

彰化縣立二林高級中學國中部 111 學年度第一學期二年級健體領域/科目課程

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 63 )節。
課程目標	<p><b>健康</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能辨別欣賞、喜歡與愛，了解健康的邀約、安全的約會方式，並學習情感維持與正確的結束方法。</li> <li>2.體認維護身體自主權的重要，建立性價值觀，認識性傳染病及預防方式。</li> <li>3.了解臺灣全民健保；破解國人就醫迷思，分析健保醫療浪費的原因；清楚正確的就醫流程；養成正確用藥態度與習慣；醫藥分業的注意事項。</li> <li>4.藥物濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。</li> <li>5.藥物的拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。</li> </ol> <p><b>體育</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解不同貼紮類型的功能差異，並學習貼紮技術對身體運動的影響。</li> <li>2.認識標槍運動，成功做出完整標槍動作。</li> <li>3.認識三項全能的起源的起源及各種距離；體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受，完成一項小型三項全能賽。</li> <li>4.認識體操運動的脈絡，臺灣在國際體操領域的表現，學習體操地板動作的技巧。</li> <li>5.熟練換氣與划手的配合技巧，精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則，學習浮潛技能與知識。</li> <li>6.理解籃球、桌球、羽球及壘球的基本知識並能做出基本動作。</li> </ol>				
領域核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p>				

健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。  
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。

**重大議題融入**  
【性別平等】、【人權教育】、【品德教育】、【法治教育】、【安全教育】、【戶外教育】、【海洋教育】

### 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 搭配課本於各章設計的活動內容與學習單。	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週 0829-0904	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	3	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1.辨別欣賞、喜歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3.學習情感維持與結束的正確方式。 4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	1.JUST DO IT 欣賞筆記簿:說明大家都可能會因為某些人的外在特質而被吸引，也可能同時欣賞很多人，但卻不一定會繼續發展為喜歡與愛情。藉由欣賞他人，也可以更瞭解自己擁有的特質，以及還有哪些值得學習的特質。請學生完成 JUST DO IT 後互相交換分享。 2.JUST DO IT 規畫前奏曲:規畫約會時，要以安全為優先，也要考量自己還是學生的經濟情況。可以和對方共同討論約會的內容，較能符合共同的興趣。 3.JUST DO IT 邀約小試身手：請學生從邀約者的角度出發，想像自己即將邀請一個有好感的對象，試想該說些什麼，決定邀約時機以及想嘗試的邀約策略，並寫下各策略的優缺點。 4.JUST DO IT 表達練習曲:引導學生完成芷恩與阿壹的信件，並提醒內容必須包含祝賀對方生日快樂。請學生思考，雙方要如何表示真誠的情感，並不讓對方感到厭惡。 5.情感溝通協奏曲:說明衝突產生的原因。引導學生思考，若不處理衝突，會有什麼後果？ 6.分手獨步舞曲:提醒學生，分手不是世界末日。冷靜下來後，反省這段感情當中學到了什麼，收拾好心情，才有機會再迎接下一段更好的戀情。	態度 檢核 上課 參與 小組 討論 紙筆 測驗	【性別平等】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
第二	單元一	3	1a-IV-3 評估內	Db-IV-5 身體自主	1.體認維護身體自	1.我的身體我做主:說明身體自主權的重要性。透過題目引導	上	【性別平等教

週 0905- 0911	愛，這 件事 第2章 珍愛自 我		在與外在的行 為對健康造成 的衝擊與風 險。 2b-IV-1 堅守健 康的生活規 範、態度與價 值觀。	權維護的立場表 達與行動，以及 交友約會安全策 略。 Db-IV-6 青少年性 行為之法律規範 與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價 值觀的建立，色 情的辨識與媒體 色情訊息的批判 能力。	主權的重要。 2.展現維護身體自 主權的行動。 3.分析未成年性行 為發生的影響、 法律責任與處理 方式。 4.建立健康的性價 值觀。	學生練習表達自己的感受，並從行為人的角度去做適當的道歉與回應。說明性騷擾的定義，進行性騷擾迷思的解析。說明捍衛身體自主權的重要性。遇到性騷擾的因應方法。作為性騷擾目睹者可以協助的部分。 2.珍愛不要「真礙」:引導學生閱讀情境後，以小組討論並回答問題。提醒情侶交往時，身體接觸是一種情感的表達，卻常遭到誤會是性行為的暗示。以國中階段來說，不適合有太深入的身體接觸。並說明未成年性行為對彼此及生理、心理、社會層面的影響。說明未成年懷孕的因應方法。讓學生比較各種方法的優缺。 3.是害不是愛:說明預防約會性侵害發生的原則。提醒學生，不管跟網友見面或是和熟人碰面，都一定要再三小心。說明遭遇性侵害後的因應方法，以及可尋求的資源。 4.突破色情迷思:澄清色情資訊與現實的差異。色情資訊會帶來的影響。面對色情資訊的批判性思考。 5.為自己出征學習單:提醒學生應變的方法有很多，要如何在安全、不傷害彼此的情況下保護自己的身體自主權，是需要練習思考的。	課 參 與 課 堂 問 答 小 組 討 論 紙 筆 測 驗	育】 性 J4 認識身體自 主權相關議題， 維護自己與尊重 他人的身體自主 權。 性 J5 辨識性騷 擾、性侵害與性 霸凌的樣態，運 用資源解決問 題。 性 J6 探究各種符 號中的性別意涵 及人際溝通中的 性別問題。
第三 週 0912- 0918	單元一 愛，這 件事 第3章 「性」 福 「保」 典	3	1a-IV-3 評估內 在與外在的行 為對健康造成 的衝擊與風 險。 3a-IV-1 精熟地 操作健康技 能。	Db-IV-8 愛滋病及 其它性病的預防 方法與關懷。	1.認識性傳染病的 種類與症狀。 2.了解性傳染病的 預防方式。 3.培養關懷性傳染 病患的態度。 4.學習「健康技能 -正確使用保險 套」。 5.培養堅守安全性 行為的態度。	1.性傳染病記事:說明性傳染病之主要傳染途徑。澄清一般的日常行為不會造成性傳染病的傳播。判斷有無性傳染病的感染不能只從外觀，性傳染病的初期症狀不明顯，因此還是需要定期的健康檢查，發現有異狀也該就醫治療。 2.性病百科:教師說明性傳染病病原體的特徵，可詢問學生還有哪些地方具有黏膜組織，如：口腔、眼睛等處皆有，所以不只是有接觸性器官的性行為會感染，口部性行為也會有感染的機會。介紹非淋菌性尿道炎、淋病，梅毒、尖形濕疣、生殖器疱疹、愛滋病等。 3.JUST DO IT 傳染途徑報馬仔:引導學生進行 JUST DO IT。 4.「性」福防護訣:說明性傳染病的預防方法，及保險討的使用步驟。 5.「性」福不迷思:講解不光是愛滋病，各類性傳染病都需要被重視與獲得關懷。釐清迷思才能夠放心擁抱彼此。 6.「性」福關懷你我他:對性傳染病患應有的「同理心」概	上 課 參 與 小 組 討 論 態 度 檢 核 經 驗 分	【法治教育】 法 J2 避免歧視。

