

彰化縣縣立線西國民中學 112 學年度第 一 學期 九 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	康軒	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解身體意象的意涵及其影響因素，並能思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，運用批判性思考技能來澄清迷思。 2. 了解過輕或過重對身體可能造成的危害，且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。 3. 能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思，並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。 4. 了解臺灣社會的轉變對飲食的影響，認識常見的飲食保健類型，能夠了解其對人健康的影響，進而做個聰明的消費者。 5. 能辨識資訊以選購合適的健康產品，並了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。 6. 透過分析不同情境下的情緒變化，學習管理情緒，熟悉情緒調適技能，讓自己成為積極快樂的人。 7. 認識壓力，並能進行自我覺察與調適，健康的面對壓力。 8. 認識常見的異常行為，以便進行預防與同理他人異常行為的發生，並提供適當的協助。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹奧林匹克之相關知識，並了解奧林匹克的價值精神，以實踐在日常生活中。 2. 了解體適能之相關知識與技能原理，並能思考與設計適合自己的運動計畫，進一步養成運動習慣。 3. 了解飛盤的相關知識與動作要領。 4. 了解棒壘球之相關知識與技能原理，並能反思和與發展學習策略，以改善動作技能。 5. 了解網球的相關知識與動作要領。 6. 了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。 7. 能夠了解田徑基本動作跑跳擲及練習方法，並能學會動作技巧。 8. 學習籃球的進攻技術與策略，並能實際應用。 				

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> <p>健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>							
	<p>重大議題融入 【人權教育】【生命教育】【生涯規畫教育】【法治教育】【品德教育】【家庭教育】【閱讀素養教育】【環境教育】</p>							
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1週	第1單元- 身體密碼面面觀 第1章- 鏡中自我大不同	1	1a-IV-2: 分析個人 與群體健 康的影響 因素。	Ea-IV-4: 正向的身 體意象與 體重控制 計畫。	1.藉由思考自己期 待的理想樣貌，分 析身體意象的影響 因素。 2.積極思辨媒體或 廣告中身體意象的 訊息，進一步能運 用批判性思考技 能，澄清迷思。	1.藉由每學期身高 體重的檢查，引導 學生思考對於身體 的看法，進而了解 身體意象的意義和 影響力。透過情境 讓學生了解個人對 於外在樣貌的看法 會隨個人成長及時 間演變而改變。	課堂觀察	【性別平 等教育】 性 J11:去 除性別刻 板與性別 偏見的情 感表達與 溝通。
	健康評估	2	1a-IV-2: 分析個人	Ab-IV-1: 體適能促	1.了解運動前健康 評估的意義及內	身高體重及視力檢 測	身高體重量器 視力檢查器	【性別平 等教育】

			與群體健康的影響因素。	進策略與活動方法。	容。 2. 學會運動前健康安全問卷的使用方法。 3. 學會運動處方基本設計原則。			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 2 週	第 1 單元- 身體密碼面面觀 第 1 章- 鏡中自我大不同	1	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 藉由思考自己期待的理想樣貌, 分析身體意象的影響因素。 2. 積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息, 進一步能運用批判性思考技能, 澄清迷思。	1. 影響身體意象的主因——可讓學生透過自我和朋友共同檢視對於體型的看法, 覺察影響自我意象來自不同的因素。藉由不同情境了解家人親友、同儕、社會文化、媒體等因素如何影響自我的身體意象。	口頭評量 課堂觀察	【性別平等教育】 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 4 單元-運動生活 第 1 章- 五環運動力—奧林匹克教育	2	2c-IV-1: 展現運動禮節, 具備運動的道德思辨和實踐能力。	Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。	1. 能理解奧林匹克相關知識與情意精神原理, 並能實踐在日常生活當中。 2. 能理解奧林匹克與永續發展, 並能在日常生活當中實踐愛地球。	1. 讓學生觀賞奧運會開幕影片(2012 年倫敦奧運開幕典禮藝術文化表演) 2. 進一步了解觀看後的感想。引導學生分享想到奧運會你想到什麼。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【環境教育】 環 J4: 了解永續發展的意義環境社會、與經濟均衡與原則。

第 3 週	第 1 單元- 身體密碼面面觀 第 1 章- 鏡中自我大不同	1	3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4: 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2. 積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，進一步能運用批判性思考技能，澄清迷思。	1. 眼見不為憑-透過解析不同情境中，媒體可能造成的迷思，在接收媒體資訊時，能夠自我提問與判斷。 2. 突破困境-透過情境讓學生以批判性思考來反思並建立健康的看法，鼓勵學生接納自己、明辨媒體資訊，更健康的看待自己。	口頭評量 課堂觀察	【性別平等教育】 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 4 單元-運動生活 第 2 章-打造健康規律新生活-體適能計畫擬定與執行	2	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。 4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 透過體適能之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力，反思及結合個人生活，擬定屬於自己的計畫並有效執行在日常生活當中。 2. 能正確做到深蹲、平板撐、單車式捲腹、上犬式及嬰兒式技術，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。	1. 請學生分享喜愛的運動選手，並說明原因。 2. 討論為什麼有些人走路會跌倒，特別是老人家？ 3. 請學生對你來說美的定義是什麼？進一步了解並請每位學生分享。 4. 介紹如何預防肌少症，以及可從日常生活中哪些習慣養成開始。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【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 4 週	第 1 單元- 身體密碼面面觀 第 2 章- 身體數字大解密	1	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。	Aa-IV-1: 生長發育 的自我評 估與因應 策略。 Ea-IV-4: 正向的身 體意象與 體重控制 計畫。	1. 分析與理解 BMI、腰臀比、體脂 肪等資訊及意義， 以便自我檢視有無 過輕或過重。 2. 理解過重或過輕 對健康造成的衝擊 與風險，進一步思 考體重控制的重要 性。	1. 藉由不同的年齡 情境，說明體重在 生理變化代表的意 義。 2. 透過五個學期的 BMI，了解身體質量 指數(BMI)的計算 方式及意義。 3. 透過兩位身高、 體重一樣，但體脂 肪卻不同的人，了 解體脂肪代表的意 義、測量方式與健 康標準。	口頭評量 課堂觀察	【生涯規 畫教育】 涯 J12:發 展及評估 生涯決定 的策略。
	第 4 單元-運動生活 第 2 章-打造健康規 律新生活-體適能計 畫擬定與執行	2	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。	Ab-IV-1: 體適能促 進策略與 活動方 法。 Ab-IV-2: 體適能運 動處方基 礎設計原 則。	1. 能展現包容不同 的力與美並相互尊 重之態度，以省思 及運用民主方式進 行和諧溝通，並能 相互協助指導，發 揮個人差異化的團 隊合作學習精神。 2. 能欣賞並實踐運 動中力與美的展 現，培養自信樂 觀、勇於挑戰的學 習態度。	1. 播放教師自行準 備的 2 分鐘運動比 賽影片，詢問學生 例如：令人印象深 刻的部分為何？藉 此加強說明堅持不 放棄、正確性與自 律的重要，並強調 肌肉適能、心肺適 能及柔軟度須憑藉 不斷練習才能進 步，所以此節課要 加強學過的技術並 整合起來擬定屬於 自己的運動計畫。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【生涯規 畫教育】 涯 J12:發 展及評估 生涯決定 的策略。

