

彰化縣立彰泰國民中學 111 學年度第 1 學期九年級健康與體育領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

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	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	九年級上學期	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	<p>健康</p> <p>1-1 有情有義</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.識別並匹配情緒的種類及其功能。 2.概述管理情緒的步驟及方法。 3.學習調適與表達情緒的方法。 <p>1-2 解壓我最行</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.說出壓力與壓力反應的定義。 2.分辨壓力的分類。 3.瞭解壓力與表現的關係，以及壓力可能對身體造成哪些影響。 4.列明因應壓力的方法。 <p>1-3 情緒氣象局</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.分辨憂鬱情緒和憂鬱症的差別。 2.說出遠離憂鬱情緒的方法。 3.能說出並解釋陪伴有憂鬱情緒的親友的「三不守則」。 				

4.瞭解自己的心理健康狀態，能將 PERMA 的幸福五元素融入生活之中，提升幸福感。

5.為自己設定正向的生活目標並實施。

2-1 幸福滿屋

1.瞭解家庭的功能與型態，並尊重多元化的家庭概念。

2.學習如何對家人表達愛，並能善加運用。

2-2 家庭協奏曲

1.能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。

2.理解情緒勒索的概念，且能用積極態度面對，尋求雙贏的可能性。

2-3 變色的家

1.明白家庭暴力的概念，理解其衍伸造成的危害問題，並知道如何因應。

2.認同家庭暴力問題是眾人之事，願意予以正視，並瞭解如何尋求協助的資源與管道。

3-1 身體意象

1.說明身體意象的定義，以及影響身體意象的六個因素。

2.說明正向與負向的身體意象如何影響自我認同。

3.說明如何提升正向的身體意象，學習接納自己的身體。

3-2 健康體位管理

1.複習 BMI 值的計算方式，利用腰圍、臀圍比及體脂肪率，來瞭解自己的體位是否正常。

2.能夠說明熱量攝取和體重增減的關係。

3.能夠說明身體活動強度和體重增減的關係。

4.瞭解藉由運動和健康飲食來維持健康的原則。

5.能夠仿作課本範例，或在老師的指導下完成自己的體重管理計畫。

3-3 全方位健康體位生活

1.瞭解健康生活狀態，學習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。

2.學習自我監控六步驟，嘗試訂定健康生活計畫，以達到良好的健康管理。

體育

4-1 轟天震地～鉛球

- 1.能理解暖身、伸展活動，可以減少推擲鉛球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。
- 2.能做好滑步、推撐動作，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。
- 3.能與同學討論如何提升肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。
- 4.能從班級的推擲鉛球的觀摩中，發表運動欣賞之心得。
- 5.能做到鉛球持球、置球、滑步、推撐及完成動作技術。
- 6.能透過班級檢測活動中，檢視彼此的動作正確及完整性。

4-2 上下翻飛～器械式體操

- 1.能瞭解跳馬與平衡木的發展歷程。
- 2.將練習要點融入在練習過程中。
- 3.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。

5-1 再接再厲～棒球

- 1.能瞭解棒球基本規則以及發展史。
- 2.能透過球感練習課程，與同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。
- 3.能理解接滾地球的技術要領，並做出接滾地球的動作。
- 4.能理解接飛球的技術要領，並做出接飛球的動作。
- 5.能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。
- 6.能透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性為何。

5-2 你來我往～籃球

- 1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。
- 2.瞭解 1 對 1 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。
- 3.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。
- 4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。

5-3 攻守相生～排球

- 1.能理解暖身、伸展活動，可以減少排球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養 運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。
- 2.能完成攔網的動作要領。能做好個人攔網，並和隊友合作完成多人攔網學習。
- 3.能說出移位及攔網的動作要領。
- 4.能從班級的排球比賽觀摩中，欣賞參賽者的移位合作和精湛球技。

5-4 誰羽爭鋒～羽球

- 1.能夠知道殺球的時機點為何。
- 2.能夠學習殺球的動作要領，並運用於比賽中。
- 3.可以確實練習活動，提升自己的殺球技能。
- 4.能夠瞭解羽球單打、雙打的比賽規則，讓自己能夠看懂一場精彩的球賽。

5-5 虎虎生風～跆拳道

- 1.能瞭解並做出跆拳道暖身活動，以避免跆拳道練習運動傷害的產生，並培養進行任何運動前的暖身習慣，建立安全的運動行為。
- 2.能理解跆拳道運動情境中的安全風險性，並且做好安全防護、減少危險的發生。
- 3.能從兩人一組的練習情境當中，了解生活情境可能會運用到的防衛動作，並能學會判斷人身安全距離與自己身體的控制能力。
- 4.能做出手眼協調的跆拳道基本套路動作，並能欣賞跆拳道力與美的表現。
- 5.能做出跆拳道基本的正面踢擊動作，並透過兩人一組練習，互相提醒踢擊動作的要領與注意事項，

	<p>學會互助合作與人和諧的素養能力。</p> <p>6-1 足足有娛～足球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.複習足球行進間運球和傳接球組合。 3.能完成正足背踢球的動作要領。能個人運球至球門前做足內側、足外側、正足背的射門。能透過競爭和合作學習策略，改善動作技能表現。 4.能說出守門員接球法及及擊球法的動作要領。 5.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。 <p>6-2 拳拳到球～浮士德球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能瞭解浮士德球技術之相關知識。 2.能學習充分運用戰術於活動中，以及能發揮團隊合作學習之精神。
<p>領域核心素養</p>	<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-B3 具備審美與表現的能力，瞭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】
人 J7 探討違反人權的事件對個人、社區／部落、社會的影響，並提出改善策略或行動方案。

【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。
生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。
生 J12 公共議題中的道德思辨。

【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。

【品德教育】
品 EJU6 謙遜包容。
品 J2 重視群體規範與榮譽。

【多元文化教育】
多 J4 瞭解不同群體間如何看待彼此的文化。

課程架構

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	◎健康 1-1：有情有義	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1.識別並匹配情緒的種類及其功能。 2.概述管理情緒的步驟及方法。 3.學習調適與表達情緒的方法。	教學準備材料： 1.情緒及其功能字卡。 2.圖畫紙、彩色筆。 3.足量的圓點貼紙。 4.接納情緒三原則小海報。 教學重點： 營造溫和、接納的課堂氣氛，多鼓勵學生觀察自	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

						己的情緒。老師自己更要練習覺察自己的情緒，作為學生的榜樣。		
	◎體育 4-1：轟天震地～鉛球	2	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-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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能理解暖身、伸展活動，可以減少推擲鉛球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.能做好滑步、推撐動作，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。 3.能與同學討論如何提升肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 4.能從班級的推擲鉛球的觀摩中，發表運動欣賞之心得。 5.能做到鉛球持球、置球、滑步、推撐及完成動作技術。 6.能透過班級檢測活動中，檢視彼此的動作正確及完整性。	教學準備材料： 籃球、鉛球、角錐、旗幟、壘球。 學習目標： 1.能理解暖身、伸展活動，可以減少推擲鉛球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.能做好滑步、推撐動作，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。 3.能與同學討論如何提升肌力訓練	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

						<p>的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>4.能從班級的推擲鉛球的觀摩中，發表運動欣賞之心得。</p> <p>5.能做到鉛球持球、置球、滑步、推撐及完成動作技術。</p> <p>6.能透過班級檢測活動中，檢視彼此的動作正確及完整性。</p>		
第二週	<p>◎健康</p> <p>1-1：有情有義</p>	1	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>1.識別並匹配情緒的種類及其功能。</p> <p>2.概述管理情緒的步驟及方法。</p> <p>3.學習調適與表達情緒的方法。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1.情緒及其功能字卡。</p> <p>2.圖畫紙、彩色筆。</p> <p>3.足量的圓點貼紙。</p> <p>4.接納情緒三不原則小海報。</p> <p>教學重點：</p> <p>營造溫和、接納的課堂氣氛，多鼓勵學生觀察自己的情緒。老師</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