						念，希望別人怎麼對待自己，就如何對待他人。	享紙筆測驗	
第四週 0919-0925	單元二 一生「醫」 世第1章 臺灣「醫」 級棒	3	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	1.愛有健保 幸福臺灣:請學生思考「若臺灣沒有全民健康保險，生病時有什麼優缺點？」說明：健保是守護全民健康很重要的制度，永續經營非常重要。說明臺灣全民健保的運作方式，並強調全民按照「量能付費」原則繳交保險費，只要有人生病，政府便以收到的保險費，幫病人繳付部分醫藥費給醫療院所，這樣患者就可以用比較少的錢，得到適當的醫療照護。拿出健保 IC 卡，說明功能有哪些？並強調健保卡有個人資料，須好好保管。 2.破除就醫迷思:說明急診應該是要給有需要的病患，不應該成為病患貪圖方便的工具，這些就是錯誤的就醫迷思。 3.就醫 5 招 我要做到:請學生分享自己的就醫流程經驗。並說明正確就醫就醫 5 招流程。 4.相揪愛健保，健保會更好:強調「全民健保」是臺灣之光，要珍惜健保有限的資源，浪費醫療資源將可能使健保破產、倒閉。	上課參與平時觀察態度檢核 得分享紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第五週 0926-	單元二 一生「醫」	3	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物	1.醫藥分業很放心說明「醫藥分業」觀念的重要性。請學生嘗試將所帶藥品分為處方藥、指示藥和成藥。說明：為了让大家安全用藥，藥品也如電影依安全性分為三級。說明藥	上課參	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

1002	世第2章 正確用藥好安心		決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	袋、藥品外包裝與說明書的內容，也請學生對照所帶的實物學習分析。說明買藥品時，可透過「用藥五問」來為自己的健康把關。 2.錯誤購藥 很擔心:說明各種常見的錯誤藥物消費觀念。因此，購買藥品應至有藥師執業的藥局買才安心。 3.用藥五力 很定心:說明正確用藥五大核心能力。 4.厝邊藥師好朋友 用藥安心不煩惱學習單:引導學生閱讀和了解活動題目，並說明如何運用「溝通技巧」訪談訪談住家附近社區藥局的藥師。	與小組討論心得 分享紙筆測驗	品 J8 理性溝通與問題解決。
第六週 1003-1009	單元三「癮」 爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	3	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	1.JUST DO IT 健康紅綠燈:請學生依照自己的狀況思考，和同學討論或上臺發表做的選擇與原因。 2.藥物濫用的常見原因:說明青少年藥物濫用的常見原因可分為四類。 3.藥物濫用的種類:說明藥與毒只有一線之隔。衛生福利部依藥物不同的特性可以分為：中樞神經興奮劑、中樞神經抑制劑、中樞神經迷幻劑、吸入性濫用物質與新興影響精神物質。 4.藥物濫用對人體的影響:說明不同的藥物對神經系統產生影響，當停止使用時會造成戒斷作用。成癮藥物亦具有耐受性，使用的劑量會不斷增加以達到同樣的效果。 5.藥物濫用對社會的危害:說明藥物濫用不僅對個人身體造成傷害，對周遭的親友與社會皆會帶來嚴重的負面影響。 6.揭開新興毒品的陷阱:說明新興毒品常見的偽裝手法。 7.JUST DO IT 做出明智的決定:引導學生透過「做決定」生活技能建立遇到來路不明的藥物，要有拒絕的想法。	上課參與 平時觀察 小組討論 紙筆測驗	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。

			值觀。					
第七週 1010-1016 第一次段考	單元三 「癮」 爆新觀點 第1章 青春要 玩不藥 丸	3	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	1.JUST DO IT 健康紅綠燈:請學生依照自己的狀況思考,和同學討論或上臺發表做的選擇與原因。 2.藥物濫用的常見原因:說明青少年藥物濫用的常見原因可分為四類。 3.藥物濫用的種類:說明藥與毒只有一線之隔。衛生福利部依藥物不同的特性可以分為:中樞神經興奮劑、中樞神經抑制劑、中樞神經迷幻劑、吸入性濫用物質與新興影響精神物質。 4.藥物濫用對人體的影響:說明不同的藥物對神經系統產生影響,當停止使用時會造成戒斷作用。成癮藥物亦具有耐受性,使用的劑量會不斷增加以達到同樣的效果。 5.藥物濫用對社會的危害:說明藥物濫用不僅對個人身體造成傷害,對周遭的親友與社會皆會帶來嚴重的負面影響。 6.揭開新興毒品的陷阱:說明新興毒品常見的偽裝手法。 7.JUST DO IT 做出明智的決定:引導學生透過「做決定」生活技能建立遇到來路不明的藥物,要有拒絕的想法。	上課參與平時觀察小組討論紙筆測驗	【品德教育】 品EJU1 尊重生命。
第八週 1017-1023	單元三 「癮」 爆新觀點 第2章 毒來不 毒往	3	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3 公開進行健康倡導,展現對他人促	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	1.JUSTDO IT 拒絕迷思停看聽:說明:拒絕是人之常情,不用害怕拒絕他人。引導學生運用批判性思考。 2.JUST DO IT 拒絕技巧起手式:利用課情境,同學間輪流角色扮演,進行拒絕原則的演練。 3.JUST DO IT 拒絕技巧大絕招:請學生閱讀題目情境,並想一想情境對話中,小名用了哪些拒絕技巧?請學生將所學的拒絕方法,以角色扮演方式,輪流扮演拒絕者與被拒絕者,以觀察學生的學習狀況。 4.遠離藥物濫用一起來:說明可以透過某些警訊來察覺需要關心的人。強調出現文中的徵兆並不一定代表有藥物濫用的狀況,而是值得我們多去關心對方。	上課參與平時觀察分組討論紙筆測驗	【法治教育】 法J4 理解規範國家強制力之重要性。

