

彰化縣立鹿港國民中學 112 學年度第 1 學期 九年級 健康與體育 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	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>第一單元 美麗心世界</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道情緒有多種類型，當情緒來臨時，懂得覺察、辨識情緒，並學習如何接納與調適情緒。 2. 認識常見的壓力源與壓力對身心造成的影響，瞭解適當的壓力並非壞處，並能學習因應壓力的方法。 3. 瞭解憂鬱情緒與憂鬱症的差別，認識憂鬱症的症狀，懂得如何轉念與求助，並學習將幸福五元素落實在生活中。 <p>第二單元 幸福家油站</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解家庭的功能與型態，進而學習如何對家人表達愛，與家人一起創造更和樂的家庭。 2. 能學習運用溝通協商的方式來化解家人之間的衝突。 3. 能理解家庭暴力並不只是家內事，應正視這類的暴力事件，並知道尋求協助的資源、管道。 <p>第三單元 身體大調查</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習瞭解與提升正向的身體意象，接納自己的身體，並對飲食失調症有初步認識。 2. 透過身體質量指數、腰臀比與體脂肪評估自身體位，學習正確健康的飲食方法，維持健康體位。 3. 瞭解自身健康狀況，學習健康促進生活方式，並隨時監控，以維持良好健康狀態。 <p>體育</p> <p>第四單元 龍騰虎躍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習鉛球持球、置球、滑步、推撐及完成動作技術，並過觀摩和合作，改善動作技能表現。 				

	<p>2. 瞭解跳馬與平衡木的發展歷程，練習要點融入在練習過程中。</p> <p>第五單元 運動教室</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解棒球基本規則及發展史，學習接滾地球與接飛球的技術要領，透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性。 2. 瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性，學習 1 對 1 的基本進攻動作要領與姿勢。 3. 學習攔網、移位的動作要領，並和隊友合作完成多人攔網學習。 4. 瞭解殺球的時機點，學習殺球的動作要領並運用於比賽中，熟悉羽球單打、雙打的比賽規則，看懂一場精采的球賽。 5. 瞭解跆拳道運動的安全風險性，從生活情境判斷人身安全距離與身體的控制能力，學習手眼協調的跆拳道基本套路動作與跆拳道基本的正面踢擊動作。 <p>第六單元 手足齊發</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習正足背踢球與運球至球門前做足內側、足外側、正足背的射門，瞭解守門員接球法及及擊球法的動作要領。 2. 瞭解浮士德球技術之相關知識，學習充分運用戰術於活動中。
<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>
<p>重大議題融入</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</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>

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。

生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。

【家庭教育】

家 J1 分析家庭的發展歷程。

家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。

家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。

家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

【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。

【安全教育】

安 J1 理解安全教育的意義。

安 J6 了解運動設施安全的維護。

【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。

【生涯規劃教育】

涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

【國際教育】

國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

國 J2 發展國際視野的國家意識。

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	◎健康 1-1：有情有義	1	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方	識別並匹配情緒的種類及其功能。	1. 請學生閱讀課前漫畫後會想個人經驗。 2. 介紹情緒種類，說明情緒對生活的幫	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求

			<p>尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康的行動的自覺利益與障礙。</p>	案。		<p>助與不同情緒的不同功能。</p> <p>3. 強調覺察情緒的重要性，並帶領學生進行情緒地圖的活動。</p> <p>4. 請學生回想不同情緒各會帶來哪些不同的生理反應。</p> <p>5. 布置回家作業，讓學生練習覺察情緒且記錄下來。</p>	<p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能分辨情緒種類。</p> <p>(2)能學會覺察情緒並記錄下來。</p>	<p>知、情、意、行統整之途徑。</p>
	<p>◎體育</p> <p>4-1：轟天震地～鉛球</p>	2	<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>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>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 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。</p> <p>2. 能做到鉛球持球、握球、滑步、推撐及完成動作技術。</p>	<p>1. 說明鉛球運動的起源與現今的男女世界紀錄。</p> <p>2. 說明臺灣田徑發展歷史，介紹臺灣的鉛球競賽選手。</p> <p>3. 介紹鉛球場地與安全注意事項。</p> <p>4. 示範及講解如何訓練個人肌力並控制身體平衡。</p> <p>5. 講解並示範握、持球動作。</p> <p>6. 講解並示範背向式推擲（以右手為例）。</p>	<p>1. 歷程性評量：積極參與課程內容並發表想法。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能舉例臺灣的鉛球競賽選手。</p> <p>(2)能簡述鉛球的安全注意事項。</p> <p>(3)能知道鉛球場地各項設施的名稱。</p> <p>(4)知道鉛球場地各項設施的名稱。</p> <p>(5)能依據引導完成推擲動作，並說出動作要領。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安J1理解安全教育的意義。</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>					
第二週	<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 深切體會健康的行動自覺與障礙。</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>1. 概述管理情緒的步驟及方法。</p> <p>2. 學習調適與表達情緒的方法。</p>	<p>1. 接續上節課的回家作業，介紹管理情緒的第二個步驟：接納情緒。</p> <p>2. 說明接納情緒的三不原則。</p> <p>3. 講解調適與表達情緒的機制及小秘訣。</p> <p>4. 請學生參考課本引導的管理情緒三階段，並完成健康好行。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。</p> <p>2. 總結性評量： (1)能瞭解接納情緒的三不原則。 (2)能簡述調適與表達情緒的機制與秘訣。</p> <p>3. 紙筆測練：完成健康好行。</p>	<p>【生命教育】 生J6察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</p>

	<p>◎體育 4-1：轟天震地～鉛球</p>	<p>2</p>	<p>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</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 能從班級的推擲鉛球活動中，發表運動欣賞的心得。 2. 能透過班級檢測活動中，檢視彼此的動作正確和完整性。</p>	<p>1. 請學生完成 Let' s do it! 「驚天一舉」與「一推冲天」，並將自己投擲鉛球的成績紀錄下來。 2. 請學生經討論後安排棒次，完成 Let' s do it! 「一推再推」比賽，再進行賽後檢討。 3. 請學生分組進行 Let' s do it! 「小組填空賽——力距之間」，將組員的投擲狀況記錄下來。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1) 小組間互相協助調整動作。 (2) 互相溝通討論比賽策略。 2. 總結性評量： (1) 能完成推擲目標。 (2) 能做到事前安全措施。 3. 學生自我檢核。</p>	<p>【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。</p>
--	----------------------------	----------	---	---------------------------------	--	---	--	---------------------------------

			合個人之專項運動技能。					
第三週	◎健康 1-2：解壓我最行	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與嚴重性。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 說出壓力與壓力反應的定義。 2. 分辨壓力的分類。	1. 請學生在小卡片上寫下生活中的壓力事件，以此引導說明青少年的三大壓力源與壓力的種類。 2. 請學生觀察自己的壓力反應後，完成Let' s do it! 「檢視壓力指數」。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量： (1)能瞭解青少年的三大壓力源。 (2)能簡述壓力的種類。 3. 學生自我審核：檢視自己的壓力。	【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。
	◎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。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	能瞭解跳馬與平衡木的發展歷程。	1. 搭配影片介紹跳馬起源。 2. 說明跳馬技術各時期的演變。 3. 講解並示範助跑踏板分腿跳動作要領。 4. 請學生完成Let' s do it! 「原地分腿跳」的練習。	1. 歷程性評量： 積極參與課程內並發表想法。 2. 總結性評量： (1)能瞭解跳馬的起源與發展。 (2)能簡述跳馬技術演變。 (3)踏板時雙腳能同時踏在板上。	【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維護。