						自己更要練習 覺察自己的情 緒，作為學生的 榜樣。		
	◎體育 4-1：轟天震地～鉛球	2	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-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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能理解暖身、伸展活動，可以減少推擲鉛球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.能做好滑步、推撐動作，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。 3.能與同學討論如何提升肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 4.能從班級的推擲鉛球的觀摩中，發表運動欣賞之心得。 5.能做到鉛球持球、置球、滑步、推撐及完成動作技術。 6.能透過班級檢測活動中，檢視彼此的動作正確及完整性。	教學準備材料： 籃球、鉛球、角錐、旗幟、壘球。 學習目標： 1.能理解暖身、伸展活動，可以減少推擲鉛球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.能做好滑步、推撐動作，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。 3.能與同學討論如何提升肌力訓練的方法，並正向	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

						<p>溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>4.能從班級的推擲鉛球的觀摩中，發表運動欣賞之心得。</p> <p>5.能做到鉛球持球、置球、滑步、推撐及完成動作技術。</p> <p>6.能透過班級檢測活動中，檢視彼此的動作正確及完整性。</p>		
第三週	<p>◎健康</p> <p>1-2：解壓我最行</p>	1	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</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>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>1.說出壓力與壓力反應的定義。</p> <p>2.分辨壓力的分類。</p> <p>3.瞭解壓力與表現的關係，以及壓力可能對身體造成哪些影響。</p> <p>4.列明因應壓力的方法。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1.白紙。</p> <p>2.小卡片。</p> <p>3.因應壓力的方法海報。</p> <p>4.教師收集常見座右銘或激勵人心的金句。</p> <p>教學重點：</p> <p>1.引導學生分享目前所遇到的困境。</p> <p>2.說明壓力源的種類，當面臨壓力時身體會產生何</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

						種反應。 3.說明因應壓力的方法。 4.引導學生利用生活技能來幫助自己處理壓力。		
	◎體育 4-2：上下翻飛～器械式體操	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.能瞭解跳馬與平衡木的發展歷程。 2.將練習要點融入在練習過程中。 3.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	教學準備材料： 跳馬、海綿墊、呼拉圈、泡棉條、平衡木 學習目標： 1.能瞭解跳馬與平衡木的發展歷程。 2.將練習要點融入在練習過程中。 3.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	
第四週	◎健康	1	1b-IV-3 因應生活	Fa-IV-4 情緒與壓	1.說出壓力與壓力反應的定義。	教學準備材料：	1.歷程性評量 2.總結性評量	

	1-2：解壓我最行		<p>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>	力因應與調適的方案。	<p>2.分辨壓力的分類。</p> <p>3.瞭解壓力與表現的關係，以及壓力可能對身體造成哪些影響。</p> <p>4.列明因應壓力的方法。</p>	<p>1.白紙。</p> <p>2.小卡片。</p> <p>3.因應壓力的方法海報。</p> <p>4.教師收集常見座右銘或激勵人心的金句。</p> <p>教學重點：</p> <p>1.引導學生分享目前所遇到的困境。</p> <p>2.說明壓力源的種類，當面臨壓力時身體會產生何種反應。</p> <p>3.說明因應壓力的方法。</p> <p>4.引導學生利用生活技能來幫助自己處理壓力。</p>	<p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	
	◎體育 4-2：上下翻飛～器械式體操	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的</p>	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	<p>1.能瞭解跳馬與平衡木的發展歷程。</p> <p>2.將練習要點融入在練習過程中。</p> <p>3.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p>	<p>教學準備材料： 跳馬、海綿墊、呼拉圈、泡棉條、平衡木</p> <p>學習目標： 1.能瞭解跳馬與平衡木的發展歷程。 2.將練習要點融入在練習過程中。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

			<p>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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			3.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。		
第五週	<p>◎健康</p> <p>1-2：解壓我最行</p>	1	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</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>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>1.說出壓力與壓力反應的定義。</p> <p>2.分辨壓力的分類。</p> <p>3.瞭解壓力與表現的關係，以及壓力可能對身體造成哪些影響。</p> <p>4.列明因應壓力的方法。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1.白紙。</p> <p>2.小卡片。</p> <p>3.因應壓力的方法海報。</p> <p>4.教師收集常見座右銘或激勵人心的金句。</p> <p>教學重點：</p> <p>1.引導學生分享目前所遇到的困境。</p> <p>2.說明壓力源的種類，當面臨壓力時身體會產生何種反應。</p> <p>3.說明因應壓力的方法。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

						4.引導學生利用生活技能來幫助自己處理壓力。		
	◎體育 4-2：上下翻飛～器械式體操	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.能瞭解跳馬與平衡木的發展歷程。 2.將練習要點融入在練習過程中。 3.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	教學準備材料： 跳馬、海綿墊、呼拉圈、泡棉條、平衡木 學習目標： 1.能瞭解跳馬與平衡木的發展歷程。 2.將練習要點融入在練習過程中。 3.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	
第六週	◎健康 1-3：情緒氣象局	1	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預	1.分辨憂鬱情緒和憂鬱症的差別。 2.說出遠離憂鬱情緒的方法。 3.能說出並解釋陪伴有	教學準備材料： 1.異常行為的相關資訊或影片。 2.憂鬱情緒與憂鬱	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	防方法。	憂鬱情緒的親友的「三不守則」。 4.瞭解自己的心理健康狀態，能將 PERMA 的幸福五元素融入生活之中，提升幸福感。 5.為自己設定正向的生活目標並實施。	症差別的字詞。 教學重點： 介紹相關社會資源。		
	◎體育 5-1：再接再厲～棒球	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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。	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解棒球基本規則以及發展史。 2.能透過球感練習課程，與同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3.能理解接滾地球的技术要領，並做出接滾地球的動作。 4.能理解接飛球的技术要領，並做出接飛球的動作。 5.能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選	教學準備材料： 棒球場、軟式棒球。 學習目標： 1.能瞭解棒球基本規則以及發展史。 2.能透過球感練習課程，與同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		擇適合的自己練習方式。 6.能透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性為何。	能。 3.能理解接滾地球的技術要領，並做出接滾地球的動作。 4.能理解接飛球的技術要領，並做出接飛球的動作。 5.能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。 6.能透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性為何。		
第七週	◎健康 1-3：情緒氣象局	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1.分辨憂鬱情緒和憂鬱症的差別。 2.說出遠離憂鬱情緒的方法。 3.能說出並解釋陪伴有憂鬱情緒的親友的「三不守則」。 4.瞭解自己的心理健康狀態，能將 PERMA 的幸福五元素融入生活之中，提升幸福感。 5.為自己設定正向的生	教學準備材料： 1.異常行為的相關資訊或影片。 2.憂鬱情緒與憂鬱症差別的字詞。 教學重點： 介紹相關社會資源。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<p>脅感與嚴重性。</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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>		活目標並實施。			
	<p>◎體育</p> <p>5-1：再接再厲～棒球</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</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>	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能瞭解棒球基本規則以及發展史。</p> <p>2.能透過球感練習課程，與同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>3.能理解接滾地球的技術要領，並做出接滾地球的動作。</p> <p>4.能理解接飛球的技術要領，並做出接飛球的動作。</p> <p>5.能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。</p> <p>6.能透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性為何。</p>	<p>教學準備材料： 棒球場、軟式棒球。</p> <p>學習目標：</p> <p>1.能瞭解棒球基本規則以及發展史。</p> <p>2.能透過球感練習課程，與同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>3.能理解接滾地球的技術要領，並做出接滾地球的動作。</p> <p>4.能理解接飛球的</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