			進健康的信念或行為的影響力。				驗	
第九週 1024-1030	單元四 貼心！就能安心！ 第 1 章 運動與貼紮	3	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1.了解不同貼紮類型的功能差異。 2.體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3.了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	1.體育客點點名「貼紮實戰趣」:操作時，兩人一組，互相出題並且擔任對方的實作模特兒，操作後將歷程記錄在下表中，並與同學相互評論與分享。教師引導學生觀察、討論貼紮後對關節活動的影響。	上課參與實務操作	【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 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。
第十週 1031-1106	單元五 挑戰極限 第 1 章 標槍 千斤一擲	3	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-2 表現利他合群的態度，與他人理	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4.能成功做出完整的標槍動作。 5.相互合作的班級	1.愛上體育課「擲向天際」:在終點線前 25 至 30 公尺處給予學生步點標記，學生以空手姿勢完成助跑、交叉步及空手投擲，確認自己起跑標記點，並自行標記。進行第一輪投擲，並記錄所有同學第一輪成績，將第一輪成績依距離進行排序，採 S 形分組並進行競賽。	實作評量 上課參與觀察記錄	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

			<p>性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>氣氛。</p> <p>6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。</p>			
<p>第十一週 1107-1113</p>	<p>單元五 挑戰極限 第 2 章 三項全能</p>	<p>3</p>	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3 執行提</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1.了解三項全能的起源及各種距離。</p> <p>2.認識三項全能的器材及使用時機。</p> <p>3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。</p> <p>4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。</p> <p>5.完成一次的小型三項全能賽。</p>	<p>1.愛上體育課「泳感前行」:將學生分為 6 隊，每隊人數相同，尚未接棒及下水的學生於等待區等待。活動進行中，提示學生可以盡量跟緊或是注意不要游歪，幫助學生在活動進行中融入前面課程活動的練習項目。活動結束後，請學生分享。</p> <p>2.愛上體育課「誰是轉換大師」:標示出關卡 1~5 的位置，每個關卡間距至少 15 公尺。講解進行流程及規則。將學生分為 4 隊，每隊人數相同。活動進行中，注意學生安全帽佩戴是否正確，並注意學生跑動時的方向，避免衝撞。</p>	<p>上課參與技能測驗態度檢核</p>	<p>【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。</p>



			升體適能的身體活動。					
第十二週 1114-1120	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。 4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7.能夠學會分析動作技巧與編排。 8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9.能遵守安全規範及比賽規則。 10.營造相互合作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人的動作表現。	1.愛上體育課「小小體操運動員」：一次一人實施動作，測驗動作順序為預備動作、側手翻、前滾翻、分腿跳、跳轉一圈、單肩後滾翻、水平平衡，結束動作。老師擔任裁判評分工作，依個別動作實施程度、整體流暢性、落地穩定度等面向來進行給分。 2.體育客點點名「體操培育小尖兵」：請學生回顧這四堂課程所學的體操地板項目，以便對此項運動有更深刻的了解。	上課參與平時觀察態度檢核	【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 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第十三週 1121-1127	單元六 水上游龍 第1章	3	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與	1.愛上體育課「水中奪球」：全班分成4隊，4隊相距約10公尺，分佔4角。每隊一開始各有10顆球（包括3顆色球），中央設有中立籃子，有10顆白球。每隊依序派出一人以游捷泳的方式來進行奪球活動。活動進行一場時間為5	上課參與	

	捷泳 泳無止息		他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	分鐘，時間終了時比較籃子內球數換算積分最高的隊伍獲勝。	態度檢核技能測驗	
第十四週 1128-1204 第二次段考	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	3	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	1.愛上體育課「水中奪球」:全班分成4隊，4隊相距約10公尺，分佔4角。每隊一開始各有10顆球(包括3顆色球)，中央設有中立籃子，有10顆白球。每隊依序派出一人以游捷泳的方式來進行奪球活動。活動進行一場時間為5分鐘，時間終了時比較籃子內球數換算積分最高的隊伍獲勝。	上課參與態度檢核技能測驗	
第十五週 1205-1211	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳	3	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。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。	1.體育客點點名「捷泳換氣學習筆記」:請學生觀察自己的換氣動作，並比較右側和左側換氣的差異。與小組同學之間分享心得。進一步反思自己的動作，就被糾正的動作自我改進。之後再請同學或老師給予回饋。	上課參與態度	

	無止息		度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。		度 檢 核 技 能 測 驗	
第十 六週 1212- 1218	單元六 水上游 龍 第 2 章 浮潛 深 入潛出	3	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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-1 運用運動技術的學習	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2.學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3.學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	1.愛上體育課「看誰先賓果」:穿著浮潛裝備進行浮游後下潛，撿拾一顆棋子，再上升至水面，浮游回起點，換棒出發。最快將賓果盤達成兩條連線的組別獲勝。	上 課 參 與 態 度 檢 核 技 能 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。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。