			<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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>				<p>(4)能在空中完成左右分腿姿勢。</p> <p>(5)落地後能控制身體平衡。</p>	
第四週	<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>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>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>1. 說明不同程度的壓力下，可能導致不同的狀態，進而強調管理壓力的重要性。</p> <p>2. 說明面對壓力會有的常見反應，請學生回想前一節課寫下的壓力，並完成課本上的壓力反應檢視。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。</p> <p>2. 總結性評量： 能瞭解管理壓力的重要性。</p> <p>3. 學生自我審核：檢視自己的</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，</p>

			2a-IV-2 自主思考健康所造成威脅與嚴重性。				壓力反應。	理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
	◎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	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1. 將練習要點融入在練習過程中。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1. 講解並示範原地踏板手撐分腿跳的動作要領。 2. 講解並示範分腿跳。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「撐天立地」並完成紀錄。	1. 歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2. 總結性評量：能獨立完成動作練習。	【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維護。

			展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第五週	◎健康 1-2：解壓我最行	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與嚴重性。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	說明因應壓力的方法。	1. 說明因應壓力常見的方法，進行活動請學生寫下自己會選用的方法，彼此互相分享。 2. 請學生按照健康好行的步驟完成對壓力的檢視與抒發。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量： 能簡述因應壓力的方法。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【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。
	◎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。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1. 將練習要點融入在練習過程中。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1. 說明平衡木項目的由來與器材演進。 2. 介紹各時期平衡木技術的演變。 3. 說明並示範俯平衡的動作要領。	1. 歷程性評量： 積極參與課程內並發表想法。 2. 總結性評量： (1)能瞭解平衡木的起源和規	【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維護。

			<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>4. 說明並示範原地垂直跳的動作要領。</p>	<p>格。</p> <p>(2)能確實完成動作。</p>	
第六週	<p>◎健康</p> <p>1-3：情緒氣象局</p>	1	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，</p>	<p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常</p>	<p>1. 分辨憂鬱情緒和憂鬱症的差別。</p> <p>2. 說出遠離憂鬱情緒的方法。</p> <p>3. 能說出並解釋陪</p>	<p>1. 請學生閱讀課前漫畫後判斷小夥伴的壓力與壓力帶來的反應。</p> <p>2. 請學生填寫課本</p>	<p>1. 歷程性評量：</p> <p>(1)認真聽講並踴躍發言。</p> <p>(2)積極參與課堂活動。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生J2探討完整的人的各個面向，包</p>

			<p>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-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。</p>	行為的預防方法。	<p>伴有憂鬱情緒的親友的「三不守則」。</p>	<p>上的量表評估個人情緒狀態。 3. 說明憂鬱情緒與憂鬱症的差別。 4. 介紹轉換想法的六個步驟，並請學生嘗試著以此來轉換近期碰上的負面情緒事件的想法。 5. 說明憂鬱症確立的三要素，搭配影片請學生辨識憂鬱症狀。 6. 說明協助憂鬱症患者的三不守則，強調去汙名化的重要。</p>	<p>2. 總結性評量： (1)能瞭解憂鬱情緒與憂鬱症的差別。 (2)能簡述轉換想法的六步驟。 (3)能瞭解憂鬱症確立的三要素。 (4)能認識協助憂鬱症患者的三不守則。 3. 學生自我檢核：檢視個人情緒狀態。</p>	<p>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。</p>
◎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	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	<p>1. 將練習要點融入在練習過程中。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的</p>	<p>1. 說明並示範解團身跳下的動作要領。 2. 請學生分組完成 Let' s do it!</p>	<p>1. 歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。 2. 總結性評量：</p>	<p>【安全教育】 安J6了解運動設施安全</p>	

			<p>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>		動作表現。	「平分秋色」並完成紀錄。	<p>(1)能確實完成動作。</p> <p>(2)能將創意加入表演中。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	的維護。
第七週	<p>◎健康</p> <p>1-3：情緒氣象局</p> <p>第一次段考</p>	1	1b-IV-3 因應生活情境	Fa-IV-5 心理健康的促	1. 瞭解自己的心理健康狀態，能將PERMA 幸福五元素	1. 說明快樂的重要性，請學生思考「快樂是什麼」，並請大	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。	【生命教育】 生 J2 探討完

			<p>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-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>	<p>進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>融入生活之中，提升幸福感。</p> <p>2. 為自己設定正向的生活目標並實施。</p>	<p>家選出認同的答案。</p> <p>2. 介紹幸福五元素的概念。</p> <p>3. 請學生完成Let's do it!「幸福人生自己掌握」，並彼此互相分享答案。</p> <p>4. 選擇一項元素設定生活目標以完成健康好行。</p>	<p>(2)積極參與課堂活動。</p> <p>2. 總結性評量：能簡述幸福五元素的概念。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let's do it! 與健康好行。</p>	<p>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>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。</p>
◎體育 5-1：再接再厲～棒球	2	1c-IV-1 瞭解各	Hd-IV-1 守備 /	1. 能瞭解棒球基本規則以及發展史。	1. 說明臺灣棒球歷史。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課	【生涯規劃教育】	

	第一次段考		<p>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>	<p>跑分性運動動作組合及團隊戰術。</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>2. 講解棒球規則，介紹各球員的守備位置，提醒比賽安全注意事項。</p> <p>3. 進行個人與多人球感練習。</p> <p>4. 講解防守基本概念，說明觸殺、封殺和接殺的差異。</p> <p>5. 說明並示範接滾地球的動作要領。</p> <p>6. 講解常見錯誤動作，請學生改正。</p> <p>7. 請學生完成 Let' s do it! 「滾球接球我最行」。</p>	<p>程內並發表想法。</p> <p>(2)與隊友良好溝通協力完成活動。</p> <p>2. 總結性評量： (1)能簡述臺灣棒球歷史。 (2)能舉例臺灣的棒球選手或隊伍。 (3)能瞭解棒球規則。 (4)能知道棒球場地和球員分布位置。</p>	<p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>
第八週	◎健康 2-1：幸福滿屋	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</p>	<p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>瞭解家庭的功能與型態，並尊重多元化的家庭概念。</p>	<p>1. 講述家庭的概念與功能。</p> <p>2. 請學生完成 Let' s do it! 「家人與我」，並提醒學生不要隨意非議別人的家庭。</p> <p>3. 介紹不同的家庭</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。</p> <p>2. 總結性評量： (1)能簡述家庭的概念與功能。</p>	<p>【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人</p>

			深切體會健康的行動自覺與障礙。			類型，並完成 Let' s do it! 「我的家」。	(2)能瞭解不同的家庭類型。 3. 紙筆測驗:完成 Let' s do it。	及家庭的影響。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
	◎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 發展適合個人之專項運動技	Hd-IV-1 守備 / 跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 能理解接高飛球的技術要領，並做出接高飛球的動作。 2. 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。 3. 能透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性為何。	1. 說明並示範接高飛球（以右手傳球）的動作要領。 2. 講解常見錯誤動作，請學生改正。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「棒球運送」。 4. 講解接球後，根據內、外野的傳球選擇。 5. 請學生完成 Let' s do it! 「傳球攻防戰前思考」與「傳球攻防戰」。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2. 學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