第 5 週	第 1 單元- 身體密碼面面觀 第 2 章- 身體數字大解密	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。	Ea-IV-4: 正向的身 體意象與 體重控制 計畫。	1. 分析與理解 BMI、腰臀比、體脂 肪等資訊及意義， 以便自我檢視有無 過輕或過重。 2. 理解過重或過輕 對健康造成的衝擊 與風險，進一步思 考體重控制的重要 性。	1. 過輕？過重？影 響健康-探討健康 體位管理的意義， 了解過重或過輕對 健康造成的危害。 2. 引導學生從自我 感覺、健康數據、 生活型態或其他層 面判斷和分析健康 狀態，進一步透過 Go 健康評估自己 的健康狀態以及是 否須要改善。	口頭評量 課堂觀察	【生涯規 畫教育】 涯 J12:發 展及評估 生涯決定 的策略。
	第 5 單元-神來之手 第 1 章- 一擲定江山—投擲	2	1c-IV-1: 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1c-IV-2: 評估運動 風險，維 護安全的 運動情 境。 1d-IV-1: 了解各項 運動技能 原理。	Cb-IV-2: 各項運動 設施的安 全使用規 定。 Ga-IV-1: 跑、跳與 推擲的基 本技巧。	1. 了解標槍及鉛球 的動作要領。 2. 學會標槍及鉛球 的動作技巧。 3. 養成練習時集中 注意力並注意周遭 環境安全的習慣。	1. 詢問學生是否知 道 2017 年世大運 標槍冠軍，並介紹 鄭兆村選手，導入 標槍比賽如何進 行。 2. 講解標槍投擲動 作、標槍握法，以 及注意事項。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【品德教 育】 品 J1:溝 通合作與 和諧人際 關係。

第 6 週	第 1 單元- 身體密碼面面觀 第 3 章- 成為更好的自己	1	1a-IV-4: 理解促進 健康生活的 策略、 資源與規 範。 1b-IV-4: 提出健康 自主管理 的行動策 略。	Ea-IV-4: 正向的身 體意象與 體重控制 計畫。 Eb-IV-1: 媒體與廣 告中健康 消費資訊 的辨識策 略。	1. 能於認同自我形 象後，理性分析體 重控制行動意圖。 2. 能運用適切的健 康資訊、調整生活 作息、健康飲食和 規律運動，在健康 生活型態的範疇中 擬定體重控制行動 策略。 3. 能提出適合自己 自主健康管理的體 重控制行動策略 後，實踐健康生活 型態。	1. 瘦不了又傷身- 透過討論和分析廣 告的手法，辨識不 正確的減重方式， 以及探討常見的各 種減重方式，可能 對於身體健康的影 響。 2. 理解快速減重對 健康的傷害，引導 思考於健康體重控 制前，需評估內在 的主觀狀況、客觀 條件、健康自我覺 察，以及外在的外 在支持條件等。	口頭評量 課堂觀察	【生涯規 畫教育】 涯 J13:培 養生涯規 畫及執行 的能力。
	第 5 單元-神來之手 第 1 章- 一擲定江山—投擲	2	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。	Cb-IV-2: 各項運動 設施的安 全使用規 定。 Ga-IV-1: 跑、跳與 推擲的基 本技巧。	1. 了解標槍及鉛球 的動作要領。 2. 學會標槍及鉛球 的動作技巧。 3. 養成練習時集中 注意力並注意周遭 環境安全的習慣。	1. 講解標槍投擲動 作、標槍握法，以 及注意事項。 2. 詢問學生鉛球與 標槍投擲方式有何 不同，以及要如何 讓自己投擲得更 遠。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【品德教 育】 品 J1:溝 通合作與和 諧人際關 係。

第 7 週	第 1 單元- 身體密碼面面觀 第 3 章- 成為更好的自己	1	2a-IV-3: 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。 2b-IV-2: 樂於實踐 健康促進 的生活型 態。	Fa-IV-1: 自我認同 與自我實 現。 Fb-IV-1: 全人健康 概念與健 康生活型 態。	1. 能於認同自我形 象後，理性分析體 重控制行動意圖。 2. 能運用適切的健 康資訊、調整生活 作息、健康飲食和 規律運動，在健康 生活型態的範疇中 擬定體重控制行動 策略。 3. 能提出適合自己 自主健康管理的體 重控制行動策略 後，實踐健康生活 型態。	1. 健康自主管理— 藉由三個不同個 案，演練健康體位 自主管理的步驟。	口頭評量 課堂觀察	【生涯規 畫教育】 涯 J13:培 養生涯規 畫及執行 的能力。
	第 5 單元-神來之手 第 1 章- 一擲定江山—投擲	2	1d-IV-1: 了解各項 運動技能 原理。 1d-IV-2: 反思自己 的運動技 能。	Cb-IV-2: 各項運動 設施的安 全使用規 定。 Ga-IV-1: 跑、跳與 推擲的基 本技巧。	1. 了解標槍及鉛球 的動作要領。 2. 學會標槍及鉛球 的動作技巧。 3. 養成練習時集中 注意力並注意周遭 環境安全的習慣。 4. 養成積極參與的 態度，並隨時注意 安全。 5. 培養尊重他人及 團隊合作的精神。	1. 詢問學生對於推 鉛球比賽的知識。 2. 側向式墊步推鉛 球技術講解。 3. 進行速度接力 賽，全班分三組， 每組有 1 顆壘球及 1 個角錐，於跑道 100 公尺起點進 行，先到達 100 公 尺終點的組別獲 勝。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【品德教 育】 品 J1:溝通 合作與和 諧人際關 係。