						技術要領，並做出接飛球的動作。 5.能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。 6.能透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性為何。		
第八週	◎健康 2-1：幸福滿屋	1	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.瞭解家庭的功能與型態，並尊重多元化的家庭概念。 2.學習如何對家人表達愛，並能善加運用。	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 1.瞭解家庭的功能與型態，並尊重多元化的家庭概念。 2.學習如何對家人表達愛，並能善加運用。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【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。
	◎體育 5-2：你來我往～籃球	2	1c-IV-1瞭解各項運動基礎原理和規	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組	1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.瞭解 1 對 1 的基本進攻動作要領與姿勢，	教學準備材料： 籃球、角椎 學習目標： 1.能瞭解團隊合作	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

		<p>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-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>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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活</p>	<p>合及團隊戰術。</p>	<p>並檢核動作的正確性。</p> <p>3.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。</p> <p>4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。</p>	<p>在籃球比賽中的重要性。</p> <p>2.瞭解 1 對 1 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。</p> <p>3.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。</p> <p>4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。</p>		
--	--	---	----------------	---	--	--	--

第九週	◎健康 2-1：幸福滿屋	1	動。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.瞭解家庭的功能與型態，並尊重多元化的家庭概念。 2.學習如何對家人表達愛，並能善加運用。	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 1.瞭解家庭的功能與型態，並尊重多元化的家庭概念。 2.學習如何對家人表達愛，並能善加運用。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【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。
	◎體育 5-2：你來我往～籃球	2	1c-IV-1瞭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。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.瞭解 1 對 1 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。 4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。	教學準備材料： 籃球、角椎 學習目標： 1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.瞭解 1 對 1 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。 4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<p>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>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>					
第十週	◎健康 2-2：家庭協奏曲	1	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</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</p>	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	<p>1.能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。</p> <p>2.理解情緒勒索的概念，且能用積極態度面對，尋求雙贏的可能性。</p>	<p>教學準備材料： 將學生分組。</p> <p>教學重點： 1.能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。 2.理解情緒勒索的概念，且能用積極態度面對，以尋求雙贏的可能性。</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</p>	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

			悉各種人際溝通互動技能。					
	◎體育 5-3：攻守相生～排球	2	1c-IV-1 瞭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-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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能理解暖身、伸展活動，可以減少排球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.能完成攔網的動作要領。能做好個人攔網，並和隊友合作完成多人攔網學習。 3.能說出移位及攔網的動作要領。 4.能從班級的排球比賽觀摩中，欣賞參賽者的移位合作和精湛球技。	教學準備材料： 排球、球具 學習目標： 1.能理解暖身、伸展活動，可以減少排球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.能完成攔網的動作要領。能做好個人攔網，並和隊友合作完成多人攔網學習。 3.能說出移位及攔網的動作要領。 4.能從班級的排球比賽觀摩中，欣賞參賽者的移位合作和精湛球技。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	
第十一週	◎健康	1	1b-IV-3	Fa-IV-2	1.能正向看待衝突事	教學準備材料：	1.歷程性評量	【家庭教育】

	2-2：家庭協奏曲	<p>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>家庭衝突的協調與解決技巧。</p>	<p>件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。</p> <p>2.理解情緒勒索的概念，且能用積極態度面對，尋求雙贏的可能性。</p>	<p>將學生分組。</p> <p>教學重點：</p> <p>1.能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。</p> <p>2.理解情緒勒索的概念，且能用積極態度面對，以尋求雙贏的可能性。</p>	<p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	<p>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>
	<p>◎體育</p> <p>5-3：攻守相生～排球</p>	<p>2</p> <p>1c-IV-1 瞭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-3 應用思考</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能理解暖身、伸展活動，可以減少排球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>2.能完成攔網的動作要領。能做好個人攔網，並和隊友合作完成多人攔網學習。</p> <p>3.能說出移位及攔網的動作要領。</p> <p>4.能從班級的排球比賽觀摩中，欣賞參賽者的移位合作和精湛球技。</p>	<p>教學準備材料：排球、球具</p> <p>學習目標：</p> <p>1.能理解暖身、伸展活動，可以減少排球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>2.能完成攔網的動作要領。能做好</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

			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。			個人攔網，並和隊友合作完成多人攔網學習。 3.能說出移位及攔網的動作要領。 4.能從班級的排球比賽觀摩中，欣賞參賽者的移位合作和精湛球技。		
第十二週	◎健康 2-3：變色的家	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	1.明白家庭暴力的概念，理解其衍伸造成的危害問題，並知道如何因應。 2.認同家庭暴力問題是眾人之事，願意予以正視，並瞭解如何尋求協助的資源與管道。	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 1.明白家庭暴力的概念，理解其衍伸造成的危害問題，並知道如何因應。 2.認同家庭暴力問題是眾人之事，願意予以正視，並瞭解如何尋求協助的資源與管道。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【人權教育】 人 J7 探討違反人權的事件對個人、社區／部落、社會的影響，並提出改善策略或行動方案。 【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。 【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。
	◎體育 5-4：誰羽爭鋒～羽球	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-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。 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.能夠知道殺球的時機點為何。 2.能夠學習殺球的動作要領，並運用於比賽中。 3.可以確實練習活動，提升自己的殺球技能。 4.能夠瞭解羽球單打、雙打的比賽規則，讓自己能夠看懂一場精采的球賽。	教學準備材料： 羽球拍、羽球、球場、球網、水桶或寶特瓶 學習目標： 1.能夠知道殺球的時機點為何。 2.能夠學習殺球的動作要領，並運用於比賽中。 3.可以確實練習活動，提升自己的殺球技能。 4.能夠瞭解羽球單打、雙打的比賽規則，讓自己能夠看懂一場精采的球賽。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	
第十三週	◎健康 2-3：變色的家	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	1.明白家庭暴力的概念，理解其衍伸造成的危害問題，並知道如何因應。	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 1.明白家庭暴力的	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【人權教育】 人 J7 探討違反人權的事件對個人、社

			源與規範。 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。		2.認同家庭暴力問題是眾人之事，願意予以正視，並瞭解如何尋求協助的資源與管道。	概念，理解其衍伸造成的危害問題，並知道如何因應。 2.認同家庭暴力問題是眾人之事，願意予以正視，並瞭解如何尋求協助的資源與管道。		區／部落、社會的影響，並提出改善策略或行動方案。 【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。 【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。
	◎體育 5-4：誰羽爭鋒～羽球	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-2 表現利他合	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能夠知道殺球的時機點為何。 2.能夠學習殺球的動作要領，並運用於比賽中。 3.可以確實練習活動，提升自己的殺球技能。 4.能夠瞭解羽球單打、雙打的比賽規則，讓自己能夠看懂一場精采的球賽。	教學準備材料： 羽球拍、羽球、球場、球網、水桶或寶特瓶 學習目標： 1.能夠知道殺球的時機點為何。 2.能夠學習殺球的動作要領，並運用於比賽中。 3.可以確實練習活	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>動，提升自己的殺球技能。</p> <p>4.能夠瞭解羽球單打、雙打的比賽規則，讓自己能夠看懂一場精采的球賽。</p>		
第十四週	<p>◎健康</p> <p>3-1：身體意象</p>	1	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1.說明身體意象的定義，以及影響身體意象的六個因素。</p> <p>2.說明正向與負向的身體意象如何影響自我認同。</p> <p>3.說明如何提升正向的身體意象，學習接納自己的身體。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1.準備和身體相關的各種資訊，如：成語、諺語、新聞、笑話等等。</p> <p>2.影響身體意象六個因素的字卡或小海報。</p> <p>3.和身體意象相關的敘述，可以當前一節課的回家功課。</p> <p>4.提升正向身體意象的數個方法。</p> <p>5.小紙條、彩色筆。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	<p>【多元文化教育】</p> <p>多 J4 瞭解不同群體間如何看待彼此的文化。</p>