			能。					
第九週	◎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。	學習如何對家人表達愛，並能善加運用。	1. 鼓勵學生如果希望家人之間更緊密，就要學著開放心胸、表達心意。 2. 說明表達關愛的五種好方法。 3. 分組完成課本上的問題，將討論結果張貼出來，全班進行討論。 4. 請學生回家完成健康好行。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量： 能瞭解表達關愛的五種方法。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
	◎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	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。	1. 說明一對一攻防戰中的要點。 2. 請學生完成Let's do it!「我猜我猜猜猜」、「輪盤轉轉轉」與「障礙運球上籃複習」。 3. 說明小組合作在比賽中的重要性，講解小組練習的注意事項。 4. 說明小組擋切練習的動作要領和移動路線。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2. 總結性評量： (1)具備一對一攻防戰術基礎概念。 (2)瞭解小組合作的重要性。	【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。

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

			際參與身體活動。					
第十週	◎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。	能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。	1. 請學生閱讀課前漫畫，再導入個人經驗來進入課程。 2. 學生先完成Let's do it!「家人相處之道」前面四題，說明完課程內容後再請學生完成第五題。 3. 介紹解決衝突的五個步驟。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量： 能簡述解決衝突的五步驟。 3. 紙筆測驗：完成Let's do it。	【家庭教育】 家J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家J6覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
	◎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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。 2. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。	分組進行Let's do it!「鬥牛大賽」與「籃球比賽」。	1. 歷程性評量： 積極參與比賽。 2. 學生自我檢核。	【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

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

			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。					
第十一週	◎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	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。	1. 說明協商技巧的概念，與解決衝突五步驟互相連結。 2. 請學生回顧客前漫畫，思考其中是否有情緒勒索的意味。 3. 說明情緒勒索的概念、特徵與因應之道。 4. 分組討論 Let' s do it!「解套情緒勒索」的前三題，再自行書寫第四題。 5. 閱讀健康好行的案例，並完成後續的提問。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與且熱烈討論。 2. 總結性評量： (1)能瞭解協商技巧的概念。 (2)能簡述情緒勒索的概念、特徵與因應之道。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it! 與健康好行。	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

			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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 完成攔網的動作要領，做好個人攔網，並和隊友合作完成多人攔網學習。 2. 說出移位及攔網的動作要領。	1. 講解扣殺的使用時機和基本介紹。 2. 介紹扣球步法。 3. 說明並示範原地扣球動作。 4. 請學生完成Let's do it!「對牆連續扣球」。 5. 說明並示範三步扣球動作。 6. 介紹攔網步伐，說明並示範攔網動作。 7. 說明攔網常見錯誤動作請學生修正，並完成Let's do it!「你攻我守」的活動。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂內容並踴躍表達看法。 (2)積極參與課堂練習。 2. 總結性評量： (1)能瞭解各扣球步法的使用時機。 (2)能瞭解扣球的動作要領。 (3)能瞭解如何改正動作。	【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。

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
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。	明白家庭暴力的概念，理解其衍生造成的危害問題，並知道如何因應。	1. 藉社會案件與學生談論家暴事件。 2. 介紹家庭暴力防治法，說明何謂家庭暴力，澄清管教與家暴的差異，提醒法律的保護概念與範圍。 3. 介紹家庭暴力循環週期的概念。 4. 搭配影片說明目睹兒。 5. 請學生回家完成 Let' s do it! 「辨別家暴迷思」。	1. 歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能簡述何謂家庭暴力。 (2)能瞭解家庭暴力循環週期。 (3)能瞭解目睹兒的定義。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!。	【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 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。 【家庭教

								育】 家J3了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。
	◎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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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. 學生分組完成Let' s do it!「攻防之間」。 2. 講解戰術與隊形變化的重要性，說明接發球隊形的使用時機及應用。 3. 講解防守隊形的使用時機及應用。 4. 學生分組完成Let' s do it!「背水一戰」。	1. 歷程性評量：積極參與比賽且能與組員良好溝通。 2. 總結性評量： (1)能瞭解各隊形的變化概念。 (2)能瞭解各隊形的使用時機。 (3)能將所學概念，實際應用在比賽中。	【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。

			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。					
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。	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. 說明家暴的因應方法與可用資源。 2. 介紹紫絲帶運動。 3. 請學生完成健康好行。	1. 歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解家暴的因應方法。 (2)能簡述紫絲帶運動的概念。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【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 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。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。
	◎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	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。	1. 說明殺球路徑與運用時機，提醒練習殺球時的安全事項。 2. 說明並示範引拍和擊球的動作要領。 3. 講解擊球點和擊球動作。 4. 練習揮空拍。 5. 講解殺球注意事項。 6. 教師示範後，請學生完成 Let' s do it! 「飛天鑽地」。 7. 播羽球比賽影片，請學生完成 Let' s do it! 「羽球分析師」。 8. 請學生完成 Let' s do it! 「殺球組合技」。	1. 歷程性評量：積極參與課堂內容。 2. 總結性評量： (1)能瞭解殺球的使用時機。 (2)能瞭解殺球的擊球點。 (3)能準確擊到目標物。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【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。

			動技術的學習策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第十四週	◎健康 3-1：身體意象 第一次段考	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康造成的衝擊與風險。	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。	1. 說明身體意象的定義。 2. 介紹影響身體意象的六個因素。 3. 說明正向與負向身體意象對一個人的影響與可能產生的後果。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「正負想法辨辨辨」，判斷哪些是正向身體意象、哪些是負向。	1. 歷程性評量：專心聽講並思考。 2. 總結性評量： (1)能簡述身體意象的定義。 (2)能瞭解影響身體意象的六個因素。 (3)能判斷正向身體意象與負向身體意象。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。
	◎體育 5-4：誰羽爭鋒～羽球 第一次段考	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能夠瞭解羽球單打的比賽規則，讓自己能夠看懂一場精彩的球賽。	1. 講解單打比賽規則、場地標線和發球順序。 2. 講解裁判配置和司線員執法手勢。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「幸運七」紀錄下比分，再進行賽後	1. 歷程性評量： (1)認真聽講課堂內容。 (2)團隊合作完成比賽。 2. 總結性評量： (1)能簡單畫出單打場地標線。 (2)能瞭解各裁	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧

			<p>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>檢討。</p>	<p>判人員的職責。</p> <p>(3)能瞭解司線員手勢的意義。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>
<p>第十五週</p>	<p>◎健康</p> <p>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</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>說明如何提升正向的身體意象，學習接納自己的身體。</p>	<p>1. 介紹負向身體意象可能造成的影響，進而說明何謂飲食失調症。</p> <p>2. 分別就心理狀況、行為特徵與健康影響來說明厭食症與暴食症。</p> <p>3. 以渡邊直美為例，介紹提升正向身體意象的三個方法。</p>	<p>1. 歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。</p> <p>2. 總結性評量：(1)能簡述厭食症與暴食症的心理狀況、行為特徵與健康影響。(2)能瞭解提升正向身體意象</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p>

			康造成的衝擊與風險。			4. 請學生完成 Let's do it! 「提升正能量」。 5. 帶領學生閱讀健康好行的案例並請學生分享想法，再請學生完成健康好行的提問。	的方法。 3. 紙筆測驗：完成 Let's do it! 與健康好行。	
	◎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。 2. 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。	1. 搭配影片介紹跆拳道的起源與發展。 2. 介紹跆拳道的比賽形式，講解跆拳道的對打和品勢。 3. 說明跆拳道柔軟度的重要性，帶領學生伸展筋骨。 4. 講解並示範跆拳道基本動作。 5. 講解示範不同組合的動作。	1. 歷程性評量：認真聽講並積極參與課堂內容。 2. 總結性評量： (1)能瞭解跆拳道的起源與發展。 (2)能瞭解跆拳道的比賽形式。 (3)能說出柔軟度在跆拳道運動的重要性。 (4)能做出手部與步伐的綜合動作與應用。	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。
第十六週	◎健康 3-2：健康體位管理	1	1b-IV-2 認識健	Da-IV-4 健康姿	複習 BMI 值的計算方式，利用腰圍、臀	1. 介紹身體的各種指數，複習 BMI 值的	1. 歷程性評量：專心聽講並熱	【生命教育】