第 8 週	第 1 單元- 身體密碼面面觀 第 3 章- 成為更好的自己	1	3b-IV-1: 熟悉各種 自我調適 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。	Eb-IV-1: 媒體與廣 告中健康 消費資訊 的辨識策 略。 Fa-IV-1: 自我認同 與自我實 現。	1. 能於認同自我形 象後，理性分析體 重控制行動意圖。 2. 能運用適切的健 康資訊、調整生活 作息、健康飲食和 規律運動，在健康 生活型態的範疇中 擬定體重控制行動 策略。 3. 能提出適合自己 自主健康管理的體 重控制行動策略 後，實踐健康生活 型態。	1. 打造健康生活型 態——透過理解建 立健康生活型態的 策略，嘗試規畫自 己的健康自主管理 行動。 2. 珍愛自己，做身 體的主人！——讓 學生了解身型有時 無法改變，但可藉 由健康的生活型態 來維持，並以先前 的三個個案，讓學 生練習自行擬定體 重控制的實行策略。	口頭評量 課堂觀察	【生涯規 畫教育】 涯 J13:培 養生涯規 畫及執行 的能力。
	第 5 單元-神來之手 第 1 章- 一擲定江山—投擲	2	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。	Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基 本技巧。	1. 了解標槍及鉛球 的動作要領。 2. 學會標槍及鉛球 的動作技巧。 3. 養成練習時集中 注意力並注意周遭 環境安全的習慣。 4. 養成積極參與的 態度，並隨時注意 安全。 5. 培養尊重他人及 團隊合作的精神。	進行投擲神射手比 賽，一組約六~八 人。準備 3 公斤鉛 球、5 公斤鉛球與 自製標槍，每種器 材需有兩人投擲。 鉛球須以側向墊步 方式推擲，標槍須 以原地投擲方式投 擲。將有效落區畫 出九宮格，並給予 編號，以投擲落點 的編號計分。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【生涯規 劃教育】 涯 J3:覺察 自己的能 力與興趣。 涯 J4:了解 自己的人格 特質與 價值觀。

第 9 週	第 2 單元- 飲食消費新趨勢 第 1 章- 健康飲食趨勢	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。	Ea-IV-3: 從生態、 媒體與保 健觀點看 飲食趨 勢。 Fb-IV-2: 健康狀態 影響因素 分析與不 同性別者 平均餘命 健康指標 的改善策 略。	1. 了解臺灣飲食趨 勢變動的可能因 素。 2. 分析現今臺灣外 食、傳統食補以及 保健食品對健康的 影響，並介紹健康 食品應有之相關標 示，以及選購技巧。	1. 藉由家人間在餐 桌上的談話內容， 引導學生覺察臺灣 飲食的多元面貌， 並討論臺灣飲食文 化變動的可能影響 因素。從中理解飲 食潮流與健康的關 係。 2. 面對方便的外食 飲食趨勢，漸進式 引導學生思考外食 可能會遇到的問 題，並思考因應的 方法。	口頭評量 課堂觀察	【閱讀素 養教育】 閱 J7:小心 求證資訊 來源，判讀 文本知識 的正確性。
	田徑-衝破封鎖線	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。	Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基 本技巧。	1. 能認識起跑的種 類。 2. 能明白起跑的動 作要領。 3. 能理解接力的方 法與策略。 4. 能感受團隊合作 的意義。	1. 講解馬克操動作 要領。 2. 進行馬克操練習	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【生涯規 劃教育】 涯 J3:覺察 自己的能 力與興趣。 涯 J4:了解 自己的人格 特質與 價值觀。
第 10 週	第 2 單元- 飲食消費新趨勢 第 1 章- 健康飲食趨勢	1	1a-IV-3: 評估內在 與外在的 行為對健	Ea-IV-3: 從生態、 媒體與保 健觀點看	1. 了解臺灣飲食趨 勢變動的可能因 素。 2. 分析現今臺灣外	1. 藉由神農氏、李 時珍或農民曆等素 材引發學生對傳統 食補的認識，並說	口頭評量 課堂觀察	【閱讀素 養教育】 閱 J7:小心 求證資訊

			康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。	飲食趨勢。 Fb-IV-2: 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	食、傳統食補以及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。	明正確食用傳統食補的觀念。 2. 教師藉由問答引導學生認識保健食品的定義及其效能，並建立正確食用保健食品的觀念與知能。讓學生能夠自行辨識不實廣告詞，往後在選用健康食品時，實踐「停、看、搜」三技巧。		來源，判讀文本知識的正確性。
	田徑-衝破封鎖線	2	3c-IV-1 表現局部或全身性身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的活動。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能感受團隊合作的意義。 2. 能做到跑步動作流暢。 3. 能做到傳接棒順利流暢。 4. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	1. 起跑動作講解。 2. 起跑動作練習。 4. 加速跑練習。 5. 追逐加速跑。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。
第 11 週	第 2 單元- 飲食消費新趨勢 第 2 章- 「食」事求「識」	1	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健	Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應	1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。	1. 健康消費你我他——藉由志宇與朋友的談話訊息內容，引導學生了解	口頭評量 課堂觀察	【生命教育】 生 J5: 覺察生活中的

			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。	策略。 Eb-IV-1: 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。	健康消費需留意的面向。		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。
	田徑-衝破封鎖線	2	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 學會短距離跑及接力跑的動作技巧。 2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	1. 接力跑技術。 2. 接棒者起跑。 3. 慢跑傳接棒。 4. 中速連續傳接棒練習。 5. 接力區內高速傳接棒練習。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。
第 12 週	第 2 單元- 飲食消費新趨勢 第 2 章- 「食」事求「識」	1	3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1: 運用適切	Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2:	1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的	1. 健康消費情報站——藉由志宇選購健康產品的過程，帶領學生從覺察個人健康需求、成分資訊了解、產品資訊查證，以了解選	口頭評量 課堂觀察	【閱讀素養教育】 閱 J7: 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。

			的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	消費者。	擇健康產品應考量的資訊，並理解健康產品僅是輔助的角色，健康的根本之道是均衡飲食、規律作息與運動。		
	校慶週	2	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 2. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	1. 100 公尺、200 公尺競賽。 2. 跳高、跳遠、鉛球競賽。 3. 大隊接力競賽。	技能實作	【生涯規畫教育】 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。
第 13 週	第 2 單元- 飲食消費新趨勢 第 2 章- 「食」事求「識」	1	4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、	Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2: 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命	1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。	1. 消費權益一把罩——藉由社會上發生的新聞或事例，引導學生了解消費者的權益與應承擔的義務，並願意實踐於生活之中。 2. 讓學生了解要當個保持理性、健康的消費者，須多留心注意，多蒐集相關資訊，提升自己	口頭評量 課堂觀察	【生命教育】 生 J5: 覺察生活中迷思，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

