

## 彰化縣立埔心國民中學 111 學年度 第一學期 九年級 健康與體育領域 課程計畫

### 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><b>健康</b></p> <p><b>1-1 有情有義</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 識別並匹配情緒的種類及其功能。</li> <li>2. 概述管理情緒的步驟及方法。</li> <li>3. 學習調適與表達情緒的方法。</li> </ol> <p><b>1-2 解壓我最行</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說出壓力與壓力反應的定義。</li> <li>2. 分辨壓力的分類。</li> <li>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。</li> <li>4. 列明因應壓力的方法。</li> </ol> <p><b>1-3 情緒氣象局</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分辨憂鬱情緒和憂鬱症的差別。</li> <li>2. 說出遠離憂鬱情緒的方法。</li> <li>3. 能說出並解釋陪伴有憂鬱情緒的親友的「三不守則」。</li> </ol>				

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采的球賽。

### 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><b>6-1 足足有娛～足球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 複習足球行進間運球和傳接球組合。</li> <li>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。</li> <li>4. 能說出守門員接球法及擊球法的動作要領。</li> <li>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。</li> </ol> <p><b>6-2 拳拳到球～浮士德球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解浮士德球技術之相關知識。</li> <li>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。</li> </ol>
<p><b>領域核心素養</b></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 111/08/30   111/09/02	◎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. 接納情緒三不 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	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	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。			<p>練的方法，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>		
<p>第二週 111/09/05   111/09/09</p>	<p>◎健康 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	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>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>		
<p>第三週 111/09/12   111/09/16</p>	<p>◎健康 1-2：解壓我最行</p>	<p>1</p>	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>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</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>	

						何種反應。 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	Fa-IV-4	1. 說出壓力與壓力反	教學準備材料：	1. 歷程性評量	

<p>111/09/19   111/09/23</p>	<p>1-2：解壓我最行</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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>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>	<p>1. 白紙。 2. 小卡片。 3. 因應壓力的方法海報。 4. 教師收集常見座右銘或激勵人心的金句。 教學重點： 1. 引導學生分享目前所遇到的困境。 2. 說明壓力源的種類，當面臨壓力時身體會產生何種反應。 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。</p>	<p>2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	
	<p>◎體育 4-2：上下翻飛～器械式體操</p>	<p>2</p>	<p>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</p>	<p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>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。</p>	<p>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</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>於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>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>第五週 111/09/26   111/09/30</p>	<p>◎健康 1-2：解壓我最行</p>	<p>1</p>	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>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</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>	

						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	
第六週 111/10/03 	◎健康 1-3：情緒氣象局	1	1b-IV-3 因應生活情境的健	Fa-IV-5 心理健康的促進方	1. 分辨憂鬱情緒和憂鬱症的差別。 2. 說出遠離憂鬱情緒	教學準備材料： 1. 異常行為的相關資訊或影片。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核	

111/10/07		<p>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-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>	法與異常行為的預防方法。	<p>的方法。</p> <p>3. 能說出並解釋陪伴有憂鬱情緒的親友的「三不守則」。</p> <p>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。</p> <p>5. 為自己設定正向的生活目標並實施。</p>	<p>2. 憂鬱情緒與憂鬱症差別的字詞。</p> <p>教學重點：介紹相關社會資源。</p>	4. 紙筆測驗	
	<p>◎體育</p> <p>5-1：再接再厲～棒球</p>	<p>2</p> <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</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</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</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>	



			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。		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。	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。		
第七週 111/10/10   111/10/14	◎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	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	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	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			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。		之中，提升幸福感。 5. 為自己設定正向的生活目標並實施。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專	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。	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，提高學習效能。 3. 能理解接滾地球的技術要領，並做出接滾地球	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			項運動技能。			<p>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>第八週 111/10/17   111/10/21</p>	<p>◎健康 2-1：幸福滿屋</p>	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1. 瞭解家庭的功能與型態，並尊重多元化的家庭概念。</p> <p>2. 學習如何對家人表達愛，並能善加運用。</p>	<p>教學準備材料： 將學生分組。</p> <p>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。</p> <p>2. 學習如何對家人表達愛，並能善加運用。</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>【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。</p>
	<p>◎體育 5-2：你來我往～籃球</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守</p>	<p>1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。</p>	<p>教學準備材料：</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量</p>	