			康技能和生活的實施程序概念。	勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	圍比及體脂肪率，來瞭解自己的體位是否正常。	計算公式，請學生計算後自課本所附的資料來找出自己的體位。 2. 說明測量腰圍和臀圍的方式，請學生實際測量，計算自己的腰臀比。 3. 說明體脂肪率的相關知識與測量方法。	烈參與。 2. 總結性評量： (1)能瞭解腰臀比的計算方式。 (2)能簡述體脂肪率的相關知識。 3. 紙筆測驗：計算個人 BMI 值與腰臀比。	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。
	◎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，	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	1. 能從兩人一組的練習情境當中，瞭解生活情境可能會運用的防衛動作，並能學會判斷人身安全距離與自己身體的控制能力。 2. 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。	1. 講解並示範基本踢擊動作，說明人身安全距離的概念。 2. 請學生完成 Let's do it! 「牛刀小試」。 3. 講解並示範能應用在生活中的動作，再帶領同學實際操作。 4. 請學生完成 Let's do it! 「未雨綢繆，互助合作」。	1. 歷程性評量： (1)積極完成活動練習。 (2)團隊互助合作。 2. 總結性評量： (1)能確實完成基本踢擊動作。 (2)能說出正面踢擊的動作。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			解決運動情境的問題。	與攻防技巧。				
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. 能夠說明熱量攝取和體重增減的關係。 2. 能夠說明身體活動強度和體重增減的關係。 3. 瞭解藉由運動和健康飲食來維持健康的原則。 4. 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。	1. 說明體重增減的原理。 2. 說明管理體重時，飲食管理的重要性。 3. 介紹飲食計畫製作須考慮到的各個面向。 4. 介紹紅綠燈飲食法與烹調方式的關係。 5. 說明身體活動的相關因素與消耗熱量的關係。 6. 介紹目標設定SMART原則，並請學生完成健康好行。	1. 歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量：(1)能瞭解體重增減原理。(2)能確實參考各面向設計個人飲食計畫。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【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。
	◎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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 複習足球行進間運球和傳接球組合。 2. 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、足外側和正足背的射門。能透過競爭和合作學習策略，改善動作技能表現。 3. 能說出守門員接球法及擊球法的動作要領。	1. 透過影片說明足球的進門得分判定。 2. 講解射門與正足背射門的重要性及優點，示範正足背踢球基本動作。 3. 搭配影片講解守門員的重要性。 4. 說明並示範接滾地球與接高飛球的動作要領。 5. 說明並示範擊球法。	1. 歷程性評量：積極參與課堂內容並勇於發表看法。 2. 總結性評量：能瞭解足球得分判定。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

			<p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			執行個人運動計畫，發展運動參與方法。					
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技能。 2a-IV-2 自主思	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 全人健康概念與生活型態。	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。	1. 帶領學生回顧七年級到現在學習的健康課程。 2. 請學生把學過的知識點寫下來貼在對應的海報上。 3. 互相觀看寫下的內容，可補充知識點。	1. 歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量：能簡述七年級至目前學習過的健康課程與知識點。	【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。

			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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	1. 示範正足背踢球、射門及守門後，請學生完成 Let' s do it! 「攻守之間」。 2. 介紹足球陣式的專業術語。 3. 學生進行 Let' s do it! 「足球對抗賽」並完成紀錄。	1. 歷程性評量：積極參與課堂內容並勇於發表看法。 2. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

			<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>					
第十九週	◎健康 3-3:全方位健康體位	1	1a-IV-4 理解促	Da-IV-4 健康姿	瞭解健康生活狀態，學習健康促進的六	1. 強調健康行為不可臨時抱佛腳。	1. 歷程性評量：認真聽講並熱	【生命教育】

	生活		<p>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</p>	<p>勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與生活型態。</p>	<p>種方式，養成健康生活習慣。</p>	<p>2. 說明健康促進的定義。</p> <p>3. 分組進行健康行為相關的活動。</p>	<p>烈參與。</p> <p>2. 總結性評量：能簡述健康促進的定義。</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>
--	----	--	---	---	----------------------	---	---	---

			踐健康促進的生活型態。					
	◎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 了解運動在美學上的	Ha-IV-1 隔網球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解浮士德球技術之相關知識。	1. 講解浮士德球的起源與發展過程。 2. 介紹浮士德球場地。 3. 講解浮士德球比賽規則，說明浮士德球與排球的差異。 4. 說明與示範擊球動作。 5. 學生完成 Let' s do it! 「拳力一擊」與「同心協力」。 6. 講解常見錯誤動作並說明如何改正。	1. 歷程性評量：積極參與課程內容。 2. 總結性評量： (1)能簡述浮士德球歷史。 (2)簡易畫出浮士德球場地。 (3)能瞭解浮士德球比賽規則。 (4)達到設定的連續擊打次數。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。

			<p>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>第二十週</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。</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 全人健康概念與生活型態。</p>	<p>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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講解自我監控六步驟。 2. 以健康好行的例子搭配說明，引導學生思考自我監控計畫。 3. 請學生設定自己的監控健康計畫，並鼓勵學生積極執行。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量：能依據自我監控六步驟設計監控健康計畫。 <p>2. 紙筆測驗：完成健康好行。</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>
-------------	------------------------------	----------	--	---	---	--	--	--

			2b-IV-2 樂於實踐健康的 生活型態。					
	◎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	Ha- IV -1 隔網球類運動 動作組合及團 隊戰術。	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. 說明並示範原地 扣球。 2. 學生完成 Let' s do it!「絲絲入扣」、 「三步扣球」與「扣 球我最準」。 3. 講解常見錯誤動	1. 歷程性評量： (1)積極參與課 程內容。 (2)認真參與比 賽。 2. 總結性評量： (1)能說出動作	【國際教 育】 國 J1 理解 我國發展和 全球之關聯 性。 國 J2 發展國

		<p>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</p>		<p>作並說明如何改正。</p> <p>4. 學生完成 Let' s do it! 「大家來扣球」。</p> <p>5. 進行 Let' s do it! 「浮士德球大賽」。</p>	<p>要領。</p> <p>(2) 能夠團隊合作。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>際視野的國家意識。</p>
--	--	--	--	---	---	------------------

			能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。				
第二十一週	複習全冊 第一次段考 ◎健康	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	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 全人健康概念與生活型態。	學習自我監控六步驟，嘗試訂定健康計畫，以達到良好的健康管理。	1. 講解自我監控六步驟。 2. 以健康好行的例子搭配說明，引導學生思考自我監控計畫。 3. 請學生設定自己的監控健康計畫，並鼓勵學生積極執行。	1. 歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量：能依據自我監控六步驟設計監控健康計畫。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。	【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>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>◎體育 6-2:拳拳到球～浮士德球</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-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</p>	<p>Ha-IV-1 隔網球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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. 說明並示範原地扣球。</p> <p>2. 學生完成 Let' s do it!「絲絲入扣」、「三步扣球」與「扣球我最準」。</p> <p>3. 講解常見錯誤動作並說明如何改正。</p> <p>4. 學生完成 Let' s do it!「大家來扣球」。</p> <p>5. 進行 Let' s do it!「浮士德球大賽」。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)積極參與課程內容。 (2)認真參與比賽。</p> <p>2. 總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能夠團隊合作。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。</p>	