			資源與規範。	健康指標的改善策略。		的知能，以選擇安全且合適的產品。		辨，尋求解決之道。
第6單元球之有道 第1章疾風勁壘—棒壘球	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。	Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術	1. 能了解棒壘球運動項目中跑壘的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。 3. 藉由各式跑壘動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 4. 藉由壘指導員指揮進行比賽，能具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。	1. 每人發一張紙，請同學畫出簡易棒壘球場地，包含場地線、壘包及打擊區，並分別用不同顏色畫出你認知中，跑一壘、二壘、三壘及全壘的路線，並分享討論。 2. 進行跑壘前測，依照自己畫的路線實際進行跑壘，並將測得的秒數紀錄下來。前測結束後，請學生分享，自己跑壘的感覺和看到別人跑壘有什麼優缺點？	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【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。	

第 14 週	第 3 單元- 快樂人生開步走 第 1 章- 與情緒過招	1	1a-IV-2: 分析個人 與群體健 康的影響 因素。 2a-IV-2: 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。	Fa-IV-1: 自我認同 與自我實 現。 Fa-IV-4: 情緒與壓 力因應與 調適的方 案。	1. 能分析不同情境 下，情緒的產生與 變化。 2. 能意識到情緒可 能影響行為表現。 3. 熟悉情緒調適技 能，並能運用其調 適個人身心。 4. 面對不同的情 緒，能調整修正個 人的情緒調適方 法，以做出適宜的 反應。	1. 藉由考試讀錯範 圍的情境，引導學 生思考情緒產生的 原因及種類。針對 同樣的情境請學生 寫下自己的感受， 並選擇符合的臉部 情緒，經過分享後 發現由於每個人看 事情的觀點不同， 可能會產生不同的 情緒。	口頭評量 課堂觀察	【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，培養適 切自我觀。
	第 6 單元球之有道 第 1 章疾風勁壘—棒 壘球	2	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。 1d-IV-2: 反思自己 的運動技 能。	Hd-IV-1: 守備/跑 分性球類 運動動作 組合及團 隊戰術	1. 能了解棒壘球運 動項目中跑壘的動 作技巧發展，與其 之相關知識與技能 原理，並能反思和 發展學習策略，以 改善動作技能。 2. 能做出跑壘的各 項動作技巧，並學 習運用於其他運動 項目或平日生活 中，保護個人人身 安全。	1. 詢問同學回家看 棒壘球比賽時，有 觀察到什麼跑壘技 術和跑壘路線？詢 問學生是否有看到 球員進行滑壘動 作，請學生思考判 斷滑壘會比跑壘快 嗎？提醒學生跑壘 活動的安全注意事 項。 2. 進行棒球離壘動 作、壘球離壘動作 練習。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【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。

第 15 週	第 3 單元- 快樂人生開步走 第 1 章- 與情緒過招	1	3b-IV-1: 熟悉各種 自我調適 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。	Fa-IV-1: 自我認同 與自我實 現。 Fa-IV-4: 情緒與壓 力因應與 調適的方 案。	1. 能分析不同情境 下，情緒的產生與 變化。 2. 能意識到情緒可 能影響行為表現。 3. 熟悉情緒調適技 能，並能運用其調 適個人身心。 4. 面對不同的情 緒，能調整修正個 人的情緒調適方 法，以做出適宜的 反應。	1. 情緒管理遙控器 ——引導學生思考 如果任由情緒失 控，可能會有的後 果，說明情緒管理 的重要性，並搭配 說明管理情緒的方 法。最後透過校園 衝突情境，選擇自 己在當下可以使用 的情緒管理方法， 並分析透過情緒管 理，事件可能產生 的變化。	口頭評量 課堂觀察	【生命教 育】 生 J2:探討 完整的人 的各個面 向，包括身 體與心 理、理性與 感性、自由 與命定、境 遇與嚮 往，理解人 的主體能 動性，培養 適切的自 我觀。
	第 6 單元球之有道 第 1 章疾風勁壘—棒 壘球	2	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。	Hd-IV-1: 守備/跑 分性球類 運動動作 組合及團 隊戰術	1. 藉由各式跑壘動 作技巧，表現個人 局部或全身性的身 體控制能力，展現 個人的運動潛能。 2. 藉由壘指導員指 揮進行比賽，能具 備戰術應用與表現 的能力，同時培養 良好人際關係與團 隊合作精神。	1. 假設守備員已經 接到球並在壘包等 待觸殺，此時繞過 守備員再踩壘這樣 可以嗎？帶入三尺 線觀念，跑壘員跑 壘時，因避開守方 的觸球動作而脫離 壘線左右方三尺以 上者，跑壘者應被 判出局。但若為閃 避準備接球的守備 員，則不在此限。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【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。

第 16 週	第 3 單元- 快樂人生開步走 第 2 章- 與壓力同行	1	1a-IV-2: 分析個人 與群體健 康的影響 因素。 2a-IV-2: 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。	Fa-IV-1: 自我認同 與自我實 現。 Fa-IV-4: 情緒與壓 力因應與 調適的方 案。	1. 分析生活中造成 壓力來源的因素。 2. 能自主思考壓力 對健康造成的影 響。 3. 能運用抗壓能力 技能，自我調適舒 緩壓力。 4. 能根據不同的壓 力源，調整修正個 人的抗壓方法。	1. 藉由壓力指數量 表，了解自己是否 有伴隨壓力而來的 相關症狀。 2. 了解青少年階段 常見的壓力來源， 同時透過量表，評 估自己生活中的重 大事件可能造成多 少壓力。 3. 了解面對壓力時 身體的反應機制， 並覺察自己在面對 壓力時，生理、心 理、行為上可能會 有哪些反應。	口頭評量 課堂觀察	【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。
	青春秀體能-飛盤	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。	Ce-IV-1: 其他休閒 運動綜合 應用。	1. 能了解飛盤傳盤 與接盤技術相關 的知識與技能原 理，並反思，以改 善動作技能。 2. 能做到正手、反 手傳盤及上手式、 下手式與夾接之接 盤法，並學習充分 運用策略於活動 中，解決運動相 關問題及發揮團 隊合作學習之方 法。	1. 教師介紹飛盤基 本構造與各類飛 盤及其飛行特 性。 2. 上手式接盤法教 學與練習。 3. 下手式接盤法教 學與練習。 4. 夾接接盤法教 學與練習。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【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。