			策略。					
第十七週 1219-1225	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 跑動與配合	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2. 了解並操作新、舊式上籃方式。 3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	1. 愛上體育課「方形跑傳上籃」:全班平均分 A、B 兩組列隊。A 組第一人不拿球，開始後沿禁區線、罰球線、禁區線繞行。B 組底線第一人傳球，讓 A 組繞行者可以順勢接球上籃。B 組傳完球的人往罰球線前進後，繞 1 跑動進籃下，接 A 組排頭傳球後上籃。接下來 A 組排頭傳球後，一樣跑完規定的點後切入上籃，依此不斷循環。3 分鐘內進球最多的組別獲勝。 2. 體育課點點名「三對三 Battle」:說明籃球是利用團體合作來成就個人，引導學生分組並思考自己、隊友具備什麼能力？適合扮演什麼角色？教師分配對戰組合，開啟實戰三對三。洗球、傳球後才能進攻，若沒進球需攻守交換時，必須將球傳回三分線後才能重新開始，時限內獲得較多分數的隊伍獲勝。	上課參與態度檢核技能測驗分組競賽	
第十八週 1226-0101	單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒	3	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識桌球的發球原則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4. 能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5. 培養控球落點瞄	1. 愛上體育課「九宮格解碼大作戰」:4 人一組，1 人輪流發 1 球，以正拍發平擊球的方式將球發進九宮格內，可以變換不同的勝負判定方式。最快連成 2 條線的隊伍獲得勝利。打中指定數字最多次之隊伍獲得勝利。 2. 愛上體育課「反拍接龍對抗賽」:4 人一組，一人以反拍控球，3 人排隊輪流使用反拍推擋完成指定球數，打完球後，無論左、右手皆往左後方進行輪轉重新排隊，依此類推，最先完成教師指定球數之組別即獲勝。	上課參與態度檢核技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			<p>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>準目標物的能力。</p> <p>6.相互合作的班級氣氛。</p>			
<p>第十九週 0102-0108</p>	<p>單元七 球類入門 第3章 羽球 致命一擊</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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識 2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。</p> <p>2.經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。</p> <p>3.了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。</p> <p>4.能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。</p> <p>5.能學會殺球時的使用時機與執</p>	<p>1.愛上體育課「殺球九宮格」：6 人一組，1 人負責發球，其餘 5 人負責輪流擊球入九宮格。發球者在兩個位置中擇一處發球，而擊球者可以在橘線後方任何位置回擊球。每人有 9 球機會，依照回擊後的落地位置取得相應的分數。以小組循環的方式進行競賽，總分最高的組別獲勝。</p> <p>2.體育課點點名「致命一擊」：重點講解羽球後場攻擊使用時機與方法。教師針對當日比賽狀況分析與回饋，並給予學生正面鼓勵。</p>	<p>上課參與態度 檢核技能測驗</p>	

					行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。			
第二十週 0109-0115	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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-1 運用運動技術的學習策略。 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，實際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。	1.愛上體育課「壘間相傳」:全班分成兩隊。進攻隊派一位隊員將球丟出後，所有隊員即可從本壘出發，依順序跑壘。防守隊接到球後，須先傳給一壘隊友，確實踩壘後才得以再傳二壘，以此類推直到傳回本壘為止。若在防守隊將球回傳至本壘之前，進攻隊全數回到本壘則得1分，進攻隊得到繼續進攻的機會；若防守隊球先傳回本壘，則攻守交換。 2.體育客點點名「慢速壘球知多少」:引導學生思考哪些是你認為自己做得不錯的？而哪些動作還需要再修正？找一名夥伴一起完成傳接挑戰計劃，挑戰最遠可以到達幾公尺。	上課參與態度 核技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第二十一	單元七 球類入	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動	1.認識壘球運動的演進脈絡。	1.愛上體育課「壘間相傳」:全班分成兩隊。進攻隊派一位隊員將球丟出後，所有隊員即可從本壘出發，依順序跑壘。防	上課	【品德教育】 品 J1 溝通合作與

週 0116- 0119 第三次段 考	門 第 4 章 壘球 身 手矯健	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。 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-1 運用運 動技術的學習 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， 實際參與身體 活動。	作組合及團隊戰 術。	2.能比較出棒球與 壘球的差異。 3.能遵守球場上的 遊戲規則。 4.能了解傳接球動 作之原理。 5.能利用身體各部 位力量來完成穩 定傳接球動作。 6.了解正式比賽的 傳接順序與不同 的傳接組合變 化。 7.相互合作的班級 氣氛。	守隊接到球後，須先傳給一壘隊友，確實踩壘後才得以再傳 二壘，以此類推直到傳回本壘為止。若在防守隊將球回傳至 本壘之前，進攻隊全數回到本壘則得 1 分，進攻隊得到繼續 進攻的機會；若防守隊球先傳回本壘，則攻守交換。 2.體育客點點名「慢速壘球知多少」:引導學生思考哪些是你 認為自己做得不錯的？而哪些動作還需要再修正？找一名夥 伴一起完成傳接挑戰計劃，挑戰最遠可以到達幾公尺。	參 與 態 度 檢 核 技 能 測 驗 分 組 競 賽	和諧人際關係。 品 J2 重視群體規 範與榮譽。 品 J8 理性溝通與 問題解決。
---------------------------------	---------------------------	--	---------------	--	---	--	---

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。

彰化縣立二林高級中學國中部 111 學年度第二學期二年級健體領域／科目課程

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃



符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 60 )節。
課程目標					
領域核心素養					
重大					

議題融入		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 0213-0219	單元一 消費中學堂 第1章 GO購 「食」力讚	3	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	1.加工食品的魔法師——食品添加物:以法規來解說食品添加物的定義及使用原則。並提醒正確的使用食品添加物不會影響一般人的身體健康。解說食品添加物違法的種類與案例。 2.JUST DO IT 添加物調查站:請學生拿出事先蒐集的食品外包裝，並依包裝上的標示回答課本問題，並評估這份食品適合推薦給誰。 3.消費新「食」代:說明標章對食品安全的意義。介紹產銷履歷及查詢方式以及有機食品定義與驗證方式。 4.JUST DO IT 有機包打聽:引導學生依照課本內容，填寫生活中可以找到的有機農產品標示，完成後讓學生討論。並進一步請學生探究有機農產品的價格與一般農產品價格差異。 5.消費新「食」代:說明健康食品定義與迷思，講述保健功效與廣告注意事項。說明健康食品認證方式，選購食品的基本原則，澄清健康食品與保健食品的差異。	上課參與小組討論 分組報告 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。
第二週 0220-0226	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	3	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消	1.能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2.能解讀媒體廣告的行銷手法。	1.消費者的權利義務:說明知道自己花錢的情況，才能確實掌握自己的消費習慣。在消費過程中，還有五大義務需要去執行，才能逐步養成好的消費習慣。搭配情境介紹消費者五大義務、八大權利。 2.消費之前要想想:說明該如何分辨自己是「想要」或是「需要」。並引導學生完成 JUST DO IT 「我的消費觀」。 3.消費廣告要注意:說明廣告對消費者的影響。播放「15支6秒鐘廣告帶出超速場景簡單地讓你爆笑！」影片。	上課參與小組討論 分	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