		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 運用運動技術的學習策略。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

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. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣立鹿港國民中學 112 學年度第 2 學期 九年級 健康與體育 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	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(51)節。
課程目標	<p>健康</p> <p>第一單元 環保大作戰</p> <p>1. 發現現今的環境危機，瞭解這些汙染對健康造成的影響，學習減少這些汙染對於自身的傷害。</p> <p>2. 瞭解垃圾與塑膠對人體健康與環境造成的危害，學習如何進行減塑行動，提倡無塑生活。</p> <p>第二單元 疫病調查局</p> <p>1. 瞭解傳染病致病因素，學習打造防治傳染病的健康防疫網，並認識臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、症狀與防治方法。</p> <p>2. 認識新興傳染病以及隨著全球化傳播所導致的嚴重性，學習面對疫情的心境調適與旅遊防疫的相關技能。</p> <p>第三單元 安全總動員</p> <p>1. 瞭解火災與地震可能對我們造成的危害，學習提前預防，以及災害發生時該如何面對。</p> <p>2. 瞭解社區的功能，分析住家社區的健康與安全，透過實際案例學習改善、解決社區問題。</p> <p>體育</p> <p>第四單元 運動教室</p> <p>1. 瞭解羽球基本規則與發展史，學習雙打策略的基本站位與雙打跑位，並做出正確雙打站位與跑位動作，透過課程瞭解網／牆性運動與其他運動的差異性為何。</p>				

	<p>2. 瞭解桌球旋轉種類及應對方式，學習發旋轉球與發下旋球結合切球的組合動作，瞭解正、反手切球的動作要領。</p> <p>3. 瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性，學習打擊與跑壘，透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。</p> <p>4. 瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性，學習 5 對 5 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性，學會突破多人防守技術，發揮團隊合作。</p> <p>5. 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，瞭解保齡球運動的基本原理與球路。</p> <p>第五單元 民俗與武術運動</p> <p>1. 學習分辨距離與不同距離對應的防身技術，分析環境與情境思考使用防身術的時機。</p> <p>2. 瞭解扯鈴操作技術之相關知識，學習將扯鈴平穩加速與扯鈴的線上平衡以及拋接手感。</p> <p>第六單元 體適能與終身運動</p> <p>1. 認識鐵人三項運動規則，應用分析鐵人三項運動之比賽策略以評估運動情境相關問題。</p> <p>2. 認識核心肌群，知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要，學習完成個人的核心肌群訓練的規劃。</p> <p>3. 瞭解現代生活提倡健康體適能以及運動的必要性，學習透過 SMART 原則完成個人的運動規劃處方，並能確實執行。</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劃，有效執行併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>【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>

環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。

環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。

環 J13 參與防災疏散演練。

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。

【資訊教育】

資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。

資 J10 有系統地整理數位資源。

【閱讀素養教育】

閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。

閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。

閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。

閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。

閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。

【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 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。

【國際教育】

國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

國 J2 發展國際視野的國家意識。

國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。

國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。

國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。

【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 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。

【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。

【防災教育】
 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。
 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。

【生涯規劃教育】
 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

【多元文化教育】
 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。

【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。

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	◎健康 1-1：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	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。	1. 閱讀課前漫畫後，思考目前臺灣可能面臨的環境汙染問題。 2. 說明空汙的成因來源、影響、指標與應對。 3. 說明生活中常見的空汙來源，延伸說明懸浮微粒以及不	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解空汙的成因來源、影響、指標與應對。	【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 J6 了解世界人口數量

		<p>關注健康議題 本土、國際現況 與趨勢。</p>			<p>同大小的懸浮微粒對人體的傷害。 4. 講解空氣品質指標 AQI，並請學生完成 Let' s do it!「看懂空氣品質」。 5. 介紹應對空汙的防護措施。</p>	<p>(2)能瞭解生活中常見空汙來源。 (3)能看懂空氣品質指標 AQI。 (4)能簡述應對空汙的防護措施。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>增加、糧食供給與營養的永續議題。 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。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之</p>
--	--	------------------------------------	--	--	--	---	--

								規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。
	◎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	Ha-IV-1 網／牆性運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解羽球雙打比賽規則。 2. 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。 3. 能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。	1. 說明羽球雙打跟單打的差異。 2. 觀看影片並請學生完成 Let' s do it! 「認識羽球雙打組合」。 3. 說明雙打比賽規則。 4. 說明雙打站位策略。 5. 講解並示範防守站位的預備姿勢。 6. 說明接殺球、擊球技術應用時機，並請學生完成 Let' s do it! 「接殺	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程並發表自身想法。 (2)積極練習且能互相溝通。 2. 總結性評量： (1)能舉例出雙打組合。 (2)能瞭解雙打比賽規則。 (3)能知道發球、擊球順序。 (4)能確實做出防守站位的預備姿勢。	【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。

			<p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			球、擊球技術應用」。	(5)能瞭解防守站位概念。	
第二週	◎健康 1-1：環境問題大探索	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝	<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</p>	1. 介紹日常生活中減少空汙的行為，並請學生完成 Let' s do it! 「遠離空汙保健康」。	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。	【環境教育】 環J4了解永續發展的意義(環境、社

			<p>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>擊與影響。</p>	<p>跟傷害。</p>	<p>2. 說明水污染的嚴重性與汙水來源。</p> <p>3. 介紹水質污染的三項判斷指標。</p> <p>4. 說明水污染對生態與人體造成的危害，並請學生分組搜尋相關新聞事件來完成 Let' s do it! 「水污染事件大調查」。</p> <p>5. 介紹環保標章與省水標章，說明生活中節約用水與減少水污染的方法。</p> <p>6. 分組完成 Let' s do it! 「節水減汙做做看」。</p>	<p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 能瞭解日常生活中減少空汙的行為。</p> <p>(2) 能瞭解水質污染的判斷指標。</p> <p>(3) 能瞭解水污染對生態與人體的危害。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。</p>	<p>會、與經濟的均衡發展)與原則。</p> <p>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</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>【資訊教育】</p> <p>資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。</p> <p>資 J10 有系統地整理數位資源。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文</p>
--	--	--	--	--------------	-------------	---	---	--

								<p>本。</p> <p>閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p>
<p>◎體育</p> <p>4-1：雙打雙飛～羽球</p>	2	<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>1d-IV-3</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 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>2. 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>3. 能理解雙打跑位技術要領，並做出正確的跑位動作。</p>	<p>1. 講解並示範攻擊站位的預備姿勢。</p> <p>2. 說明網前球、殺球技術應用時機，並請學生完成 Let' s do it!「網前球、殺球技術應用」。</p> <p>3. 請學生進行 Let' s do it!「雙打我最行」的雙打比賽並完成紀錄與賽後</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)積極參與課程並發表自身想法。 (2)積極練習且能互相溝通。</p> <p>2. 總結性評量： (1)能確實做出攻擊站位的預備姿勢。 (2)能瞭解攻擊</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	

		<p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>4. 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>5. 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>檢討。</p>	<p>站位概念。</p> <p>(3)能瞭解網前球、殺球技術的應用時機。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	
--	--	--	--	------------	--	--