第 17 週	第 3 單元- 快樂人生開步走 第 2 章- 與壓力同行	1	3b-IV-1: 熟悉各種 自我調適 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。	Fa-IV-1: 自我認同 與自我實 現。 Fa-IV-4: 情緒與壓 力因應與 調適的方 案。	1. 分析生活中造成 壓力來源的因素。 2. 能自主思考壓力 對健康造成的影 響。 3. 能運用抗壓能力 技能，自我調適舒 緩壓力。 4. 能根據不同的壓 力源，調整修正個 人的抗壓方法。	1. 介紹面對長期壓 力時，可能會產生 的心身症狀，引導 學生理解適當的壓 力能夠激發潛能， 帶來更好的學習表 現。 2. 介紹面對壓力時 的調適方法，並能 選擇適合自己的紓 壓方式。 3. 說明有效解決壓 力的方法和步驟， 能以正向的態度面 對壓力。	口頭評量 課堂觀察	【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。
	青春秀體能-飛盤	2	1d-IV-2: 反思自己 的運動技 能。 1d-IV-3: 應用運動 比賽的各 項策略。	Ce-IV-1: 其他休閒 運動綜合 應用。	1. 能做到正手、反 手傳盤及上手式、 下手式與夾接之接 盤法，並學習充分 運用策略於活動 中，解決運動相關 問題及發揮團隊合 作學習之方法。 2. 能養成固定運動 的習慣，有計畫的 提升體適能與運動 技能。	1. 20~30 公尺長 距離傳盤教學與練 習。 2. 利用飛壘賽場 地，練習內野接 盤，傳至一壘。 3. 利用飛壘賽場 地，練習外野接 盤，傳至二壘，再 傳至一壘。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【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。

第 18 週	第 3 單元- 快樂人生開步走 第 3 章- 身心健康不迷惘	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-2: 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。	Fa-IV-4: 情緒與壓 力因應與 調適的方 案。 Fa-IV-5: 心理健康 的促進方 法與異常 行為的預 防方法。	1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。 2. 能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。 3. 針對異常行為，對他人能有同理心。 4. 針對異常行為能尋求醫療協助。	1. 憂鬱情緒——以不同情境解說何謂異常行為，並能夠自我檢測憂鬱情緒和說明憂鬱情緒與憂鬱症不同。 2. 「憂」心忡忡——介紹憂鬱症，與陪伴憂鬱症親友的最佳方式。	口頭評量 課堂觀察	【人權教育】 人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
	青春秀體能-飛盤	2	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。	Ce-IV-1: 其他休閒 運動綜合 應用。	1. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。	1. 教師介紹飛盤擲準賽與擲遠賽。 2. 全班分為兩組進行飛壘賽。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【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。
第 19 週	第 3 單元- 快樂人生開步走 第 3 章- 身心健康不迷惘	1	4a-IV-1: 運用適切 的健康資 訊、產品 與服務， 擬定健康	Fa-IV-4: 情緒與壓 力因應與 調適的方 案。 Fa-IV-5:	1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。 2. 能增強個人促進	1. 「思」裂的我——認識思覺失調症，了解提早治療可以回歸正常生活。利用「美麗境界」影片內容讓學	口頭評量 課堂觀察	【人權教育】 人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取

			<p>行動策略。</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>心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>健康的行動，以及預防異常行為的發生。</p> <p>3. 針對異常行為，對他人能有同理心。</p> <p>4. 針對異常行為能尋求醫療協助。</p>	<p>生更了解思覺失調症的症狀與同理。</p> <p>2. 「迫」於無奈——認識強迫症，了解此疾病是可以預防與治療。利用影片「愛在心裡口難開」內容讓學生更了解強迫症的症狀與同理。</p>		<p>行動來關懷與保護弱勢。</p>
第6單元球之有道 第2章門陣特攻—籃球	2	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>	<p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</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. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。</p> <p>2. 能了解所介紹的進攻策略的發展與成因。</p> <p>3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。</p>	<p>1. 介紹國內外最新籃球消息(NBA、SBL、WSBL、UBA、HBL、3x3)運動賽事。利用多媒體播放，國內外籃球賽事中的兩人進攻組合花絮。詢問同學知道NBA兩人最佳組合事嗎？引發動機並利用多媒體簡報介紹兩人擋拆的圖片，以及傳切和運球掩護的進攻組合。</p>	<p>口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作</p>	<p>【人權教育】 人J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>	

第 20 週	第 3 單元- 快樂人生開步走 第 3 章- 身心健康不迷惘	1	1a-IV-3: 評估內在 外在的行 為對健康 造成衝擊 與風險。 2a-IV-2: 自主思考 健康問題 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-4: 情緒與壓 力因應與 調適的方 案。 Fa-IV-5: 心理健康 的促進方 法與異常 行為的預 防方法。	1. 認識青少年常見 的異常行為，並經 由自主思考，能說 出異常行為所造成 的衝擊。 2. 能增強個人促進 健康的行動，以及 預防異常行為的發 生。 3. 針對異常行為， 對他人能有同理 心。 4. 針對異常行為能 尋求醫療協助。	1. 數位海洛因—— 說明電玩失調症的 身心影響，治療與 預防。	口頭評量 課堂觀察	【人權教 育】 人 J6:正視 社會中的 各種歧 視，並採取 行動來關 懷與保護 弱勢。
	第 6 單元球之有道 第 2 章門陣特攻—籃 球	2	2c-IV-3: 表現自信 樂觀、勇 於挑戰的 態度。 2d-IV-2: 展現運動 欣賞的技 巧，體驗 生活的美 感。	Bc-IV-1: 簡易運動 傷害的處 理與風 險。 Hb-IV-1: 陣地攻守 性球類運 動動作組 合及團隊 戰術。	1. 能遵守籃球規 則，以培養守法、 尊重他人和團隊合 作之精神。 2. 養成積極參與的 態度，並集中注意 力隨時注意周遭環 境安全。	1. 詢問同學是否有 上網搜尋 NBA、 SBL、UBA 或 HBL、3 ×3 等相關影片或 電視轉播節目，請 學生發表最常看到 哪些進攻策略及投 籃的方式？ 5. 介紹傳切與切傳 進攻策略的使用時 機、執行流程與動 作要領講解。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【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。

第 21 週	第 3 單元- 快樂人生開步走 第 3 章- 身心健康不迷惘	1	2a-IV-2: 自主思考 健康問題 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-4: 情緒與壓 力因應與 調適的方 案。 Fa-IV-5: 心理健 康的促進 方法與異 常行為的 預防方法。	1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為所造成的衝擊。 2. 能增強個人促進健康的行動，以及預防異常行為的發生。 3. 針對異常行為，對他人能有同理心。 4. 針對異常行為能尋求醫療協助。	1. 美麗「心」境界——教師說明同理心的重要，用換位思考去站在對方角度去看事情，並帶領同學完成同理心地圖。	口頭評量 課堂觀察	【人權教育】 人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
	第 6 單元球之有道 第 2 章鬥陣特攻—籃球	2	2d-IV-2: 展現運動 欣賞的技 巧，體驗 生活的美 感。	Hb-IV-1: 陣地攻守 性球類運 動動作組 合及團隊 戰術。	1. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 2. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 3. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的态度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	1. 介紹擋拆進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。 2. 進行半場三對三擋拆進攻策略模擬練習，先行模擬進攻擋拆路線，擋拆後再投籃或上籃。教師亦可設計情境，如：先模擬上籃、投籃或跳投、傳球給籃下隊友、傳給無球邊的隊友投籃。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【人權教育】 人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

