通安全素 養。	一、乘車安全。 二、交通安全素養	1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	【安全教 育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十八週	第六篇我愛運動 第3章武術～詠 春拳	2	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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用。	了解詠春拳雙人對練的手型應用，並理解如何於雙人對練中如何操作攻防反制的動作。	1. 詠春拳防禦手型介紹——4、5、6、7 2. 詠春拳起源及發展 3. 問題討論 (享)	1. 說明：學生能夠清楚說出攤手的內門動作配合殺頸手並接續肘關節制伏的動作設計用意。 2. 實作：能夠做出攤手、殺頸手加上肘關節制伏的連續整合動作。	【人權教 育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。

							3. 觀察：觀察自身動作，並比較與別人動作之差異。	
第十九週	第三篇環境安全 總動員 第4章社區安全 行動家	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 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。	Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。	1. 願意主動關心社區安全。 2. 能夠辨識社區環境的潛藏危機。 3. 有效運用各項資源或策略化解社區危機。 4. 能夠擬定環境安全行動計畫並加以執行。	一、社區安全我關心 (一) 二、社區安全我關心 (二) 三、社區安全動起來	1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響社區安全的因素及解決之道。 3. 實作：是否能完成填答。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十九週	體育 冷門運動大集合	2	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	讓學生了解當前世界上較冷門的運動，並培養資料查找、整理及說明的能力。	冷門運動介紹 (1)藤球 (2)冰壺 (3)水球 (4)浮士德球 (5)卡巴迪	1. 課堂討論參與 2. 分組討論	【多元文化教育】 多 16 分析不同群體的文化如何影響社會與生活方式。 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第二十週	健康 期末測驗週	1					多元評量 測驗	

第二十週	體育 期末測驗週	2					術科測驗	
------	-------------	---	--	--	--	--	------	--