			費問題的解決策略與社會關懷。		說明廣告的用途，並引導學生完成 JUST DOIT 廣告透視鏡。 4.消費糾紛要解決:請學生閱讀課本案例。說明當中的疑點以及應對方法以及消費糾紛可以求助的管道。	組報告紙筆測驗		
第三週 0227-0305	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情 報站(上)	3	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	1.健康人生慢不得:強調慢性病成因有 60%與個人生活型態有關。臺灣慢性病已有年輕化趨勢，必須從「青少年時期」就保持良好的生活習慣。 2.臺灣常見的慢性病(上):讓學生瞭解癌症多年蟬聯「十大死因之冠」，早期發現和治療，治癒率較高。讓學生清楚男女癌症的排名、嚴重性、主要症狀、致病因素和預防方法。可統整說明癌症成因很多，大家應隨時自我檢測接觸致癌因素的狀況。 3.沉默殺手—心血管疾病:先引導學生複習七年級學過的循環系統和功能。說明血液循環系統對人體的重要性。心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病和高血壓，都屬於「心血管疾病」，對國人生命的威脅極高。說明高血壓、冠心病、腦中風等症狀及預防方法。 4.改變生活習慣 從自己做起學習單:引導學生完成健康動起來題目並提醒一定要盡力達成健康的生活習慣。	上課參與小組討論心得分享紙筆測驗	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第四週 0306-0312	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情 報站(下)	3	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其	1.臺灣常見慢性病(下):利用教學影片說明糖尿病、腎臟病、代謝症候群的致病因素和預防方法。可強調臺灣腎臟病的嚴重性。強調年輕時就養成良好健康生活習慣。請學生思考自己應該加強或改進的生活習慣，並依照步驟填寫「自我管理與監控」。	上課參與經	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】

			<p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</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>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</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>病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。</p> <p>3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。</p> <p>4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。</p> <p>5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。</p>	<p>2.照顧者用心滿分:引導學生思考生病時病人的感受，以及家人的想法，並學習照顧此病者的各種方法，要有耐心和愛心陪伴病患，才能使家人重返健康生活。</p> <p>3.慢性病聊天室學習單:請學生回家完成學習單的訪問和填寫。訪談對象不一定要親屬，只要是認識的同學、朋友都可以，此活動主要讓學生能經由訪談慢性病人，同理病人感受和想法。</p>	<p>驗 分 享 紙 筆 測 驗</p>	<p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>
<p>第五週 0313-0319</p>	<p>單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命 最終章 第1章 扭轉危機 保安康</p>	<p>3</p>	<p><b>【第3章 愛譜生命最終章】</b></p> <p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規</p>	<p><b>【第3章 愛譜生命最終章】</b></p> <p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p><b>【第1章 扭轉危機保安康】</b></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>Ca-IV-1 健康社區的相關問題</p>	<p><b>【第3章 愛譜生命最終章】</b></p> <p>1.覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。</p> <p>2.覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。</p> <p>3.體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。</p>	<p><b>【第3章 愛譜生命最終章】</b></p> <p>1.銀髮世界 多樣生活:引導學生思考銀髮生活有哪些類型？並配合圖片說明各種銀髮生活型態的優缺點。</p> <p>2.銀髮樂活有妙招:說明每個人都會老，要運用「健康老化三種方式」，使自己和家人都能健康老化！進行「老化體驗」活動。</p> <p>3.失落的心 深藏的愛:強調人生旅途中，所愛的人隨時可能停留在某個時間，無法繼續陪伴我們，此時會傷心，因為好多「愛」、「感謝」沒講，也還沒說再見！練習對親友說「謝謝、對不起、我愛你、再見」，使大家回顧一生時，能放下仇恨和遺憾。</p> <p><b>【第1章 扭轉危機保安康】</b></p> <p>1.危機意識知多少:分組討論課本各項情境可能潛在的危</p>	<p>上課 參與 平時 觀察 紙筆 測驗</p>	<p><b>【第3章 愛譜生命最終章】</b></p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</p> <p><b>【第1章 扭轉危機保安康】</b></p> <p><b>【品德教育】</b></p>

		<p>範、態度與價值觀。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p><b>【第1章 扭轉危機保安康】</b></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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>改善策略與資源。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>4.覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。</p> <p>5.體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。</p> <p><b>【第1章 扭轉危機保安康】</b></p> <p>1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。</p> <p>2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。</p> <p>3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。</p> <p>4.認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。</p>	<p>險，並討論出可行的解決方法。並引導學生反思。</p> <p>2.拒絕校園霸凌:說明有近7成的學生接觸過校園霸凌，可見霸凌的狀況相當普及。請學生分析情境中不同角色的情緒與想法並進行分享。引導分析三種不同角色的心理影響及人際關係的影響。並完成 JUST DO IT 我的反霸凌宣言。</p> <p>3.JUST DO IT 我的反霸凌行動:請學生思考遇到霸凌時如何保護自己。</p> <p>3.遠離社區詐騙風險:引導學生閱讀課本情境，並詢問是否曾有類似經驗。說明人人皆有可能是詐騙的受害者，並不分學歷或年齡，因此應培養危機意識，避免成為詐騙的受害者。可透過3不3要原則，降低被詐騙的風險。</p> <p>4.JUST DO IT 聰明判讀遠離詐騙:請學生閱讀新聞案例，並可由教師或學生分享曾接觸過詐騙的經驗。請學生利用回家的時間蒐集相關新聞案例完成 JUST DO IT。</p>	<p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【法治教育】</b></p> <p>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。</p>
<p>第六週</p> <p>0320-0326</p>	<p>單元三 安全防護網</p> <p>第2章 網住安全</p> <p>第3章 馬路如虎口</p>	<p>3</p> <p><b>【第2章 網住安全】</b></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-1 堅守健康的生活規</p>	<p><b>【第2章 網住安全】</b></p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p>	<p><b>【第2章 網住安全】</b></p> <p>1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。</p> <p>2.了解網路使用上保護隱私的方法。</p> <p>3.體認網路上留言</p>	<p><b>【第2章 網住安全】</b></p> <p>1.健康上網保衛戰:說明隱私的重要性，並強調隱私是主觀的想法。說明隱私遭到侵犯時會感受到不舒服，甚至影響尊嚴與人格發展。</p> <p>2.JUST DO IT 隱私檢測員: 請學生先勾選自己認為的網路隱私項目，完成後與同學比較，檢視是否有其他項。</p> <p>3.JUST DO IT 隱私停看聽:請學生閱讀課本情境，並思考過去自己有沒有把隱私放上網路的經驗。引導學生完成</p>	<p>上課參與平時觀察</p> <p><b>【第2章 網住安全】</b></p> <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【法治教育】</b></p> <p>法 J9 進行學生權利與</p>