						<p>6.蒐集與飲食失調症有關的報導。</p> <p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.說明身體意象定義及影響身體意象的六個因素，帶領學生破解迷思。 2.說明正向與負向的身體意象對身心的影響。 3.能說出提升正向身體意象的三個方法，並舉例說明之。 		
	<p>◎體育</p> <p>5-5：虎虎生風～跆拳道</p>	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避</p> <p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。</p> <p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.能瞭解並做出跆拳道暖身活動，以避免跆拳道練習運動傷害的產生，並培養進行任何運動前的暖身習慣，建立安全的運動行為。 2.能理解跆拳道運動情境中的安全風險性，並且做好安全防護、減少危險的發生。 3.能從兩人一組的練習情境當中，了解生活情境可能會運用到的防衛動作，並能學會判斷人身安全距離與自己身體的控制能力。 4.能做出手眼協調的跆拳道基本套路動作，並 	<p>教學準備材料：</p> <p>巧拼、踢靶</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能瞭解並做出跆拳道暖身活動，以避免跆拳道練習運動傷害的產生，並培養進行任何運動前的暖身習慣，建立安全的運動行為。 2.能理解跆拳道運動情境中的安全風險性，並且做好安全防護、減 	<ol style="list-style-type: none"> 1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗 	<p>【品德教育】</p> <p>品 EJU6 謙遜包容。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>

			的問題。		能欣賞跆拳道力與美的表現。 5.能做出跆拳道基本的正面踢擊動作，並透過兩人一組練習，互相提醒踢擊動作的要領與注意事項，學會互助合作與人和諧的素養能力。	少 危險的發生。 3.能從兩人一組的練習情境當中，了解生活情境可能會運用到的防衛 動作，並能學會判斷人身安全距離與自己身體的控制能力。 4.能做出手眼協調的跆拳道基本套路動作，並能欣賞跆拳道力與美的 表現。 5.能做出跆拳道基本的正面踢擊動作，並透過兩人一組練習，互相提 醒踢擊動作的要領與注意事項，學會互助合作與人和諧的素養能力。		
第十五週	◎健康 3-1：身體意象	1	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	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.說明身體意象的定義，以及影響身體意象的六個因素。 2.說明正向與負向的身體意象如何影響自我認同。 3.說明如何提升正向的身體意象，學習接納自己的身體。	教學準備材料： 1.準備和身體相關的各種資訊，如：成語、諺語、新聞、笑話等等。 2.影響身體意象六	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【多元文化教育】 多 J4 瞭解不同群體間如何看待彼此的文化。

			康造成的衝擊與風險。			<p>個因素的字卡或小海報。</p> <p>3.和身體意象相關的敘述，可以當前一節課的回家功課。</p> <p>4.提升正向身體意象的數個方法。</p> <p>5.小紙條、彩色筆。</p> <p>6.蒐集與飲食失調症有關的報導。</p> <p>教學重點：</p> <p>1.說明身體意象定義及影響身體意象的六個因素，帶領學生破解迷思。</p> <p>2.說明正向與負向的身體意象對身心的影響。</p> <p>3.能說出提升正向身體意象的三個方法，並舉例說明之。</p>		
◎體育 5-5：虎虎生風～跆拳道	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-1	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1	1.能瞭解並做出跆拳道暖身活動，以避免跆拳道練習運動傷害的產生，並培養進行任何運動前的暖身習慣，建立安全的運動行為。	<p>教學準備材料： 巧拼、踢靶</p> <p>學習目標： 1.能瞭解並做出跆拳道暖身活動，</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	【品德教育】 品 EJU6 謙遜包容。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

			<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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>簡易運動傷害的處理與風險規避</p> <p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。</p> <p>Bd- IV -2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>2.能理解跆拳道運動情境中的安全風險性，並且做好安全防護、減少危險的發生。</p> <p>3.能從兩人一組的練習情境當中，了解生活情境可能會運用到的防衛動作，並能學會判斷人身安全距離與自己身體的控制能力。</p> <p>4.能做出手眼協調的跆拳道基本套路動作，並能欣賞跆拳道力與美的表現。</p> <p>5.能做出跆拳道基本的正面踢擊動作，並透過兩人一組練習，互相提醒踢擊動作的要領與注意事項，學會互助合作與人和諧的素養能力。</p>	<p>以避免跆拳道練習運動傷害的產生，並培養進行任何運動前的暖身習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>2.能理解跆拳道運動情境中的安全風險性，並且做好安全防護、減少危險的發生。</p> <p>3.能從兩人一組的練習情境當中，了解生活情境可能會運用到的防衛動作，並能學會判斷人身安全距離與自己身體的控制能力。</p> <p>4.能做出手眼協調的跆拳道基本套路動作，並能欣賞跆拳道力與美的表現。</p> <p>5.能做出跆拳道基本的正面踢擊動作，並透過兩人一組練習，互相提醒踢擊動作的要領與注意事項，學</p>	
--	--	--	--	---	--	---	--

						會互助合作與人和諧的素養能力。		
第十六週	◎健康 3-2：健康體位管理	1	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1.複習 BMI 值的計算方式，利用腰圍、臀圍比及體脂肪率，來瞭解自己的體位是否正常。 2.能夠說明熱量攝取和體重增減的關係。 3.能夠說明身體活動強度和體重增減的關係。 4.瞭解藉由運動和健康飲食來維持健康的原則。 5.能夠仿作課本範例，或在老師的指導下完成自己的體重管理計畫。	教學準備材料： 1.計算機 2.皮尺 教學重點： 測量腰圍和臀圍時，提醒學生注意彼此的身體界線，不可胡亂開別人身體的玩笑。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	
	◎體育 5-5：虎虎生風～跆拳道	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1.能瞭解並做出跆拳道暖身活動，以避免跆拳道練習運動傷害的產生，並培養進行任何運動前的暖身習慣，建立安全的運動行為。 2.能理解跆拳道運動情境中的安全風險性，並且做好安全防護、減少危險的發生。 3.能從兩人一組的練習情境當中，了解生活情境可能會運用到的防衛動作，並能學會判斷人身安全距離與自己身體的控制能力。 4.能做出手眼協調的跆拳道基本套路動作，並	教學準備材料： 巧拼、踢靶 學習目標： 1.能瞭解並做出跆拳道暖身活動，以避免跆拳道練習運動傷害的產生，並培養進行任何運動前的暖身習慣，建立安全的運動行為。 2.能理解跆拳道運動情境中的安全風險性，並且做好安全防護、減	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【品德教育】 品 EJU6 謙遜包容。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

			的問題。		能欣賞跆拳道力與美的表現。 5.能做出跆拳道基本的正面踢擊動作，並透過兩人一組練習，互相提醒踢擊動作的要領與注意事項，學會互助合作與人和諧的素養能力。	少 危險的發生。 3.能從兩人一組的練習情境當中，了解生活情境可能會運用到的防衛 動作，並能學會判斷人身安全距離與自己身體的控制能力。 4.能做出手眼協調的跆拳道基本套路動作，並能欣賞跆拳道力與美的 表現。 5.能做出跆拳道基本的正面踢擊動作，並透過兩人一組練習，互相提醒踢擊動作的要領與注意事項，學會互助合作與人和諧的素養能力。		
第十七週	◎健康 3-2：健康體位管理	1	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1.複習 BMI 值的計算方式，利用腰圍、臀圍比及體脂肪率，來瞭解自己的體位是否正常。 2.能夠說明熱量攝取和體重增減的關係。 3.能夠說明身體活動強度和體重增減的關係。 4.瞭解藉由運動和健康	教學準備材料： 1.計算機 2.皮尺 教學重點： 測量腰圍和臀圍時，提醒學生注意彼此的身體界	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