		<p>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-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</p>	<p>性球類運動動作組合及團隊戰術。</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>	<p>籃球、角椎學習目標：</p> <p>1. 能瞭解團隊合作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>	<p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	
--	--	---	------------------------	--	---	---------------------------------	--

			執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第九週 111/10/24   111/10/28	◎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	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	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>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>			<p>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>第十週 111/10/31   111/11/04</p>	<p>◎健康 2-2：家庭協奏曲</p>	<p>1</p>	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2</p>	<p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</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，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</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>【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>

			自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。			的概念，且能用積極態度面對，以尋求雙贏的可能性。		
	◎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	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	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	



			運動計畫，實際參與身體活動。			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。		
第十一週 111/11/07   111/11/11	◎健康 2-2：家庭協奏曲	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脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	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。	教學準備材料： 將學生分組。 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。	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 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
	◎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	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	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	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>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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>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>，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>第十二週 111/11/14   111/11/18</p>	<p>◎健康 2-3：變色的家</p>	<p>1</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 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解</p>	<p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>教學準備材料： 將學生分組。</p> <p>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。</p> <p>2. 認同家庭暴力問題是眾人之</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>【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。</p> <p>【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為</p>

			決健康問題。			事，願意予以正視，並瞭解如何尋求協助的資源與管道。		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	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彩的球賽。	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彩的	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			球賽。		
第十三週 111/11/21   111/11/25	◎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	Ha-IV-1 網／牆性	1. 能夠知道殺球的時機點為何。	教學準備材料： 羽球拍、羽球、	1. 歷程性評量 2. 總結性評量	

			<p>運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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>球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>2. 能夠學習殺球的動作要領，並運用於比賽中。</p> <p>3. 可以確實練習活動，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>	<p>球場、球網、水桶或寶特瓶</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 能夠知道殺球的時機點為何。</p> <p>2. 能夠學習殺球的動作要領，並運用於比賽中。</p> <p>3. 可以確實練習活動，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>	<p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	
<p>第十四週 111/11/28   111/12/02</p>	<p>◎健康 3-1：身體意象</p>	<p>1</p>	<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</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>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>

			險。			<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</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>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> <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</p>		
--	--	--	---	--	---	--	--



						<p>注意事項，學會互助合作與人和諧的素養能力。</p>		
<p>第十五週 111/12/05   111/12/09</p>	<p>◎健康 3-1：身體意象</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</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。 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。</p>	<p>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. 影響身體意象六個因素的字卡或小海報。 3. 和身體意象相關的敘述，可以當前一節課的回家功課。 4. 提升正向身體意象的數個方法。 5. 小紙條、彩色筆。 6. 蒐集與飲食失調症有關的報導。 教學重點： 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>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>【多元文化教育】 多 J4 瞭解不同群體間如何看待彼此的文化。</p>

						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。		
	◎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，解決運動情境的問題。	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。	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	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。

						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。		
第十六週 111/12/12   111/12/16	◎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	Ab-IV-1 體適能促	1.能瞭解並做出跆拳道暖身活動，以避免跆拳道	教學準備材料： 巧拼、踢靶	1. 歷程性評量 2. 總結性評量

	道		<p>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，解決運動情境的問題。</p>	<p>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>	<p>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，學會互助合作與人和諧的素養能力。</p>	<p>學習目標：</p> <p>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> <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</p>	<p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>遜包容。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>
--	---	--	--	--	--	---	---------------------------------	------------------------------------

						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 111/12/19   111/12/23	◎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 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	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	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	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>度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇於學習的態度。</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> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>		<p>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>	<p>或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>2. 複習足球行進間運球和傳接球組合。</p> <p>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。</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>		
<p>第十八週 111/12/26  </p>	<p>◎健康 3-3：全方位健康體位</p>	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律</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</p>	<p>教學準備材料： 1. 海報紙、彩色</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核</p>	<p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的</p>