		<p>範、態度與價值觀。</p> <p><b>【第 3 章 馬路如虎口】</b></p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p><b>【第 3 章 馬路如虎口】</b></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>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>與發文時注意事項的重要性。</p> <p>4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。</p> <p><b>【第 3 章 馬路如虎口】</b></p> <p>1. 了解交通安全四守則。</p> <p>2. 認識基本路權概念。</p> <p>3. 能表現遵守交通規則的行為。</p>	<p>JUST DO IT，並分享。</p> <p>4. 發文糾察隊: 詢問學生在使用社群媒體的過程中是否曾有被罵或是罵人的經驗? 請學生思考並分享想一想問題。並講解網路雖提供了自由發言的環境，但卻更容易出現偏頗與不實的訊息，應查明後再做反應。網路上雖可匿名，但仍會留下數位足跡，也容易被他人截圖，因此要避免觸犯相關法律。引導學生完成 JUST DO IT 雲端上的法律。</p> <p><b>【第 3 章 馬路如虎口】</b></p> <p>1. 交通安全四守則: 利用交通安全路口網首頁中「鄉鎮交通安全快覽」功能，查詢所在縣市最新交通事故資料，並完成課文中的問題。了解由交通部擬定交通安全 4 大守則來幫助降低交通事故的發生機會。請學生思考並分享遇到課本交通情境時會怎麼做。說明道路是公共空間，用路人皆要共同注意與維護交通安全，大家都可從不危害或妨礙他人安全的用路行為開始做起。</p> <p>2. 遵守路權保平安: 說明遵守路權也是相當重要的，而路權的概念應是相對的，不論是行人或是汽機車駕駛者在道路上行駛，都要注意路況與禮讓其他用路人的責任與義務。</p> <p>3. 化解交通危機一起來學習單: 請學生思考生活經驗中，社區中的用路環境有哪些危。完成後請和兩位不同的同學分享你的做法，並請對方簽名。請記錄下分享後同學給予的回饋，或是聽完同學分享，覺得不錯的交通安全維護方法。</p>	<p>經驗分享</p>	<p>校園法律之初探。</p> <p><b>【第 3 章 馬路如虎口】</b></p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>
<p>第七週</p> <p>0327-0402</p> <p>第一次段考</p>	<p>單元三 安全防護網</p> <p>第 2 章 網住安全</p> <p>第 3 章 馬路如虎口</p>	<p>3</p> <p><b>【第 2 章 網住安全】</b></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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p><b>【第 2 章 網住安全】</b></p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p><b>【第 2 章 網住安全】</b></p> <p>1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。</p> <p>2. 了解網路使用上保護隱私的方法。</p> <p>3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。</p>	<p><b>【第 2 章 網住安全】</b></p> <p>1. 健康上網保衛戰: 說明隱私的重要性，並強調隱私是主觀的想法。說明隱私遭到侵犯時會感受到不舒服，甚至影響尊嚴與人格發展。</p> <p>2. JUST DO IT 隱私檢測員: 請學生先勾選自己認為的網路隱私項目，完成後與同學比較，檢視是否有其他項。</p> <p>3. JUST DO IT 隱私停看聽: 請學生閱讀課本情境，並思考過去自己有沒有把隱私放上網路的經驗。引導學生完成 JUST DO IT，並分享。</p>	<p>上課參與平時觀察經驗</p>	<p><b>【第 2 章 網住安全】</b></p> <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【法治教育】</b></p> <p>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。</p>

			<p>值觀。</p> <p><b>【第 3 章 馬路如虎口】</b></p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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>康概念與健康生活型態。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p><b>【第 3 章 馬路如虎口】</b></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>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>的重要性。</p> <p>4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。</p> <p><b>【第 3 章 馬路如虎口】</b></p> <p>1. 了解交通安全四守則。</p> <p>2. 認識基本路權概念。</p> <p>3. 能表現遵守交通規則的行為。</p>	<p>4. 發文糾察隊: 詢問學生在使用社群媒體的過程中是否曾有被罵或是罵人的經驗? 請學生思考並分享想一想問題。並講解網路雖提供了自由發言的環境, 但卻更容易出現偏頗與不實的訊息, 應查明後再做反應。網路上雖可匿名, 但仍會留下數位足跡, 也容易被他人截圖, 因此要避免觸犯相關法律。引導學生完成 JUST DO IT 雲端上的法律。</p> <p><b>【第 3 章 馬路如虎口】</b></p> <p>1. 交通安全四守則: 利用交通安全路口網首頁中「鄉鎮交通安全快覽」功能, 查詢所在縣市最新交通事故資料, 並完成課文中的問題。了解由交通部擬定交通安全 4 大守則來幫助降低交通事故的發生機會。請學生思考並分享遇到課本交通情境時會怎麼做。說明道路是公共空間, 用路人皆要共同注意與維護交通安全, 大家都可從不危害或妨礙他人安全的用路行為開始做起。</p> <p>2. 遵守路權保平安: 說明遵守路權也是相當重要的, 而路權的概念應是相對的, 不論是行人或是汽機車駕駛者在道路上行駛, 都要注意路況與禮讓其他用路人的責任與義務。</p> <p>3. 化解交通危機一起來學習單: 請學生思考生活經驗中, 社區中的用路環境有哪些危。完成後請和兩位不同的同學分享你的做法, 並請對方簽名。請記錄下分享後同學給予的回饋, 或是聽完同學分享, 覺得不錯的交通安全維護方法。</p>	<p>驗分享</p> <p><b>【第 3 章 馬路如虎口】</b></p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>
<p>第八週</p> <p>0403-0409</p>	<p>單元三 安全防護網</p> <p>第 4 章 生命之鏈</p>	<p>3</p>	<p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1. 了解生命之鏈及其內涵。</p> <p>2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。</p> <p>3. 能操作 CPR 與 AED。</p> <p>4. 願意提供相關急救措施。</p>	<p>1. JUST DO IT 救護急先鋒: 教師統整學生答案, 並說明禮讓救護車輛與即時急救的重要性。</p> <p>2. 生命之鏈: 說明生命之鏈, 從一般民眾發現狀況到醫護人員護理處置, 每一步都相當重要且缺一不可。可搭配影片或案例說明。</p> <p>3. 叫叫壓電: 搭配 CPR 模型進行步驟教學。</p> <p>4. 叫叫壓電: 搭配 CPR 模型進行步驟教學並學生實際操作。引導學生完成 JUST DO IT 尋找急救工具。</p> <p>5. 復甦姿勢: 說明患者恢復心跳呼吸後, 但神智尚未清楚前, 可將對方調整成復甦姿勢, 以維持呼吸道暢通。說</p>	<p>上課參與經驗分享實務</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>