彰化縣縣立線西國民中學 112 學年度第 二 學期 九 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	康軒	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(51)節。
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。 2. 了解法律對性的規範，避免性危害的發生。 3. 培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。 4. 認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。 5. 培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。 6. 認識地球的飲食問題，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。 7. 知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。 8. 認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。 9. 學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。 10. 了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。 11. 認同健康的重要性，並且能採行健康生活型態。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識棒壘球打擊技巧與觀念，建立指揮跑壘與下達比賽戰術的能力。 2. 了解排球攔網基本技巧並運用於比賽中。 3. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。 4. 了解籃球基本防守觀念，以及團隊防守技術與策略，並能實際應用。 5. 學習籃球三對三的進攻技術與策略，並能實際應用。 				

領域核心素養	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。
	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。
	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。
	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。
	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。
	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。
	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。
	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。
	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。

重大議題融入	【生涯規劃教育】【多元文化教育】【安全教育】【性別平等教育】【法治教育】【品德教育】【國際教育】【環境教育】
--------	--

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1週	第1單元- 「性」福方程式 第1章- 青春「性」福頌	1	1a-IV-4: 理解促進 健康生活的 策略與 資源規 範。 1b-IV-2: 認識健康 技能和生 活技能的	Db-IV-2: 青春期身 心變化的 調適與性 衝動健康 因應的策 略。 Db-IV-6: 青少年性 行為之法	1. 理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理慾望與衝動。	1. 引導學生覺察自己進入青春期後可能產生的性衝動等身體感受，理解並接受這是一種本能表現，且此本能表現對生活的影響程度是因人而異的。 2. 透過檢視生活中可能引發性衝動的	口頭評量 課堂觀察	【性別平等教育】 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。

			實施程序概念。	律規範與抉擇的思考。		情境因素，評估這些因素對生活的干擾程度，針對容易引發性衝動的原因，找出可能的解決方案。		
	第 6 單元- 精益球精 第 1 章- 比手畫腳—棒壘球	2	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。	Hd-IV-1: 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解棒壘球運動之規則，以及進階打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。	1. 詢問學生：知道那些棒、壘球比賽的進攻戰術？這些戰術的用意為何？ 2. 觀念教學-棒壘球運動，非常注重規則、戰術、禮儀與團隊協作精神。團隊精神是棒壘球運動的核心價值，無論多矯健的投手，也必須靠隊友接球、傳球，才能完成出局。 3. 想贏得比賽，團隊配合協作是必要條件。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。
第 2 週	第 1 單元-	1	1a-IV-4:	Db-IV-2:	1. 理解性衝動是一	1. 引導學生覺察自	口頭評量	【性別平

	<p>「性」福方程式 第1章- 青春「性」福頌</p>		<p>理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p>	<p>青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。</p>	<p>種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理慾望與衝動。</p>	<p>已進入青春期後可能產生的性衝動等身體感受，理解並接受這是一種本能表現，且此本能表現對生活的影響程度是因人而異的。 2. 透過檢視生活中可能引發性衝動的情境因素，評估這些因素對生活的干擾程度，針對容易引發性衝動的原因，找出可能的解決方案。</p>	<p>課堂觀察</p>	<p>【健康教育】 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。</p>
	<p>第6單元- 精益求精 第1章- 比手畫腳—棒壘球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p>	<p>Hd-IV-1: 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能了解棒壘球運動之規則，以及進階打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。</p>	<p>1. 詢問學生：知道那些棒、壘球比賽的進攻戰術？這些戰術的用意為何？ 2. 觀念教學-棒壘球運動，非常注重規則、戰術、禮儀與團隊協作精神。團隊精神是棒壘球運動的核心價值，無論多矯健的投手，也必須靠隊友接球、傳球，才能完成出局。</p>	<p>口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作</p>	<p>【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。</p>

						3. 想贏得比賽，團隊配合協作是必要條件。		
第 3 週	第 1 單元- 「性」福方程式 第 1 章- 青春「性」福頌	1	2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3: 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Db-IV-7: 健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	1. 辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。	1. 色情陷阱的真相：教師說明色情的定義，並引導學生思考色情資訊可能會對青少年的生活與健康造成那些影響。帶領學生進行「Go 健康~打破迷思不迷惘」活動，針對色情資訊中的錯誤資訊進行批判與澄清。	口頭評量 課堂觀察	【性別平等教育】 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 6 單元- 精益求精 第 1 章- 比手畫腳—棒壘球	2	1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。	Hd-IV-1: 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能做出棒壘球打擊戰術短打、打帶跑等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。	1. 觸擊短打戰術說明：短打，可用來護送壘包上的隊友，使其推進至下一個壘包，稱為犧牲觸擊。若出奇不意的擺出短打，使守備方混亂，以達上壘目的，則為突	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。

						襲短打。 2. 觸擊短打分解動作講解並練習。 3. 突襲短打分解動作講解並練習。		
第 4 週	第 1 單元- 「性」福方程式 第 1 章- 青春「性」福頌	1	1b-IV-2: 認識健康 技能和生 活技能的 實施程序 概念。 2b-IV-1: 堅守健康 的生活規 範、態度 與價值 觀。	Db-IV-2: 青春期身 心變化的 調適與性 衝動健康 因應的策 略。 Db-IV-6: 青少年性 行為之法 律規範與 抉擇的思 考。	1. 了解青少年懷孕 可能面對的挑戰與 選擇，願意慎重面 對關於「性」的所 有決定，並勇於尋 求外在資源協助。	1. 性福太早來敲 門：引導學生思考 未成年未婚懷孕所 需面臨的困擾與問 題，以及做決定時 需要考量的各項問 題，並說明可以求 助的資源。	口頭評量 課堂觀察	【性別平 等教育】 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 6 單元- 精益求精 第 1 章- 比手畫腳—棒壘球	2	2c-IV-2: 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 2c-IV-3:	Hd-IV-1: 守備／跑 分性球類 運動動作 組合及團 隊戰術。	1. 能學會棒壘球攻 擊暗號手勢，依賽 況運用戰術，並能 於活動中能保護個 人及他人的人身安 全。	1. 詢問同學：棒壘 球比賽時，誰可以 打暗號？若不確定 暗號時，可以怎麼 做？ 2. 提醒學生場地安 全之相關注意事 項。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【品德教 育】 品 J1:溝通 合作與和 諧人際關 係。