<p>第三週</p>	<p>◎健康 1-1：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。 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>學生關注環境問題對健康的影響。</p>	<p>1. 介紹 Big Six Skills。 2. 帶領學生按照步驟依序完成健康好行上的內容，並請學生分組分享。</p>	<p>歷程性評量：分組合作探究學習。</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J6了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 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。 【資訊教育】 資J8選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 資J10有系統地整理數位資源。 【閱讀素養教育】</p>
------------	----------------------------	----------	---	--------------------------------------	------------------------	--	------------------------	--

								<p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p>
	<p>◎體育</p> <p>4-2：你切我旋～桌球</p>	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊	<p>1. 能瞭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. 能學會發下旋球結合切球的組合動</p>	<p>1. 說明桌球的的基本三種旋轉。</p> <p>2. 講解並示範正手發下旋球的動作要領。</p> <p>3. 講解正手發下旋</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)積極參與練習。 (2)根據教師回饋修正動作。</p> <p>2. 總結性評量：</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>

			<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>	戰術。	作。	<p>球不引拍方法，並說明引拍與不引拍的差異。</p> <p>4. 講解並示範反手發右側旋球的動作要領。</p> <p>5. 講解並示範反手發下旋球的練習方法，並完成 Let's do it! 「發球 ABC」。</p>	<p>(1)能說出桌球的旋轉種類。</p> <p>(2)能確實做到正手發下旋球。</p> <p>(3)能瞭解引拍與不引拍的差異。</p> <p>(4)能確實做到反手發右側旋球。</p> <p>(5)能確實做到正手切球。</p>	
第四週	◎健康 1-2：污染指「塑」	1	<p>2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、</p>	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	瞭解垃圾污染的現況。	<p>1. 講述如果想改變物質過剩的環境，斷捨離相當重要，並請學生思考生活中的想要與需要。</p> <p>2. 請學生回想一天的垃圾製造量，完成課本上的表格。</p> <p>3. 搭配新聞說明臺灣目前的垃圾問題。</p> <p>4. 說明臺灣垃圾處</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2. 總結性評量： (1)能瞭解臺灣目前的垃圾問題。 (2)能簡述臺灣垃圾處理的方</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 J6 了解世界人口數量增加、糧食</p>

			<p>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>理的三種方式。</p> <p>5. 介紹垃圾減量 5R 原則。</p>	<p>式。</p> <p>(3)能簡述垃圾減量 5R 原則。</p>	<p>供給與營養的永續議題。</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 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。</p>
◎體育	2	1c-IV-1	Ha-IV-1	能瞭解正、反手切球	1. 講解並示範正手	1. 歷程性評量：	【安全教	

	4-2：你切我旋～桌球		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。 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。	網／牆性球類運動組合及團隊戰術。	的動作要領與應用。	切球動作要領。 2. 講解並示範正手切球的練習方法。 3. 講解並示範反手切球動作要領。 4. 講解並示範反手切球的練習方法。 5. 講解並示範正、反手切球綜合練習方法。 6. 學生完成 Let' s do it! 「我發你接」。	(1)積極參與練習。 (2)根據教師回饋修正動作。 2. 總結性評量： (1)能確實做到正手切球。 (2)能確實完成三種正手切球的練習方法。 (3)能確實做到反手切球。 3. 學生自我檢核。	【育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第五週	◎健康 1-2：汙染指「塑」	1	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 瞭解七類塑膠的特性與常見產品。 2. 瞭解塑膠廢棄物對環境及健康的影響。	1. 介紹塑膠的七種分類與不同分類的特性。 2. 請學生依據 Let' s do it! 「塑膠搜查員」的提問上	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量：	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟

		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。			網搜尋答案並寫在課本上。 3. 搭配影片說明塑膠垃圾帶來的嚴重環境生態問題與對可能帶來的健康危機。	(1)能辨識塑膠的七種類型。 (2)能瞭解不同塑膠類型的特性。	的均衡發展)與原則。 環J6了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 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J7同理分享與多元接納。 品J9知行合一與自我反省。 【國際教育】 國J8了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。
--	--	--	--	--	--	------------------------------------	--

								國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
	◎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	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. 能在練習中反思自己的動作技能，並與人有良好的溝通互動。	1. 說明打擊在棒球比賽中的重要性，介紹臺灣的打擊選手。 2. 講解各項打擊裝備用途，說明打擊裝備的重要性。 3. 講解並示範打擊動作要領，說明各部位的動作重點。 4. 講解並示範單人定點打擊練習和雙人打擊練習。 5. 請學生完成 Let's do it! 「打擊誰最棒」。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂討論。 (2)根據教師回饋修正動作。 2. 總結性評量： (1)能簡單舉例幾位臺灣打擊選手。 (2)能正確說出打擊所需裝備以及各項用途。 (3)能確實完成打擊動作。 (4)能說出各部位的動作重點。 (5)能確實完成兩種活動練習。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。

			<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>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>					
第六週	◎健康 1-2：汙染指「塑」	1	<p>2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p>	<p>1. 瞭解減塑政策及減塑行動。</p> <p>2. 倡議宣導減塑生活的環保行動。</p>	<p>1. 介紹各國減塑政策。</p> <p>2. 經由課本上的表格來檢視個人減塑行動實施狀況，並分析不易做到的行為原因。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2. 總結性評量： (1)能瞭解各國</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</p>

		<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>3. 依據倡議宣導的步驟分組討論完成健康好行。</p>	<p>減塑政策。 (2)能確實做到減塑。 2. 學生自我檢核。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。</p>	<p>展)與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 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 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與</p>
--	--	--	--	--	--------------------------------	---	--

								維護不同文化群體的人權與尊嚴。
	◎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	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. 能理解跑壘的技術要領，並做出跑壘的動作。 3. 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。 4. 能透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。	1. 介紹跑壘，示範跑壘動作要領，說明跑壘注意事項。 2. 搭配比賽片段說明擊球後的跑壘選擇。 3. 請學生完成Let's do it!「爭分奪秒」、「你追我跑」與「打擊跑跳碰」。	1. 歷程性評量： (1)積極參與並共同討論。 (2)根據教師回饋修正動作。 2. 總結性評量： (1)能做出正確跑壘動作。 (2)能知道各壘的跑壘路線。 (3)能理解擊球後應如何跑壘。 3. 學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。

			<p>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>					
第七週	<p>◎健康</p> <p>2-1：常見傳染病</p> <p>第一次段考</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</p>	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。	<p>1. 透過詢問學生過往的生病經驗，請學生分組分析疾病。</p> <p>2. 介紹傳染病三要素。</p> <p>3. 回顧分析表的答案，請學生檢視先前的分析是否正確。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2) 各組熱烈討論。</p> <p>2. 總結性評量： 能簡述傳染病</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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</p>

			<p>分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</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>4. 請學生回家利用資訊站，完成 Let' s do it! 「疫苗知識+」。</p>	<p>三要素。</p> <p>3. 紙筆測驗： (1)分析疾病類別。 (2)完成 Let' s do it。</p>	<p>閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
	<p>◎體育 4-4：攻防一體～籃球 第一次段考</p>	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動</p>	<p>1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 瞭解 5 對 5 的基</p>	<p>1. 講解傳切概念，介紹 5 對 5 進攻中應具備的能力以及應如何與夥伴搭配。</p>	<p>歷程性評量： (1)積極參與課堂討論與活動。 (2)積極討論並</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人</p>

		<p>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</p>	<p>動作組合及團隊戰術。</p>	<p>本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。</p>	<p>2. 說明傳球導球練習的重要性。</p> <p>3. 請學生完成 Let's do it! 「反應大考驗」。</p> <p>4. 講解緊迫盯人練習的重要性，講解並示範包夾傳接球練習。</p>	<p>發表想法。</p>	<p>際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>
--	--	---	-------------------	------------------------------	--	--------------	---