						明操作復甦姿勢的流程。並請學生分組練習。 6.急救小神通學習單:學習了生命之鏈的流程後,可以利用一簡單的流程圖將過程繪製出來。請學生分組討論並完成流程圖中空白的部分。	操作技能測驗	
第九週 0410-0416	單元四 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館	3	2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1.認識現代奧林匹克運動會的復興。 2.了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3.了解夏、冬季奧運項目,並知悉我國曾出戰的項目。 4.了解奧林匹克精神如何落實,回顧歷屆奧運的代表性事件。 5.認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 6.了解我國參與奧運與奪牌的歷程。 7.能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。	1.體育客點點名「奧運知識家」:請學生根據課堂講解的內容舉出符合奧林匹克精神的行為。	上課參與小組討論分組報告	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第十週 0417-0423	單元五 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解有氧運動的益處。 2.建立正確的跑步運動概念。 3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4.學會運動前熱身	1.愛上體育課「動物大遷徙」:設定 4 種不同配速,並請各組速度最快的學生擔任「領跑者」,其他跑者不得超越領跑者。可因學生程度自行設定配速時間,剛開始只設定 1 公里的練習里程數,練習過程中,領跑者應隨時注意跑步 APP 上的配速時間,控制速度保持在限定的配速時間,讓組員能夠穩定跟住。	上課參與技能測	



			<p>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-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>與運動後收操伸展。</p> <p>5.懂得利用智慧軟體輔助運動。</p> <p>6.養成持續慢跑的運動習慣。</p> <p>7.具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。</p>		驗	
第十一週 0424-0430	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	3	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	<p>1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。</p> <p>2.能認識肌力與肌耐力。</p> <p>3.能瞭解肌肉強化的好處。</p> <p>4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。</p> <p>5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。</p>	<p>1.愛上體育課「健身知識達人播臺賽」:教師先針對課程設計 20 題學科知識或術科操作的題目，以 PPT 或實體小卡的方式呈現。每組可搶答。若為知識題，得到搶答權有 30 秒討論時間，最後須統一由答題手回答，答對者得 1 分，答錯其他小組可立即搶答;若為操作題，全部組員做出正確動作得分。20 題問答結束後，統計各組得分。</p> <p>2.體育客點點名「肌肉鍛鍊月」:提醒學生可以在課餘時間、下課利用短暫的幾分鐘進行這些運動，將運動融入生活。並教導如何循序漸進的提升每一週的訓練量。執</p>	上課參與態度檢核技能	

			<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>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫實際參與身體活動。</p>		<p>6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。</p>	<p>行完四週的訓練課表，可請學生分享過程中的困難、如何調整課表或心態上的轉變等。</p>	測驗	
第十二週 0501-0507	單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱	3	<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</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用</p> <p>2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正</p>	<p>1.愛上體育課「撐天拄地」:每組約5名學生，透過抽籤方式決定各組別比賽出場順序。每人實施兩跳動作（分腿及併腿跳）。老師依個別動作實施正確性、動作姿勢、推撐高度、整體流暢性、落地穩定度等5個面向來進行評分。兩跳成績平均為個人分數，組別個人分數加總得到組別總分。</p>	上課參與分組	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>

			<p>情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	<p>確技巧</p> <p>3.能夠學會分析動作技巧與應用組合</p> <p>4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適應能</p> <p>5.能遵守安全規範及比賽規則</p> <p>6.營造相互合作的班級氣氛</p> <p>7.能夠欣賞他人的動作表現</p>	<p>2.體育客點點名「我的體操運動日記」:請同學回顧所學內容，檢視自己在課程當中做到哪些要求事項，並且進行自我（同儕）評量，最後請結合資訊能力，上網找相關比賽影片，並具體舉出兩名你所喜歡的體操運動員，寫出姓名、他的優點及你所欣賞的地方。</p>	<p>檢測技能測驗</p>	
<p>第十三週 0508-0514</p>	<p>單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚</p>	<p>3</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>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</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。</p> <p>2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。</p> <p>3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。</p> <p>4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。</p>	<p>1.愛上體育課「頭上功夫」:全班平均分成數隊，依隊伍道次及接力棒次分站水道兩側，以汽水鋁罐作為接力棒，逐棒用額頭頂住罐子，採仰泳打水方式來進行接力賽。最後以優先完成棒次的隊伍獲勝。</p> <p>2.體育客點點名「仰泳大解鎖大解鎖」:將學生分組進行 25 公尺仰泳的總測驗。同組學生協助計算測驗學生的完成時間。如果中途落地，在原地調整動作呼吸，再繼續游完全程。計算落地次數或是路線游歪的情形。</p>	<p>上課參與技能測驗</p>	

			運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。					
第十四週 0515-0521 第二次段考	單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。	1. 認識游泳姿勢的歷史演進, 學習探索游泳技術。 2. 學會仰泳腿部打水與手臂划水動作, 持續精進泳技。 3. 學會仰泳聯合動作, 展現全身動作協調性。 4. 勇於參與游泳能力評量並達成目標。	1. 愛上體育課「頭上功夫」: 全班平均分成數隊, 依隊伍道次及接力棒次分站水道兩側, 以汽水鋁罐作為接力棒, 逐棒用額頭頂住罐子, 採仰泳打水方式來進行接力賽。最後以優先完成棒次的隊伍獲勝。 2. 體育客點點名「仰泳大解鎖大解鎖」: 將學生分組進行 25 公尺仰泳的總測驗。同組學生協助計算測驗學生的完成時間。如果中途落地, 在原地調整動作呼吸, 再繼續游完全程。計算落地次數或是路線游歪的情形。	上課參與技能測驗	
第十五週 0522-	單元六 力爭上游 第 2 章	3	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型。	1. 愛上體育課「操之在我」: 若無獨木舟, 教師可先準備泳池救生圈作替代器材。先兩兩一組, 以組為單位平均分隊後, 由教師引導各組製作自己的救生圈替代器材,	上課參	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動, 熟練