					飲食來維持健康的原則。 5.能夠仿作課本範例，或在老師的指導下完成自己的體重管理計畫。	線，不可胡亂開別人身體的玩笑。		
	◎體育 6-1：足足有娛～足球	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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、勇於挑戰勇的學習態度。 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	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	1.能理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.複習足球行進間運球和傳接球組合。 3.能完成正足背踢球的動作要領。能個人運球至球門前做足內側、足外側、正足背的射門。能透過競爭和合作學習策略，改善動作技能表現。 4.能說出守門員接球法及及擊球法的動作要領。 5.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。	教學準備材料： 足球、球門、角 椎、手套 學習目標： 1.能理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.複習足球行進間運球和傳接球組合。 3.能完成正足背踢球的動作要領。能個人運球至球門前做足內側、足外側、正足背的射門。能透過競	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			能。 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，發展運動參與方法。			爭和合作學習策略，改善動作技能表現。 4.能說出守門員接球法及及擊球法的動作要領。 5.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。		
第十八週	◎健康 3-3：全方位健康體位生活	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.瞭解健康生活狀態，學習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。 2.學習自我監控六步驟，嘗試訂定健康生活計畫，以達到良好的健康管理。	教學準備材料： 1.海報紙、彩色筆。 2.健康促進生活方式六層面的海報。 教學重點： 1.釐清健康知識點。 2.說明健康促進的定義，學習健康促進生活方式。 3.說明自我監控六步驟，帶領學生規畫自我健康管理。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

			技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。					
	◎體育 6-1：足足有娛～足球	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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、勇於挑戰勇的學習態度。 3c-IV-1	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	1.能理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.複習足球行進間運球和傳接球組合。 3.能完成正足背踢球的動作要領。能個人運球至球門前做足內側、足外側、正足背的射門。能透過競爭和合作學習策略，改善動作技能表現。 4.能說出守門員接球法及及擊球法的動作要領。 5.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。	教學準備材料： 足球、球門、角 椎、手套 學習目標： 1.能理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.複習足球行進間運球和傳接球組合。 3.能完成正足背踢球的動作要領。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<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>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，發展運動參與方法。</p>			<p>能個人運球至球門前做足內側、足外側、正足背的射門。能透過競爭和合作學習策略，改善動作技能表現。</p> <p>4.能說出守門員接球法及及擊球法的動作要領。</p> <p>5.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。</p>		
第十九週	◎健康 3-3：全方位健康體位生活	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <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>1b-IV-3</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1.瞭解健康生活狀態，學習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。</p> <p>2.學習自我監控六步驟，嘗試訂定健康生活計畫，以達到良好的健康管理。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1.海報紙、彩色筆。</p> <p>2.健康促進生活方式六層面的海報。</p> <p>教學重點：</p> <p>1.釐清健康知識點。</p> <p>2.說明健康促進的定義，學習健康</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</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>

			<p>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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>			<p>促進生活方式。</p> <p>3.說明自我監控六步驟，帶領學生規畫自我健康管理。</p>		
	<p>◎體育</p> <p>6-2：拳拳到球～浮士德球</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>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</p>	<p>Ha- IV -1 隔網球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能瞭解浮士德球技術之相關知識。</p> <p>2.能學習充分運用戰術於活動中，以及能發揮團隊合作學習之精神。</p>	<p>教學準備材料： 浮士德球、排球場、排球網。</p> <p>學習目標</p> <p>1.能瞭解浮士德球技術之相關知識。</p> <p>2.能學習充分運用戰術於活動中，以及能發揮團隊合作學習之精神。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

			<p>通與和諧互動。</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-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>					
第二十週	<p>◎健康</p> <p>3-3：全方位健康體位生活</p>	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1.瞭解健康生活狀態，學習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。</p> <p>2.學習自我監控六步驟，嘗試訂定健康生活計畫，以達到良好的健康管理。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1.海報紙、彩色筆。</p> <p>2.健康促進生活方式六層面的海報。</p> <p>教學重點：</p> <p>1.釐清健康知識點。</p> <p>2.說明健康促進的定義，學習健康促進生活方式。</p> <p>3.說明自我監控六步驟，帶領學生</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</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、自由與宿命、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>

			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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。			規畫自我健康管理。		
	◎體育 6-2：拳拳到球～浮士德球	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。 2d-IV-1 了解運動	Ha- IV -1 隔網球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解浮士德球技術之相關知識。 2.能學習充分運用戰術於活動中，以及能發揮團隊合作學習之精神。	教學準備材料： 浮士德球、排球場、排球網。 學習目標 1.能瞭解浮士德球技術之相關知識。 2.能學習充分運用戰術於活動中，以及能發揮團隊合作學習之精神。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d- IV -1 運用運動技術的學習策略。					
第二十一週	複習全冊	3						

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】
2. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣立彰泰國民中學 111 學年度第 2 學期 九 年級 藝術 領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

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	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	九年級下學期	教學節數	每週(3)節，本學期共(54)節。
課程目標	<p>健康</p> <p>1-1 社區的安全與健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.從社區的環境覺察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。 2.從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析。 3.主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。 <p>1-2 防火防震安全</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。 2.瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。 <p>2-1 環境問題大探索</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威脅。 2.學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷害。 3.學生關注環境問題對健康的影響。 <p>2-2 汙染指「塑」</p>				

- 1.學生能瞭解環保行動的做法。
- 2.熟悉倡議宣導的生活技能，展現對健康立場的影響力。
- 3.學生能瞭解國內外的減塑政策。

3-1 常見傳染病

- 1.學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。
- 2.學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。

3-2 新興傳染病

- 1.學生能認識新興傳染病的歷史。
- 2.瞭解 COVID-19 對生活的影響。
- 3.學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。

體育

4-1 雙打雙飛～羽球

- 1.能瞭解羽球基本規則以及發展史。
- 2.同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。
- 3.能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。
- 4.能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。
- 5.能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。
- 6.能透過課程瞭解網/ 牆性運動與其他運動的差異性為何。

4-2 你切我旋～桌球

- 1.能了解桌球旋轉種類及應對方式。
- 2.能學會發旋轉球的動作要領與應用。
- 3.能了解正、反手切球的動作要領與應用。

4.能學會發下旋球結合切球的組合動作。

4-3 大擊大力～棒球

- 1.透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。
- 2.能理解打擊的技術要領，並做出打擊的動作。
- 3.能理解跑壘的技術要領，並做出跑壘的動作。
- 4.能在練習中反思自己的動作技能，並與人有良好的溝通互動。
- 5.能透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。
- 6.能理解並實際操作後，養成規律運動之習慣，並有效促進健康減少健康風險發生機率。

4-4 運籌帷幄～籃球

- 1.能了解團隊合作在籃球比賽中的重要性。
- 2.了解5對5的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。
- 3.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。
- 4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。

4-5 東倒西歪～保齡球

- 1.認識保齡球運動的發展史及國內保齡球運動的興盛與衰退，由飛碟球球路的發明分析國內外選手的特性，並藉由規則、設備中了解保齡球運動的基本原理與球路，並學會計算分數並挑戰自我最高成績。
- 2.從保齡球用具的認識中懂得挑選適當重量的球，並懂得比賽禮節。
- 3.藉由「排球保齡球比賽」習得基本步伐，並能分工合作完成比賽任務。藉由「飛盤保齡球比賽」模擬不同的進球點，並能分工合作完成個人任務。