111/12/30	生活	<p>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 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生技能。</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>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>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>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，帶領學生規畫自我健康管理。</p>	4. 紙筆測驗	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>◎體育</p> <p>6-1：足足有娛～足球</p>	<p>2</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</p>	<p>Hb-IV-1 攻守入侵性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。</p>	<p>教學準備材料： 足球、球門、角 椎、手套</p> <p>學習目標： 1. 能理解暖身、伸展活動，可以</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>反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-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>2. 複習足球行進間運球和傳接球組合。</p> <p>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。</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>	<p>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。</p> <p>2. 複習足球行進間運球和傳接球組合。</p> <p>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。</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</p>		
--	--	---	--	---	--	--	--



						和精 湛球技，發表運 動欣賞之體驗。		
<p>第十九週 112/01/02   112/01/06</p>	<p>◎健康 3-3：全方位健康體位 生活</p>	<p>1</p>	<p>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。</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。 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。 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： 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。</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>【生命教育】 生 J2 探討 完整的人的 各個面向，包 括身體與心 理、理性與感 性、自由與命 定、境遇與嚮 往，理解人的 主體能動性， 培養適切的 自我觀。</p>

	<p>◎體育 6-2：拳拳到球～浮士德球</p>	<p>2</p> <p>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</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。 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。 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。</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>	
--	------------------------------	--	-------------------------------------	--	---	--	--

第二十週 112/01/09   112/01/13	<b>◎健康</b> 3-3：全方位健康體位生活	1	習策略。 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。	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	<b>【生命教育】</b> 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。
	<b>◎體育</b> 6-2：拳拳到球～浮士德球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Ha- IV -1 隔網球類運動動作	1. 能瞭解浮士德球技術之相關知識。 2. 能學習充分運用戰	教學準備材料： 浮士德球、排球場、排球網。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核	

		<p>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>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>	<p>組合及團隊戰術。</p>	<p>術於活動中，以及能發揮團隊合作學習之精神。</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>4. 紙筆測驗</p>	
<p>第二十一週 112/01/16</p>	<p>複習全冊</p>						

112/01/20								
-----------	--	--	--	--	--	--	--	--

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。

---

## 彰化縣立埔心國民中學 111 學年度 第二學期 九年級 健康與體育領域 課程計畫

### 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><b>健康</b></p> <p><b>1-1 社區的安全與健康</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 從法規檢視社區中的安全與健康狀態，並進行後設分析。</li> <li>3. 主動關心社區的安全與健康，培育利他共好的互動態度。</li> </ol> <p><b>1-2 防火防震安全</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p><b>2-1 環境問題大探索</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威脅。</li> <li>2. 學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷害。</li> <li>3. 學生關注環境問題對健康的影響。</li> </ol> <p><b>2-2 汙染指「塑」</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能瞭解環保行動的做法。</li> </ol>				

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。
4. 能確實執行終身學習計畫，達到健康的人生。

<p><b>領域核心素養</b></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><b>重大議題融入</b></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】 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。</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。  
 【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 112/02/13   112/02/17	◎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</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解羽球基本規則以及發展史。</li> <li>2. 同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</li> <li>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。</li> <li>4. 能理雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<p>教學準備材料： 羽球、羽球拍、計分板。 學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解羽球基本規則以及發展史。</li> <li>2. 同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</li> <li>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。</li> <li>4. 能理雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。</li> <li>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。</li> <li>6. 能透過課程瞭解網／牆性運動運動與其他運動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 歷程性評量</li> <li>2. 總結性評量</li> <li>3. 學生自我檢核</li> <li>4. 紙筆測驗</li> </ol>	
--	----------------------------	--	-------------------------------------	--	--	--	--

			的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			的差異性為何。		
第二週 112/02/20   112/02/24	◎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	2	1c-IV-1	Ha-IV-1	1. 能瞭解羽球基本規	教學準備材料：	1. 歷程性評量	

	<p>4-1：雙打雙飛～羽球</p>	<p>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>網／牆性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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>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差異性為何。</p>	<p>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。				
第三週 112/02/27   112/03/03	◎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	Ha-IV-1 網／牆性	1. 能了解桌球旋轉種 類及應對方式。	教學準備材料： 桌球、桌球拍、	1. 歷程性評量 2. 總結性評量