0528	獨木舟 划力出場		<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-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>2.能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。</p> <p>3.了解如何利用力量來輔助划船的動作。</p> <p>4.能做出獨木舟基本槳法。</p> <p>5.培養水中自救與救援能力。</p> <p>6.能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。</p>	<p>可使用膠帶或童軍繩加固。水上放置垂直擺放與平行擺放的兩種障礙。讓學生先從前進槳開始，繞兩種障礙進行 8 字形的練習，完成後以退槳繞兩種障礙進行 8 字形的練習。</p>	與技能測驗	<p>各種水域求生技能。</p> <p><b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第十六週 0529-0604	單元七 球類入門 第 1 章 藤球 空中格鬥	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.認識藤球運動的特性與規則。</p> <p>2.理解運動前伸展的重要性。</p> <p>3.透過遊戲來思考動作應用的時機。</p> <p>4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。</p> <p>5.能感受省力及準確之擊球動作。</p> <p>6.培養定點發球過</p>	<p>1.愛上體育課「圍圈踢球熱身賽」:每個人最多連續觸球 3 次，超過則以 3 次計算，直至換人觸球後方可繼續累積，球落地後則結算，次數最高的隊伍獲勝。</p> <p>2.愛上體育課「你來我往」:在羽球場地進行並改為 3 對 3 的用腳踢球遊戲，類似排球比賽之玩法。比賽開始前，建議先請每一隊按順序輪流發球作為暖身，以免遭遇比賽一開始雙方都發球失誤的窘境，特別注意動作完成須在線後，不可踩線或越線，請老師們務必提醒同學動作的完整性以免踩線犯規，使對方得分。</p>	上課參與態度檢核技能測驗	<p><b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>

			<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-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，實際參與身體活動。</p>		<p>網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>		分組競賽	
第十七週 0605-0611	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	3	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.認識桌球比賽單打規則。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。</p> <p>4.能做出正拍攻球結合步法的動作。</p> <p>5.培養控球落點瞄準目標物的能力。</p> <p>6.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1.愛上體育課「正拍攻球組合賽」:請學生循序漸進做出不同難度的指定挑戰，亦可以分組賽事進行本活動，教師可藉此復習桌球比賽規則，過程可依照學生程度調整完成條件。</p> <p>2.體育客點點名「桌球攻略集」:教師可進行同儕互評及自評，使學生了解自己最擅長的技術為何。可以給予學生填寫問題的方向，比如動作正確性、落點控制、力道控制、雙方無法搭配練習等問題。教師帶領學生進行單打比賽，首先可以3的倍數分組，兩人進行單打比賽時，第3人可以擔任裁判。教師從旁協助，確保學生比賽的過程中按照桌球規則進行比賽；也協助擔任裁判角色的同學，確保他能做出適當的手勢並判罰正確。</p>	上課參與態度檢核技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第十八週 0612-0618	單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日 俱進	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識 2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。 2.經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3.了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4.能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5.能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。	1.愛上體育課「殺球九宮格」：6 人一組，1 人負責發球，其餘 5 人負責輪流擊球入九宮格。發球者在兩個位置中擇一處發球，而擊球者可以在橘線後方任何位置回擊球。每人有 9 球機會，依照回擊後的落地位置取得相應的分數。以小組循環的方式進行競賽，總分最高的組別獲勝。 2.體育課點點名「致命一擊」：重點講解羽球後場攻擊使用時機與方法。教師針對當日比賽狀況分析與回饋，並給予學生正面鼓勵。	上課參與態度檢核技能測驗	
第十九週 0619-0625	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球	1.愛上體育課「命中紅心」：人一組，一組各有兩個投球點，兩點中央放置一個籃子。每組成員輪流站在兩點，以投手投球方式將球投至籃子中，球投進後即換人。挑戰過程中，若未踩在投球點上投球，該顆分數不算。球	上課參與	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與

	兼備		各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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，實際參與身體活動。	守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	進籃內得 2 分；球碰到籃彈出即得 1 分；球未投進也未碰到籃則不得分。先獲得 40 分的隊伍獲勝。 2.愛上體育課「內野攻防戰」:全班分成兩隊進行壘球比賽。攻方的打者接到投手投出的球後，直接以拋球方式代替打擊，球離手後即可跑壘。回到本壘者得 1 分。3 出局後攻守互換，兩隊攻守各 1 次為 1 局，連續進行 5 局，總計得分較多的隊伍獲勝。最後請各隊舉例出剛剛比賽過程中其中一種防守時處理球的方式，並與大家分享。	態度 檢核 技能 測驗 分組 競賽	榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第二十週 0626-0630 第三次段考	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守 兼備	3	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	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成	1.愛上體育課「命中紅心」:人一組，一組各有兩個投球點，兩點中央放置一個籃子。每組成員輪流站在兩點，以投手投球方式將球投至籃子中，球投進後即換人。挑戰過程中，若未踩在投球點上投球，該顆分數不算。球進籃內得 2 分；球碰到籃彈出即得 1 分；球未投進也未碰到籃則不得分。先獲得 40 分的隊伍獲勝。 2.愛上體育課「內野攻防戰」:全班分成兩隊進行壘球比賽。攻方的打者接到投手投出的球後，直接以拋球方式代替打擊，球離手後即可跑壘。回到本壘者得 1 分。3 出局後攻守互換，兩隊攻守各 1 次為 1 局，連續進行 5	上課 參與 態度 檢核 技能	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。



		<p>互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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>投球動作。</p> <p>5.能比較出較省力之投球動作。</p> <p>6.培養穩定投球的能力。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>局，總計得分較多的隊伍獲勝。最後請各隊舉例出剛剛比賽過程中其中一種防守時處理球的方式，並與大家分享。</p>	<p>測驗分組競賽</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。