5-1 以防不測～進階防身術

- 1.學會分辨距離，以及不同距離對應的防身技術。

2.分析環境與情境思考使用防身術的時機。

5-2 活鈴活線～扯鈴

1.能了解扯鈴操作技術之相關知識，並做到能夠將扯鈴平穩加速，以及對於扯鈴的線上平衡以及拋接手感。

2.能學習充分運用基礎動作進行團體動作，以及能發揮團隊合作學習之方法。

3.能在招式失敗時思考失敗的原因，並且嘗試修正失敗的操作方法，找到扯鈴操作的關鍵要素。

6-1 挑戰體能極限～鐵人三項運動

1.能了解鐵人三項運動規則，並於觀賞運動賽會時進行賽事分析與說明。

2.透過鐵人三項實作體驗，展現勇於挑戰樂觀自信的學習態度。

3.根據鐵人三項運動之比賽策略，進行應用分析以評估運動情境相關問題。

6-2 結合力與美～核心肌群

1.認識核心肌群，知道訓練核心肌群可達到保護脊椎效果。

2.知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要。

3.能完成個人的核心肌群訓練的規劃。並掌握漸進原則，執行並達成健身效果。

4.能完成訓練紀錄並時時提供個人運動訓練的修正。

5.能確實執行訓練課程，並與運動夥伴努力完成之。

6.能將核心訓練融入生活，並充分運用周邊環境。

6-3 健康相陪～建立規律運動行為

1.能知道現代生活中，提倡健康體適能以及運動的必要性。除了要飲食均衡和有良好的生活習慣外，透過運動以維持健康，是非常重要及需要的課題。

2.能完成個人的運動規劃處方。並掌握 SMART 原則，確實執行並達成目標。

3.能完成生活中的運動紀錄並時時提供個人運動參與的修正。

	<p>4.能確實執行終身學習計畫，達到健康的人生。</p>
<p>領域核心素養</p>	<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-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>【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 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>【防災教育】 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。</p> <p>【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。</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。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p>【海洋教育】</p>

海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。
 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。
 【家庭計畫】
 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。

課程架構

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	◎健康 1-1：社區的安全與健康	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。	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。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1.從社區的環境覺察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。 2.從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析。 3.主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 1.瞭解社區有哪些功能。 2.學習與社區相關的法律規範，瞭解社區安全與健康的重要性。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

	<p>◎體育 4-1：雙打雙飛～羽球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>1.能瞭解羽球基本規則以及發展史。 2.同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3.能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。 4.能理雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。 5.能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。 6.能透過課程瞭解網/牆性運動運動與其他運動的差異性為何。</p>	<p>教學準備材料： 羽球、羽球拍、計分板。 學習目標： 1.能瞭解羽球基本規則以及發展史。 2.同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3.能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。 4.能理雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。 5.能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。 6.能透過課程瞭解網 / 牆性運動運動與其他運動的</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</p>	
--	----------------------------	----------	---	--	--	--	--

			畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			差異性為何。		
第二週	◎健康 1-1：社區的安全與健康	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。	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。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1.從社區的環境覺察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。 2.從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析。 3.主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 1.瞭解社區有哪些功能。 2.學習與社區相關的法律規範，瞭解社區安全與健康的重要性。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	
	◎體育 4-1：雙打雙飛～羽球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Ha-IV-1 網／牆性運動動作組合及團	1.能瞭解羽球基本規則以及發展史。 2.同儕相互配合討論，	教學準備材料： 羽球、羽球拍、計分板。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核	

		<p>則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項</p>	<p>隊戰術。</p>	<p>並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>3.能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。</p> <p>4.能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。</p> <p>5.能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。</p> <p>6.能透過課程瞭解網/牆性運動與其他運動的差異性為何。</p>	<p>學習目標：</p> <p>1.能瞭解羽球基本規則以及發展史。</p> <p>2.同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>3.能理解雙打策略的基本站位技術，並做出正確地雙打站位技巧。</p> <p>4.能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。</p> <p>5.能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，並選擇適合的自己練習方式。</p> <p>6.能透過課程瞭解網 / 牆性運動與其他運動的差異性為何。</p>	<p>4.紙筆測驗</p>	
--	--	--	-------------	--	---	---------------	--

			運動技能。					
第三週	◎健康 1-1：社區的安全與健康	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。	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。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1.從社區的環境覺察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。 2.從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析。 3.主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 1.瞭解社區有哪些功能。 2.學習與社區相關的法律規範，瞭解社區安全與健康的重要性。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	
	◎體育 4-2：你切我旋～桌球	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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解桌球旋轉種類及應對方式。 2.能學會發旋轉球的動作要領與應用。 3.能了解正、反手切球的動作要領與應用。 4.能學會發下旋球結合	教學準備材料： 桌球、桌球拍、籃子 學習目標： 1.能了解桌球旋轉種類及應對方	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<p>原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		切球的組合動作。	<p>式。</p> <p>2.能學會發旋轉球的動作要領與應用。</p> <p>3.能了解正、反手切球的動作要領與應用。</p> <p>4.能學會發下旋球結合切球的組合動作。</p>		
第四週	<p>◎健康</p> <p>1-1：社區的安全與健康</p>	1	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4</p>	<p>1.從社區的環境覺察安全與健康問題，思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。</p> <p>2.從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析。</p> <p>3.主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。</p>	<p>教學準備材料： 將學生分組。</p> <p>教學重點： 1.瞭解社區有哪些功能。 2.學習與社區相關的法律規範，瞭解社區安全與健康的重要性。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

			境，善用各種生活技能，解決健康問題。 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。	社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。				
	◎體育 4-2：你切我旋～桌球	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-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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解桌球旋轉種類及應對方式。 2.能學會發旋轉球的動作要領與應用。 3.能了解正、反手切球的動作要領與應用。 4.能學會發下旋球結合切球的組合動作。	教學準備材料： 桌球、桌球拍、籃子 學習目標： 1.能了解桌球旋轉種類及應對方式。 2.能學會發旋轉球的動作要領與應用。 3.能了解正、反手切球的動作要領與應用。 4.能學會發下旋球結合切球的組合動作。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。					
第五週	◎健康 1-2：防火防震安全	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。 2.瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 1.瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。 2.瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【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。 【防災教育】 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。
	◎體育 4-3：大擊大力～棒球	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-3	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。 2.能理解打擊的技術要領，並做出打擊的動作。 3.能理解跑壘的技術要領，並做出跑壘的動作。	教學準備材料： 棒球場、軟式棒球。 學習目標： 1.透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<p>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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>4.能在練習中反思自己的動作技能，並與人有良好的溝通互動。</p> <p>5.能透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。</p> <p>6.能理解並實際操作後，養成規律運動之習慣，並有效促進健康減少健康風險發生機率。</p>	<p>2.能理解打擊的技術要領，並做出打擊的動作。</p> <p>3.能理解跑壘的技術要領，並做出跑壘的動作。</p> <p>4.能在練習中反思自己的動作技能，並與人有良好的溝通互動。</p> <p>5.能透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。</p> <p>6.能理解並實際操作後，養成規律運動之習慣，並有效促進健康減少健康風險發生機率。</p>		
第六週	◎健康 1-2：防火防震安全	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防	1.瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點：	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意

			策略、資源與規範。 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。	護守則與相關法令。	積極的防火態度。 2.瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。	1.瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。 2.瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。	4.紙筆測驗	義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 【防災教育】 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。
	◎體育 4-3：大擊大力～棒球	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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。	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。 2.能理解打擊的技術要領，並做出打擊的動作。 3.能理解跑壘的技術要領，並做出跑壘的動作。 4.能在練習中反思自己的動作技能，並與人有良好的溝通互動。 5.能透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。 6.能理解並實際操作後，養成規律運動之習慣，並有效促進健康減少健康風險發生機率。	教學準備材料： 棒球場、軟式棒球。 學習目標： 1.透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。 2.能理解打擊的技術要領，並做出打擊的動作。 3.能理解跑壘的技術要領，並做出跑壘的動作。 4.能在練習中反思自己的動作技	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>			<p>能，並與人有良好的溝通互動。</p> <p>5.能透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。</p> <p>6.能理解並實際操作後，養成規律運動之習慣，並有效促進健康減少健康風險發生機率。</p>		
第七週	<p>◎健康</p> <p>1-2：防火防震安全</p>	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技</p>	<p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p>	<p>1.瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。</p> <p>2.瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。</p>	<p>教學準備材料：將學生分組。</p> <p>教學重點：</p> <p>1.瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。</p> <p>2.瞭解地震的相關影響，知道正確</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</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>【防災教育】</p> <p>防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的</p>