			<p>運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>球類運動動作組合及團隊戰術。</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>	<p>籃子</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 能了解桌球旋轉種類及應對方式。</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>	<p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	
<p>第四週</p> <p>112/03/06</p> <p> </p> <p>112/03/10</p>	<p>◎健康</p> <p>1-1：社區的安全與健康</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評</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</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>將學生分組。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 瞭解社區有哪</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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</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>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 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p>	<p>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>些功能。</p> <p>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>◎體育</p> <p>4-2：你切我旋～桌球</p>	<p>2</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能了解桌球旋轉種類及應對方式。</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>	<p>教學準備材料： 桌球、桌球拍、籃子</p> <p>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</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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>			<p>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>		
<p>第五週 112/03/13   112/03/17</p>	<p>◎健康 1-2：防火防震安全</p>	<p>1</p>	<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，持續表現健康技能。</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： 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</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>【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。</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。</p>

						難必要性。		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。 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	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，並與他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能，並與他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	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			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。			率。		
第六週 112/03/20   112/03/24	◎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	Hd-IV-1 守備／跑分性運動	1. 透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。	教學準備材料： 棒球場、軟式棒球。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核	

		<p>原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭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>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>動作組合及團隊戰術。</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>	<p>學習目標：</p> <p>1. 透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。</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>	<p>4. 紙筆測驗</p>	
--	--	--	-------------------	---	--	----------------	--

			3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。					
第七週 112/03/27   112/03/31	◎ <b>健康</b> 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。
	◎ <b>體育</b> 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	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	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。

			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。 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。			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。		
第八週 112/04/03 	◎健康 1-2：防火防震安全	1	1a-IV-4 理解促進健康生活	Ba-IV-2 居家、學校及社區	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

112/04/07		<p>的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。</p>	<p>安全的防護守則與相關法令。</p>	<p>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>	<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。 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>4. 紙筆測驗</p>	<p>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。</p>
	<p>◎體育 4-4：運籌帷幄～籃球</p>	<p>2</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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. 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。</p>	<p>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</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>【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。</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，發展運動參與方法。</p>			<p>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>第九週 112/04/10   112/04/14</p>	<p>◎健康 2-1：環境問題大探索</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨</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</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</p>

			勢。			<p>霾？</p> <p>(2)環境污染是共業，個人有能力改變大環境的問題嗎？</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"> <li>1.瞭解空氣污染及水污染的來源或成因。</li> <li>2.瞭解空氣污染及水污染對健康的影響。</li> <li>3.瞭解面對空氣污染及水污染的自我防護。</li> <li>4.學習減少污染及節能減碳的環保行動。</li> </ol>		<p>跡。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動	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	<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"> <li>1. 認識保齡球運動的發展史及國</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 歷程性評量</li> <li>2. 總結性評量</li> <li>3. 學生自我檢核</li> <li>4. 紙筆測驗</li> </ol>	

		<p>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-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</p>		<p>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。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>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。</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。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>		
--	--	--	--	---	---	--	--

			動的文化價值。 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				
第十週 112/04/17   112/04/21	◎健康 2-1：環境問題大探索	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。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 學生能瞭解環境污染對於人體健康的威脅。 2. 學生能主動探究污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。	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. 提出關於環境污染的議題，做關鍵提問。 (1)空氣看起來灰濛濛是霧還是霾？ (2)環境污染是共業，個人有能力改變大環境的問題嗎？ (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？ 教學重點： 1. 瞭解空氣污染	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。  【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>及水污染的來源或成因。</p> <p>2. 瞭解空氣污染及水污染對健康的影響。</p> <p>3. 瞭解面對空氣污染及水污染的自我防護。</p> <p>4. 學習減少污染及節能減碳的環保行動。</p>		
	<p>◎體育</p> <p>4-5：東倒西歪～保齡球</p>	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>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-1 展現運動禮節，具</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識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。</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。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>教學準備材料：排球、飛盤、寶特瓶。</p> <p>學習目標：</p> <p>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。</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>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，發展專項運動技能</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 112/04/24   112/04/28</p>	<p>◎健康 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>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</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</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。</p>

			2a-IV-1 關注健康 議題本 土、國際 現況與趨 勢。		對健康的影響。	污染的議題，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。		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。 <b>【品德教育】</b> 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。
	◎體育 5-1：以防不測～進階	2	Bd-IV-1 武術套路 動作與攻	健體 -J- A2 具備理 解體育與	1.學會分辨距離，以及 不同距離對應的防身 技術。	教學準備材料： 無	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核	<b>【安全教育】</b> 安 J4 探討日 常生活發生