			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。					
第八週	◎健康 2-1：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 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。	1. 說明流行性感冒、腸病毒、登革熱的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「流感防護家」與「登革熱 Bye Bye」。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量：能簡述流行性感冒、腸病毒、登革熱的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【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。

			<p>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。</p>					
	<p>◎體育 4-4：攻防一體～籃球</p>	2	<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。</p>	Hb-IV-1 陣地攻 守性球 類運動 動作組 合及團 隊戰術。	<p>1. 學會突破多人防 守技術，並發揮團隊 合作。 2. 養成遵守常規並 主動參與團體的學 習。</p>	<p>1. 講解傳切和擋切 的差異，講解並示範 小組傳切進攻練習 ——無防守者。 2. 講解並示範小組 傳切進攻練習—— 有防守者。 3. 分組進行Let' s do it!「小組攻防 戰術練習」與「籃 球大賽」。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)積極參與課 堂討論與活動。 (2)積極討論並 發表想法。 2. 學生自我檢 核。</p>	<p>【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。 【安 全 教 育】 安 J6 了解運 動設施安全 的維護。</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>					
--	--	---	--	--	--	--	--

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。					
第九週	◎健康 2-1：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	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。	1. 說明五種病毒性肝炎的病原體、傳染途徑、潛伏期、症狀、特色與預防方法。 2. 說明肺結核的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「篩出肺結核」。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量：能簡述病毒性肝炎與肺結核的病原體、傳染途徑、潛伏期、症狀、特色與預防方法。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【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。

			管理的行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康的風險的行動。					
	◎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	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、設備中瞭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。	1. 介紹保齡球運動的起源。 2. 介紹臺灣保齡球運動的發展。 3. 介紹機械自動化設備 AMF 和 Brunswick 兩者差異。 4. 介紹保齡球道、球瓶、球體、球鞋、著裝相關內容。 5. 講解保齡球比賽計分規則與各符號代表意義。 6. 請學生完成 Let's do it! 「計分高手」。 7. 講解保齡球禮儀，請學生完成 Let's do it! 「找碴大作戰」。 8. 講解如何選擇適	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並積極參與課堂。 (2)積極討論且發表想法。 2. 總結性評量： (1)能簡單敘述保齡球運動的起源。 (2)能簡單敘述臺灣保齡球運動的發展。 (3)能簡述機械自動化設備和球道的相關內容。 (4)能簡述球瓶、球體、保齡球鞋與服裝的相關內容。 (5)能瞭解保齡球計分方式與	【國際教育】 國J1理解我國發展和全球之關聯性。 【品德教育】 品J2重視群體規範與榮譽。

		<p>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 表現利他合群的态度，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>合自己的保齡球重量與如何拿保齡球。</p> <p>9. 講解球瓶瞄準法和目標箭頭瞄準法。</p>	<p>各符號代表意義。</p> <p>(6)能舉例保齡球禮儀。</p> <p>(7)能瞭解球瓶瞄準法和目標箭頭瞄準法。</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。					
第十週	◎健康 2-2：新興傳染病	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	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	學生能認識新興傳染病的歷史。	1. 介紹新興傳染病的歷史。 2. 說明新興傳染病的定義以及快速傳播的原因。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2. 總結性評量：(1)能瞭解新興傳染病的歷史。(2)能簡述新興傳染病的定義。	【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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。

			<p>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的行動。</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>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 藉由「排球保齡球」習得基本步伐，並能分工合作完成比賽任務。</p> <p>2. 藉由「保齡球大作戰」模擬不同的進球點，並能分工合作完成個人任務。</p>	<p>1. 說明四步助走和五步助走的差異，講解並示範四步助走和五步助走的動作要領。</p> <p>2. 請學生分組進行 Let' s do it! 「排球保齡球」。</p> <p>3. 講解直球、曲球和飛碟球球路，講解並示範直球、曲球和飛碟球的擲球方式。</p> <p>4. 請學生假日前往</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講並積極參與課堂。</p> <p>2. 總結性評量：(1)能確實做出四步助走和五步助走。(2)能畫出直球、曲球和飛碟球球路。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國J1理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品J2重視群體規範與榮譽。</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</p>			<p>保齡球館，完成 Let' s do it!「保齡球大作戰」的紀錄。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>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>					
第十一週	<p>◎健康</p> <p>2-2：新興傳染病</p>	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	<p>1. 瞭解新興傳染病可能對生活的影響。</p> <p>2. 學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。</p>	<p>1. 介紹疫情期間可能出現的三個階段的狀態變化。</p> <p>2. 請學生完成 Let' s do it! 「COVID-19 與我的生活」。</p> <p>3. 說明如何使用「臺灣傳染病標準化發生率地圖」查詢國內各地的傳染病，並請學生完成 Let' s do it! 「傳染病離我們這麼近」。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。</p> <p>2. 總結性評量：(1)能說明疫情對生活造成的影響。(2)能使用「臺灣傳染病標準化發生率地圖」查詢當地的傳染病。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p> <p>【國際教</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>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>				it。	<p>育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</p>
	<p>◎體育 5-1：以防不測～進階防身術</p>	2	<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的</p>	<p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防</p>	<p>學會分辨距離，以及不同距離對應的防身技術。</p>	<p>1. 填寫情境模擬的解決方法。 2. 講解並示範如何判斷遠距離、中距離</p>	<p>1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量：</p>	<p>【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生</p>

			<p>身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 運用思考與分析能力，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>技巧。</p> <p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>		<p>與近距離。</p> <p>3. 請學生完成 Let's do it! 「明察秋毫」。</p> <p>4. 說明遠距離、中距離與近距離技術的運用範圍，講解並示範動作要領。</p>	<p>(1) 能確實完成情境模擬解決方法。</p> <p>(2) 能判斷遠距離、中距離和近距離。</p> <p>(3) 能知道遠距離、中距離與近距離技術的運用範圍。</p> <p>(4) 能確實做出遠距離、中距離與近距離技術。</p>	<p>事故的影響因素。</p>
<p>第十二週</p>	<p>◎健康</p> <p>2-2：新興傳染病</p> <p>第二次段考</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>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。</p>	<p>1. 說明「國際旅遊疫情建議等級表」，帶領學生使用「國際旅遊處方箋」查詢國外即時疫情。</p> <p>2. 提醒行前接種疫苗的重要，介紹「旅遊健康包」。</p> <p>3. 請學生實際操作「國際旅遊處方箋」來完成 Let's do it! 「行前準備保健康」。</p>	<p>1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1) 能簡述旅遊健康包所需物品。</p> <p>(2) 能使用「國際旅遊處方箋」查詢國外疫情現況。</p> <p>3. 紙筆測驗：完</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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</p>

			<p>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。 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的風險的行動。</p>			<p>4. 強調時刻關注傳染病相關資訊與防疫政策的重要。 5. 請學生完成健康好行，思考身處疫情下的不同狀況時可以有哪些防治策略。</p>	<p>成 Let' s do it! 與健康好行。</p>	<p>道。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</p>
	<p>◎體育 5-1：以防不測～進階</p>	2	3c-IV-1 表現局	Bd-IV-1 武術套	分析環境與情境思考使用防身術的時	1. 請學生分組練習 Let' s do it! 「一	1. 歷程性評量：積極參與課堂	【安全教育】