			表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			3. 複習短打技術，五人一組，分別為投手、打者、一壘手、三壘手、捕手，投手距打者5公尺，以低手拋球的方式投球，打擊者以觸擊短打。		
第5週	第1單元- 「性」福方程式 第2章- 性病防護網	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-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-8: 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。	1. 透過性病感染年齡層下降之新聞內容，提升學生對於性傳染病嚴重性與罹患性的自我覺察，肯定唯有透過適當的自我防護措施才能避免感染，不要心存僥倖。 2. 介紹由細菌引發的性傳染病，包括淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒等，建立避免濫用抗生素以免產生抗藥性的觀念。介紹由病毒所引發的性傳染病，包括尖型濕疣、生殖器疱疹及愛滋病。	口頭評量 課堂觀察	【人權教育】 人J6: 正視社會中的各種歧視，並採進行動來關懷與保護弱勢。
	第6單元-	2	1c-IV-1:	Ha-IV-1:	1. 了解排球的攔網	1. 詢問同學是否觀	口頭評量	【品德教

	精益球精 第5章- 東攔西阻—排球		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。	網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	基本技術。 2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。	賞過排球攔網影片，引導學生說出印象中攔網方式有哪些?對於攔網動作是否理解。 2. 教師配合課文講解攔網基本動作要領與操作。	課堂觀察 分組合作 技能實作	【 育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。
第6週	第1單元- 「性」福方程式 第2章- 性病防護網	1	2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。	Db-IV-8: 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 2. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	1. 介紹愛滋病在全球及臺灣的感染現況，認識其傳染途徑及特性，澄清愛滋相關錯誤觀念。 2. 了解歧視愛滋感染者所可能造成的防疫缺口及人權議題，鼓勵曾發生高風險行為者主動進行愛滋篩檢，透過參與及倡議愛滋關懷行動，如世界愛滋病日、紅絲帶等，達成2030年「零新增、零死亡、零歧視」的目標。	口頭評量 課堂觀察	【人權教育】 人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採進行動來關懷與保護弱勢。
	第6單元- 精益球精 第5章-	2	2c-IV-2 表現利他合群的態	Ha-IV-1: 網／牆性球類運動	1. 了解排球的攔網基本技術。 2. 學會如何將排球	1. 引導學生進行攔網時起跳練習。 2. 兩人一組無球攔	口頭評量 課堂觀察 分組合作	【品德教育】 品 J1: 溝通

	東攔西阻—排球		度，與他人理性溝通與和諧互動。	動作組合及團隊戰術。	攔網運用在比賽上。	網(原地起跳攔網)。 3. 兩人一組練習(一人丟球+一人原地攔網)。 4. 兩人一組練習(一人丟球 + 一人左右攔網)	技能實作	合作與和諧人際關係。
第 7 週	第 1 單元- 「性」福方程式 第 2 章- 性病防護網	1	2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。	Db-IV-8: 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。	1. 揭開迷思的面紗：總結社會上普遍存在對於性傳染病的迷思與錯誤知識，進行澄清與說明，建立對於性傳染病防治的正確觀念。	口頭評量 課堂觀察	【人權教育】 人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
	第 6 單元- 精益求精 第 5 章- 東攔西阻—排球	2	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	Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解排球的攔網基本技術。 2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。	1. 兩人與三人攔網隔網練習(一人丟球+一人、兩人攔網)。 2. 浮板攔網(一人攻擊 + 兩人(浮板攔網))。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。

			能。 3d-IV-2: 運用運動 比賽中的 各種策 略。			3. 進行觀察同學攔網動作正確與否分析。		
第 8 週	第 2 單元- 綠色生活愛地球 第 1 章- 全民總動員	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-1: 健康社區 的相關問 題改善策 略與資 源。 Ca-IV-2: 全球環境 問題造成 的健康衝 擊與影 響。	1. 了解及關心全球 及臺灣目前面臨的 環境問題。 2. 理解環境問題對 人類健康造成的課 可能危害。	1. 引起動機：以全 球各地近年的極端 氣候作為引導，並 讓學生思考臺灣近 幾年的氣候狀況。 2. 不再平靜的生 活：介紹臺灣北中 南東因氣候變遷造 成的環境問題，進 而讓學生對全球環 境的變化產生關 心，並引導後面的 環境課程。	口頭評量 課堂觀察	【國際教 育】 國 J3: 了解 我國與全 球議題之 關聯性。 國 J8: 了解 全球永續 發展之理 念並落實 於日常生 活中。
	第 6 單元- 精益求精 第 5 章- 東攔西阻—排球	2	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。	Ha-IV-1: 網／牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 了解排球的攔網 基本技術。 2. 學會如何將排球 攔網運用在比賽 上。	1. 四人一組攔網隔 網練習(一人丟球 (托球)+一人攻擊+ 一人攔網+一人撿 球)。 2. 四人一組攔網 (一人丟球(托球)+ 一人攻擊+兩人攔	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【品德教 育】 品 J1: 溝通 合作與和 諧人際關 係。

			3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。			網)。 3. 進行觀察同學攔網動作正確與否分析。		
第 9 週	第 2 單元- 綠色生活愛地球 第 1 章- 全民總動員	1	3b-IV-3: 熟悉大部份的「決策與批判」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。 3c-IV-1:	Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。	1. 地球變化 ING: 說明人類做了哪些活動造成環境的汙染，進而引起哪些環境問題，並說明水汙染、土壤汙染、垃圾汙染和空氣汙染，可能會造成人類哪些健康問題。	口頭評量 課堂觀察	【環境教育】 環 J8: 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。
	第 6 單元- 精益求精 第 5 章- 東攔西阻—排球	2	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:	Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解排球的攔網基本技術。 2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。	分組大對抗	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。

			運用運動比賽中的各種策略。					
第 10 週	第 2 單元- 綠色生活愛地球 第 1 章- 全民總動員	1	2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3: 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 1d-IV-1	Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 檢視、評價自身落實環境保護的行為。	1. 跨國行動——關心身處的環境：透過前面課程的介紹，讓學生了解環境和人類健康的關聯性，進而介紹聯合國的永續發展目標，再透過活動演練讓學生了解可以做哪些措施來緩解環境問題。	口頭評量 課堂觀察	【國際教育】 國 J3: 了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8: 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。
	飛盤-盤旋之際	2	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	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。	「飛盤鬼抓人」，距離設定為 15 公尺。分組輪流上場，檢測時不需時間限制，以穩定傳接盤為主。目標為確實將盤傳給隊友。因活動危險性較高，需使用躲避	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【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。