			能。			的避難方法，願意重視緊急避難必要性。		災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。
	◎體育 4-4：運籌帷幄～籃球	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 反思自己的動作技能。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.了解 5 對 5 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。 4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。	教學準備材料： 籃球、角錐、標誌盤、學習單、TAG 帶（或毛巾）、戰術板或 A4 紙張 學習目標： 1.能了解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.了解 5 對 5 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。 4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。

			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，發展運動參與方法。					
第八週	◎健康 1-2：防火防震安全	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。 2.瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 1.瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。 2.瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【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。 【防災教育】 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。
	◎體育 4-4：運籌帷幄～籃球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊	1.能了解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.了解 5 對 5 的基本進攻動作要領與姿勢，並	教學準備材料： 籃球、角錐、標誌盤、學習單、TAG 帶（或毛	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接

		<p>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-2 反思自己的動作技能。</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>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-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方</p>	戰術。	<p>檢核動作的正確性。</p> <p>3.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。</p> <p>4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。</p>	<p>巾)、戰術板或 A4 紙張</p> <p>學習目標：</p> <p>1.能了解團隊合作在籃球比賽中的重要性。</p> <p>2.了解 5 對 5 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。</p> <p>3.學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。</p> <p>4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。</p>	<p>納。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
--	--	--	-----	--	---	----------------------------------

<p>第九週</p>	<p>◎健康 2-1：環境問題大探索</p>	<p>1</p>	<p>法。 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。</p>	<p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>	<p>1.學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威脅。 2.學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷害。 3.學生關注環境問題對健康的影響。</p>	<p>教學準備材料： 1.將學生依同質或異質分組，注意性別比例可能造成的影響。 2.提出關於環境汙染的議題，做關鍵提問。 (1)空氣看起來灰濛濛是霧還是霾？ (2)環境汙染是共業，個人有能力改變大環境的問題嗎？ (3)在認識環境汙染的現況及影響後，能利用探究學習的歷程，對環保議題有更多的學習嗎？ 教學重點： 1.瞭解空氣汙染及水汙染的來源或成因。 2.瞭解空氣汙染及水汙染對健康的影響。 3.瞭解面對空氣汙</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</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。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。</p>
------------	----------------------------	----------	--	----------------------------------	--	--	--	--

						染及水汙染的自我防護。 4.學習減少汙染及節能減碳的環保行動。		
	◎體育 4-5：東倒西歪～保齡球	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。 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。 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-2 表現利他合群的態度，與他	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識保齡球運動的發展史及國內保齡球運動的興盛與衰退，由飛碟球球路的發明分析國內外選手的特性，並藉由規則、設備中了解保齡球運動的基本原理與球路，並學會計算分數並挑戰自我最高成績。 2.從保齡球用具的認識中懂得挑選適當重量的球，並懂得比賽禮節。 3.藉由「排球保齡球比賽」習得基本步伐，並能分工合作完成比賽任務。藉由「飛盤保齡球比賽」模擬不同的進球點，並能分工合作完成個人任務。	教學準備材料： 排球、飛盤、寶特瓶。 學習目標： 1.認識保齡球運動的發展史及國內保齡球運動的興盛與衰退，由飛碟球球路的發明分析國內外選手的特性，並藉由規則、設備中了解保齡球運動的基本原理與球路，並學會計算分數並挑戰自我最高成績。 2.從保齡球用具的認識中懂得挑選適當重量的球，並懂得比賽禮節。 3.藉由「排球保齡	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<p>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-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>球比賽」習得基本步伐，並能分工合作完成比賽任務。</p> <p>藉由「飛盤保齡球比賽」模擬不同的進球點，並能分工合作完成個人任務。</p>		
第十週	<p>◎健康</p> <p>2-1：環境問題大探索</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>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p>	<p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>	<p>1.學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威脅。</p> <p>2.學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷害。</p> <p>3.學生關注環境問題對健康的影響。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1.將學生依同質或異質分組，注意性別比例可能造成的影響。</p> <p>2.提出關於環境汙染的議題，做關鍵提問。</p> <p>(1)空氣看起來灰濛濛是霧還是霾？</p> <p>(2)環境汙染是共業，個人有能力改變大環境的問</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</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>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J3 關懷生活環境與自</p>

						<p>題嗎？</p> <p>(3)在認識環境污染的現況及影響後，能利用探究學習的歷程，對環保議題有更多的學習嗎？</p> <p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解空氣污染及水污染的來源或成因。 2.瞭解空氣污染及水污染對健康的影響。 3.瞭解面對空氣污染及水污染的自我防護。 4.學習減少污染及節能減碳的環保行動。 		<p>然生態永續發展。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p>
◎體育 4-5：東倒西歪～保齡球	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>1c-IV-3 了解身體發</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識保齡球運動的發展史及國內保齡球運動的興盛與衰退，由飛碟球球路的發明分析國內外選手的特性，並藉由規則、設備中了解保齡球運動的基本原理與球路，並學會計算分數並挑戰自我最高成績。 2.從保齡球用具的認識中懂得挑選適當重量 	<p>教學準備材料：排球、飛盤、寶特瓶。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識保齡球運動的發展史及國內保齡球運動的興盛與衰退，由飛碟球球路的發明分 	<ol style="list-style-type: none"> 1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗 		

		<p>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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-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-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</p>		<p>的球，並懂得比賽禮節。</p> <p>3.藉由「排球保齡球比賽」習得基本步伐，並能分工合作完成比賽任務。藉由「飛盤保齡球比賽」模擬不同的進球點，並能分工合作完成個人任務。</p>	<p>析國內外選手的特性，並藉由規則、設備中了解保齡球運動的基本原理與球路，並學會計算分數並挑戰自我最高成績。</p> <p>2.從保齡球用具的認識中懂得挑選適當重量的球，並懂得比賽禮節。</p> <p>3.藉由「排球保齡球比賽」習得基本步伐，並能分工合作完成比賽任務。</p> <p>藉由「飛盤保齡球比賽」模擬不同的進球點，並能分工合作完成個人任務。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第十一週</p>	<p>◎健康 2-1：環境問題大探索</p>	<p>1</p>	<p>動技能 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。</p>	<p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>	<p>1.學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威脅。 2.學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷害。 3.學生關注環境問題對健康的影響。</p>	<p>教學準備材料： 1.將學生依同質或異質分組，注意性別比例可能造成的影響。 2.提出關於環境汙染的議題，做關鍵提問。 (1)空氣看起來灰濛濛是霧還是霾？ (2)環境汙染是共業，個人有能力改變大環境的問題嗎？ (3)在認識環境汙染的現況及影響後，能利用探究學習的歷程，對環保議題有更多的學習嗎？ 教學重點： 1.瞭解空氣汙染及水汙染的來源或成因。 2.瞭解空氣汙染及水汙染對健康的影響。 3.瞭解面對空氣汙</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</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。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。</p>
-------------	----------------------------	----------	---	----------------------------------	--	--	--	--

						染及水汙染的自我防護。 4.學習減少汙染及節能減碳的環保行動。		
	◎體育 5-1：以防不測～進階防身術	2	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	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。	1.學會分辨距離，以及不同距離對應的防身技術。 2.分析環境與情境思考使用防身術的時機。	教學準備材料： 無 學習目標： 1.學會分辨距離，以及不同距離對應的防身技術。 2.分析環境與情境思考使用防身術的時機。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十二週	◎健康 2-2：汙染指「塑」	1	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1.學生能瞭解環保行動的做法。 2.熟悉倡議宣導的生活技能，展現對健康立場的影響力。 3.學生能瞭解國內外的減塑政策。	教學準備材料： 1.將學生依同質或異質分組，注意性別比例可能造成的影響。 2.預備帶領學生進行倡議宣導活動的相關事項。 教學重點： 1.瞭解垃圾汙染的現況。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.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。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。