	防身術 第二次段考		部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 運用思考與分析能力，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。	路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	機。	對一防禦」、「分秒必爭」與「多方攻擊」。 2. 請學生分組進行情境模擬，並完成 Let' s do it! 「危險情境模擬」的紀錄。	討論與練習。 2. 總結性評量：能完成活動規定內容。 3. 學生自我檢核。	安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十三週	◎健康 3-1：防火防震安全 暫定會考 5/18-5/19	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	Ba-IV-2 居家、學校及社區的防護守則與法令。	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。	1. 請學生閱讀課前漫畫，並分享自己的相關經驗。 2. 說明臺灣地區常見的天災（地震）與人禍（火災）引導進入課程。 3. 說明火災成因，請學生配合課本活動分析「起火要素」。 4. 說明火災的傷害	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解火災成因。 (2)能正確分析起火要素。 (3)能瞭解火在	【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 J2 災害對

			進行調適並修正，持續表現健康技能。			性，請學生完成 Let' s do it!「火災損失評估」後分享書寫結果。 5. 介紹火災的分類，再進一步說明滅火概念，並介紹不同種類的滅火器。 6. 請學生分組完成課本上的題目，思考不同種類的火災該以什麼方式滅火。 7. 請學生觀察校園的滅火設備，完成 Let' s do it!「滅火器觀察員」。	地傷害性。 (4)能瞭解火災的分類與不同種類的滅火器。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	臺灣社會及生態環境的衝擊。 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 5-2：活鈴活線～扯鈴 暫定會考 5/18-5/19	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。	能瞭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。	1. 介紹臺灣扯鈴發展與臺灣舉辦的扯鈴賽事。 2. 介紹臺灣扯鈴之光。 3. 請學生完成 Let' s do it!「扯鈴好手在哪裡」。 4. 講解定軸鈴與培鈴的差異，說明培鈴的原理。 5. 講解並示範左右迴旋、前後迴旋與望月鐘擺的招式要領。	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量： (1)能瞭解臺灣扯鈴發展和相關賽事。 (2)能舉例出一位臺灣扯鈴之光。 (3)能分辨定軸鈴與培鈴的差異。 (4)能確實完成左右迴旋、前後迴旋與望月鐘	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意識。

			價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。				擺動作。	
第十四週	◎健康 3-1：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整並修正，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法令。	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。	1. 提醒學生重視與關心居住安全相關的設備。 2. 分組分析課本上逃生失敗的原因，並補充相關逃生注意事項，再由老師澄清逃生相關迷思。 3. 分組討論常見的起火地方與原因。 4. 布置課後作業：請學生回家完成 Let' s do it! 「火場逃生預備」。	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【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 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 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 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。 2. 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. 講解並示範兩人拋接與兩人互拋的招式要領。 2. 講解並示範薪火相傳（一線傳鈴）的招式要領。 3. 請學生分組展現扯鈴表演後，完成Let' s do it!「扯鈴萬花筒」的紀錄。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂討論與練習。 (2)良好溝通並共同討論。 2. 學生自我檢核。	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意識。
第十五週	◎健康 3-1：防火防震安全	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則	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. 講述全球發生過的較大型地震事故，並請學生使用 3C 工具查找上述案例的後續發展。 2. 講解相關防震安	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量：	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常

			<p>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。</p>	<p>與相關法令。</p>		<p>全須知。 3. 說明緊急救難包的概念，並請學生回家後與家人討論課本緊急救難包的相關內容。</p>	<p>(1)能瞭解相關防震要點。 (2)能簡述緊急救難包的概念與必備用品。</p>	<p>見的事故傷害。 【防災教育】 防J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 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 6-1：挑戰體能極限～ 鐵人三項運動</p>	<p>2</p>	<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</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 能瞭解鐵人三項運動規則，並於觀賞運動賽會時進行簡單的賽事分析與說明。 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。</p>	<p>1. 說明鐵人三項歷史起源，介紹鐵人精神與鐵人三項競賽各項距離。 2. 介紹鐵人三項裝備。 3. 說明體能訓練的重要性，分別介紹LSD 訓練和體能金字塔。 4. 講解並示範跑步、</p>	<p>1. 歷程性評量：認真參與課堂討論。 2. 總結性評量： (1)能簡述鐵人三項歷史起源。 (2)能瞭解鐵人精神。 (3)能列出鐵人三項裝備。 (4)能瞭解兩種</p>	<p>【國際教育】 國J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【生命教育】 生J2 探討完整的人的各個面向，</p>

			<p>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能。</p>			<p>自行車和游泳的技巧。</p> <p>5.請學生為自己制定初級鐵人運動計畫，完成Let' s do it!「初級鐵人運動計畫」。</p>	<p>體能訓練的方法。</p> <p>(5)能簡述跑步、自行車和游泳的技巧。</p>	<p>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>【戶外教育】</p> <p>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>
第十六週	<p>◎健康</p> <p>3-1：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</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>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.說明地震發生時的緊急避難動作。</p> <p>2.請學生完成Let' s do it!「全員防災中」。</p> <p>3.說明1216原則。</p> <p>4.請學生分組依據1216原則繪製逃生路線圖。</p> <p>5.請學生回家與家人討論後完成健康好行。</p>	<p>1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2.總結性評量： (1)能確實做到緊急避難動作。 (2)能簡述1216原則。 (3)能確實繪製逃生路線圖。</p> <p>3.紙筆測驗：完</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J2災害對臺灣社會及生態環境的</p>

			正，持續表現健康技能。				成 Let' s do it! 與健康好行。	衝擊。 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 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	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	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. 講解鐵人三項比賽現場的相關事項，說明長距離運動營養補給。 2. 說明安全注意事項。 3. 請學生按照 Let' s do it! 「鐵人三項挑戰計劃」上的計畫完成挑戰並記錄下來。	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論。 2. 總結性評量： (1)能簡述比賽相關事項。 (2)能瞭解長距離運動如何補給。 (3)能舉例安全注意事項。 (4)能根據自身體能制訂計畫。 3. 學生自我檢核。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【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

			<p>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>性，培養適切的自我觀。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>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>
<p>第十七週</p> <p>畢業周</p>	<p>◎健康</p> <p>3-2：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 因應不同的生活情境，善用各種生活技</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 社區環境安全的行動</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>1. 請學生思考所居住的社區中是否有推動健康的相關活動。</p> <p>2. 介紹社區六星計畫，說明社區營造的目的。</p> <p>3. 介紹課本主要說明的四個主題，並從犯罪預防的案例與主要內容介紹起。</p> <p>4. 請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。</p>	<p>1. 歷程性評量：專心聆聽課堂內容。</p> <p>2. 總結性評量：(1)能瞭解社區營造目的。(2)能瞭解社區犯罪預防相關法規。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>環 J13 參與防災疏散演練。</p>

			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。	策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。				
	◎體育 6-2：結合力與美～核心肌群	2	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	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	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。	1. 說明規律運動可以增進良好身體機能的益處。 2. 認識五大肌群，講解各肌群分布和作用。 3. 講解核心肌群對於人體的重要性，舉例日常生活中使用核心肌群的事項。 4. 講解並示範初級、中級與進階棒式。 5. 教師講解並示範後，請學生完成 Let' s do it! 「側身棒式大考驗」。	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量： (1)能簡述規律運動的益處。 (2)能舉例各肌群的作用。 (3)能說出核心肌群的作用。 (4)能舉例日常生活會使用核心肌群的事項。 (5)能確實完成初級、中級、進階與側身棒式。	【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。

			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。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

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. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。