	防身術		防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合 動作與攻 防技巧。	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。	2. 分析環境與情境思 考使用防身術的時機。	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。	4. 紙筆測驗	事故的影響 因素。
第十二週 112/05/01   112/05/05	◎健康 2-2：汙染指「塑」	1	2a-IV-3 深切體會 進康行動 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。	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	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



	◎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。	動。 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	洋環境。 【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 112/05/08   112/05/12	◎健康 2-2：汙染指「塑」	1	2a-IV-3 深切體會進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	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。 2. 瞭解塑膠廢棄物對環境及健康的影響。 3. 瞭解減塑政策	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。

			信念或行為的影響力。			及減塑行動。 4. 倡議宣導減塑生活的環保行動。		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，找到扯鈴操作的關鍵要素。	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 112/05/15   112/05/19	◎健康 2-2：汙染指「塑」	1	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。	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	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。	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）

		<p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>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。</p>		<p>的減塑政策。</p>	<p>2. 預備帶領學生進行倡議宣導活動的相關事項。</p> <p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解垃圾汙染的現況。</li> <li>2. 瞭解塑膠廢棄物對環境及健康的影響。</li> <li>3. 瞭解減塑政策及減塑行動。</li> <li>4. 倡議宣導減塑生活的環保行動。</li> </ol>		<p>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>【海洋教育】</p> <p>海J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p> <p>海J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p>
	<p>◎體育</p> <p>5-2：活鈴活線～扯鈴</p>	<p>2</p> <p>1c-IV-1 了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>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境</p>	<p>1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>	<p>教學準備材料：</p> <p>扯鈴</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3. 能在招式失敗</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 歷程性評量</li> <li>2. 總結性評量</li> <li>3. 學生自我檢核</li> <li>4. 紙筆測驗</li> </ol>	

			的問題。			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 112/05/22   112/05/26	◎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行動。	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	

	<p>◎<b>體育</b> 6-1：挑戰體能極限～ 鐵人三項運動</p>	2	<p>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。</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</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>【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。</p>
<p>第十六週 112/05/29   112/06/02</p>	<p>◎<b>健康</b> 3-1：常見傳染病</p>	1	<p>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。</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。</p>	<p>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。</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>1b-IV-2 認識健康技能和生活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>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>					
	<p>◎體育</p> <p>6-1：挑戰體能極限～鐵人三項運動</p>	2	<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>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</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>教學準備材料：無</p> <p>學習目標：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 根據鐵人三項運動之比賽策略，進行應用分</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>	<p>【海洋教育】</p> <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。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>

			能。			析以評估運動情境相關問題。		
第十七週 112/06/05   112/06/09	◎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。	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	
	◎體育 6-2：結合力與美～	2	1b-IV-1 分析健康技能和生	Ab-IV-2 體適能運動處方基	1. 認識核心肌群，知道訓練核心肌群可達到保護脊椎效果。	教學準備材料： 圖示海報、瑜珈	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核	

	核心肌群		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。	礎設計原則。	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。	墊或綠波墊、音樂 學習目標： 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。	4. 紙筆測驗	
第十八週	◎健康	1	1a-IV-4	Fb-IV-4	1. 學生能認識新興傳	教學準備材料：	1. 歷程性評量	



<p>112/06/12   112/06/16</p>	<p>3-2：新興傳染病</p>	<p>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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>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。</p>	<p>將學生分組。 教學重點： 認識新興傳染病，學習各項旅遊防疫措施。</p>	<p>2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	
	<p>◎體育</p>	<p>2</p>	<p>1b-IV-1</p>	<p>Ab-IV-2</p>	<p>1. 認識核心肌群，知道</p>	<p>教學準備材料：</p>	<p>1. 歷程性評量</p>

	<p>6-2：結合力與美～ 核心肌群</p>	<p>分析健康和生 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>體適能運 動處方基 礎設計原 則。</p>	<p>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>	<p>圖示海報、瑜珈 墊或綠波墊、音 樂 學習目標： 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>	<p>2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	
--	----------------------------	--	--------------------------------------	--	--	---	--

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。