			展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			2.瞭解塑膠廢棄物對環境及健康的影響。 3.瞭解減塑政策及減塑行動。 4.倡議宣導減塑生活的環保行動。		【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。
	◎體育 5-1：以防不測～進階防身術	2	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	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。	1.學會分辨距離，以及不同距離對應的防身技術。 2.分析環境與情境思考使用防身術的時機。	教學準備材料： 無 學習目標： 1.學會分辨距離，以及不同距離對應的防身技術。 2.分析環境與情境思考使用防身術的時機。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十三週	◎健康 2-2：汙染指「塑」	1	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1.學生能瞭解環保行動的做法。 2.熟悉倡議宣導的生活技能，展現對健康立場的影響力。 3.學生能瞭解國內外的減塑政策。	教學準備材料： 1.將學生依同質或異質分組，注意性別比例可能造成的影響。 2.預備帶領學生進行倡議宣導活動的相關事項。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.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。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生

			4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			教學重點： 1.瞭解垃圾污染的現況。 2.瞭解塑膠廢棄物對環境及健康的影響。 3.瞭解減塑政策及減塑行動。 4.倡議宣導減塑生活的環保行動。		態足跡、水足跡及碳足跡。 【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。
	◎體育 5-2：活鈴活線～扯鈴	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1.能了解扯鈴操作技術之相關知識，並做到能夠將扯鈴平穩加速，以及對於扯鈴的線上平衡以及拋接手感。 2.能學習充分運用基礎動作進行團體動作，以及能發揮團隊合作學習之方法。 3.能在招式失敗時思考失敗的原因，並且嘗試修正失敗的操作方法，找到扯鈴操作的關鍵要素。	教學準備材料： 扯鈴 學習目標： 1.能了解扯鈴操作技術之相關知識，並做到能夠將扯鈴平穩加速，以及對於扯鈴的線上平衡以及拋接手感。 2.能學習充分運用基礎動作進行團體動作，以及能發揮團隊合作學習之方法。 3.能在招式失敗時思考失敗的原因，並且嘗試修正失敗的操作方法，找到扯鈴操	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

第十四週	◎健康 2-2：汙染指「塑」	1	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，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.學生能瞭解環保行動的做法。 2.熟悉倡議宣導的生活技能，展現對健康立場的影響力。 3.學生能瞭解國內外的減塑政策。	作的關鍵要素。 教學準備材料： 1.將學生依同質或異質分組，注意性別比例可能造成的影響。 2.預備帶領學生進行倡議宣導活動的相關事項。 教學重點： 1.瞭解垃圾汙染的現況。 2.瞭解塑膠廢棄物對環境及健康的影響。 3.瞭解減塑政策及減塑行動。 4.倡議宣導減塑生活的環保行動。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.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。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【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。
	◎體育 5-2：活鈴活線～扯鈴	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1.能了解扯鈴操作技術之相關知識，並做到能夠將扯鈴平穩加速，以及對於扯鈴的線上平衡以及拋接手感。 2.能學習充分運用基礎動作進行團體動作，以及能發揮團隊合作學習之方法。 3.能在招式失敗時思考失敗的原因，並且嘗試修正失敗的操作方法，找到扯鈴操作的關鍵	教學準備材料： 扯鈴 學習目標： 1.能了解扯鈴操作技術之相關知識，並做到能夠將扯鈴平穩加速，以及對於扯鈴的線上平衡以及拋接手感。 2.能學習充分運用	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		要素。	基礎動作進行團體動作，以及能發揮團隊合作學習之方法。 3.能在招式失敗時思考失敗的原因，並且嘗試修正失敗的操作方法，找到扯鈴操作的關鍵要素。		
第十五週	◎健康 3-1：常見傳染病	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-3 持	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。 2.學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 傳染病基本介紹，認識常見的傳染病。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			續地執行促進健康及減少健康風險的行動。					
	◎體育 6-1：挑戰體能極限～鐵人三項運動	2	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.能了解鐵人三項運動規則，並於觀賞運動賽會時進行賽事分析與說明。 2.透過鐵人三項實作體驗，展現勇於挑戰樂觀自信的學習態度。 3.根據鐵人三項運動之比賽策略，進行應用分析以評估運動情境相關問題。	教學準備材料： 無 學習目標： 1.能了解鐵人三項運動規則，並於觀賞運動賽會時進行賽事分析與說明。 2.透過鐵人三項實作體驗，展現勇於挑戰樂觀自信的學習態度。 3.根據鐵人三項運動之比賽策略，進行應用分析以評估運動情境相關問題。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第十六週	◎健康 3-1：常見傳染病	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。 2.學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 傳染病基本介紹，認識常見的傳染病。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。					
	◎體育 6-1：挑戰體能極限～ 鐵人三項運動	2	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 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	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.能了解鐵人三項運動規則，並於觀賞運動賽會時進行賽事分析與說明。 2.透過鐵人三項實作體驗，展現勇於挑戰樂觀自信的學習態度。 3.根據鐵人三項運動之比賽策略，進行應用分析以評估運動情境相關問題。	教學準備材料： 無 學習目標： 1.能了解鐵人三項運動規則，並於觀賞運動賽會時進行賽事分析與說明。 2.透過鐵人三項實作體驗，展現勇於挑戰樂觀自信的學習態度。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

			展適合個人之專項運動技能。			3.根據鐵人三項運動之比賽策略，進行應用分析以評估運動情境相關問題。		
第十七週	◎健康 3-1：常見傳染病	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。 2.學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 傳染病基本介紹，認識常見的傳染病。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			行動。					
	◎體育 6-2：結合力與美～核心肌群	2	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	<p>1.認識核心肌群，知道訓練核心肌群可達到保護脊椎效果。</p> <p>2.知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要。</p> <p>3.能完成個人的核心肌群訓練的規劃。並掌握漸進原則，執行並達成健身效果。</p> <p>4.能完成訓練紀錄並時時提供個人運動訓練的修正。</p> <p>5.能確實執行訓練課程，並與運動夥伴努力完成之。</p> <p>6.能將核心訓練融入生活，並充分運用周邊環境。</p>	<p>教學準備材料： 圖示海報、瑜珈墊或綠波墊、音樂</p> <p>學習目標：</p> <p>1.認識核心肌群，知道訓練核心肌群可達到保護脊椎效果。</p> <p>2.知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要。</p> <p>3.能完成個人的核心肌群訓練的規劃。並掌握漸進原則，執行並達成健身效果。</p> <p>4.能完成訓練紀錄並時時提供個人運動訓練的修正。</p> <p>5.能確實執行訓練課程，並與運動夥伴努力完成之。</p> <p>6.能將核心訓練融入生活，並充分</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

					運用周邊環境。		
第十八週	◎健康 3-2：新興傳染病	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <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>1b-IV-2 認識健康技能和生技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>1.學生能認識新興傳染病的歷史。</p> <p>2.瞭解 COVID-19 對生活的影響。</p> <p>3.學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。</p>	<p>教學準備材料： 將學生分組。</p> <p>教學重點： 認識新興傳染病，學習各項旅遊防疫措施。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

	<p>◎體育 6-2：結合力與美～核心肌群</p>	2	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識核心肌群，知道訓練核心肌群可達到保護脊椎效果。 2.知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要。 3.能完成個人的核心肌群訓練的規劃。並掌握漸進原則，執行並達成健身效果。 4.能完成訓練紀錄並時時提供個人運動訓練的修正。 5.能確實執行訓練課程，並與運動夥伴努力完成之。 6.能將核心訓練融入生活，並充分運用周邊環境。 	<p>教學準備材料： 圖示海報、瑜珈墊或綠波墊、音樂</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識核心肌群，知道訓練核心肌群可達到保護脊椎效果。 2.知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要。 3.能完成個人的核心肌群訓練的規劃。並掌握漸進原則，執行並達成健身效果。 4.能完成訓練紀錄並時時提供個人運動訓練的修正。 5.能確實執行訓練課程，並與運動夥伴努力完成之。 6.能將核心訓練融入生活，並充分運用周邊環境。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗 	
--	-------------------------------	---	---	-------------------------------	--	--	--	--

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】
2. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。