			互動。			飛盤。		
第 11 週	第 2 單元- 綠色生活愛地球 第 2 章- 做個有型的地球人	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。	Ca-IV-1: 健康社區 的相關問 題改善策 略與資 源。 Ca-IV-2: 全球環境 問題造成 的健康衝 擊與影 響。	1. 了解全球環境保 護行動的實例。 2. 分析自身促進環 境保護行動，在不 同情境下的有利因 素與障礙因素。	1. 引起動機：探討 健康的內涵與重要 性，強調增進健康 從關心自己的生 長、發育開始。 2. 小小改變，大大 影響(一)：引導學 生覺察對自己身體 的感受，體會成長 的喜悅，並認識身 體內外構造及人體 重要器官的位置、 基本功能與保健方 式。	口頭評量 課堂觀察	【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
	飛盤-盤旋之際	2	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。	Cd-IV-1 戶外休閒 運動綜合 應用。	1. 認識飛盤運動的 起源。 2. 能遵守場上安全 規則及遊戲規則。 3. 能透過練習體會 如何運用更順暢的 動力鍊來進行傳接 盤。	「飛盤鬼抓人」， 距離設定為 15 公 尺。分組輪流上 場，檢測時不需時 間限制，以穩定傳 接盤為主。目標為 確實將盤傳給隊 友。因活動危險性 較高，需使用躲避 飛盤。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【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 12 週	第 2 單元- 綠色生活愛地球	1	3b-IV-4: 因應不同	Ca-IV-3: 環保永續	1. 因應不同生活情 境，運用適合的生	1. 理解人體藉由器 官系統的運作，使	口頭評量 課堂觀察	【環境教 育】

	<p>第 2 章- 做個有型的地球人</p>		<p>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。</p>	<p>為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3: 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>活技能，促進環境保護行為時箭於日常生活中。</p>	<p>複雜的生命現象得以維持與展現。引導學生能認識不同器官系統所包含之器官與功能，並能分析各種行為所運用之器官系統與檢核自己的保健行為。 2. 引導學生注重均衡營養攝取對個人健康的影響。透過永備尺概念讓學生學習如何估計食物份量，且結合每日飲食指南、我的餐盤，規劃兼具美味有營養的一餐。</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>飛盤-盤旋之際</p>	<p>2</p>	<p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。</p>	<p>「飛盤接力大挑戰」：6 人一組，分別站在相距 10 公尺的呼拉圈裡。當挑戰開始時，飛盤從第 1 個呼拉圈傳出，依序經過 2、3、4、5、6 個，再回到第 1 個。去程以反手投擲，回程以正手投擲，完</p>	<p>口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作</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。</p>

						成傳盤且累計時間最少的組別獲勝。		
第 13 週	第 2 單元- 綠色生活愛地球 第 2 章- 做個有型的地球人	1	2a-IV-3: 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。 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。	Ca-IV-2: 全球環境 問題造成 的健康衝 擊與影 響。 Ca-IV-3: 環保永續 為基礎的 綠色生活 型態。	1. 公開倡導環境保 護行動,展現自身 影響力。	1. 生活環保魔法 師:引導學生覺察 不同個體間之差 異,並能維持穩定 與自信的情緒,肯 定自己與欣賞他 人。	口頭評量 課堂觀察	【國際教 育】 J8:了解全 球永續發 展之理念 並落實於 日常生活 中。
	飛盤-盤旋之際	2	4d-IV-2 執行個人 運動計 畫,實際 參與身體 活動。	Cd-IV-1 戶外休閒 運動綜合 應用。	1. 認識飛盤運動的 起源。 2. 能遵守場上安全 規則及遊戲規則。 3. 能透過練習體會 如何運用更順暢的 動力鍊來進行傳接 盤。	「飛盤接力大挑 戰」:6 人一組, 分別站在相距 10 公尺的呼拉圈裡。 當挑戰開始時,飛 盤從第 1 個呼拉 圈傳出,依序經過 2、3、4、5、6 個, 再回到第 1 個。去 程以反手投擲,回 程以正手投擲,完 成傳盤且累計時間 最少的組別獲勝。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【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 14 週	第 3 單元- 永續經營健康路 第 1 章- 健康我最型	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。	Da-IV-4: 健康姿 勢、規律 運動、充 分睡眠的 維持與實 踐策略。 (主學習 內容) Fb-IV-3: 保護性的 健康行 為。(輔學 習內容)	1. 了解健康生活方 式對健康的影響 力，並且能在生活 中實踐健康生活型 態。 2. 熟悉生活技能概 念，並能運用生活 技能解決日常生活 中的健康問題，提 高施行健康行為的 自我效能。	1. 透過調查引發學 生對自身健康生活 習慣之覺察，解釋 健康生活指標意義 說明在日常生活 中保持好習慣對於維 護健康的重要性。 2. 透過省思與討論 引導學生了解透過 自我覺察可以了解 自身的健康需求， 以及在健康規畫中 找到方式解決困難 以促進健康行動。 3. 熟悉問題解決技 能，分析自我健康 情境中遇到的問題 解決方法之阻力與 助力，了解合適的 方法有助於計畫成 功。	口頭評量 課堂觀察	【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 6 單元- 精益求精 第 2 章- 防禦陣線聯盟-籃球	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	Hb-IV-1: 攻守入侵 性運動動 作組合及 團隊戰 術。	1. 能學會籃球三對 三的防守技術與策 略，並實際應用於 比賽或活動中。 2. 能了解所介紹的 防守策略的發展與 成因。	1. 紅色警戒六人一 組，一組進攻，一 組防守。防守組依 球場 A(3 人)、B(2 人)、C(1 人)區站 位，並只能在線制 定區域活動。進攻 組六人，同時從 A	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【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

			原理。			區出發，被防守者抓到即淘汰。存活者可順利進到B區，依此，最後成功通過C區者，為該組得分。 2. 活動後引導學生進反思。		題解決。
第 15 週	第 3 單元- 永續經營健康路 第 1 章- 健康我最型	1	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。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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-3: 保護性的健康行為。	1. 熟悉健康行為的建立歷程，並且能採用合適方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。	1. 了解健康行為落實情形會因人而異以及認識行為改變的各個階段，與建立行為過程中找到合適方法的重要性。回顧國中階段學過的生活技能，了解如何靈活運用生活技能解決健康行動遇到的問題。 2. 回顧自我在國中階段所建立的健康習慣，省思自己健康習慣實踐情形與所遇到障礙，並且能找到合適的生活技能加以因應。	口頭評量 課堂觀察	【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 6 單元- 精益求精 第 2 章-	2	1d-IV-3: 應用比賽的各項策	Hb-IV-1: 攻守入侵性運動動	1. 能了解所介紹的防守策略的發展與成因。	1. 引起動機和介紹籃球盯人防守觀念與位置。	口頭評量 課堂觀察 分組合作	【品德教育】 品 J1: 溝通

	防禦陣線聯盟-籃球		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。	作組合及團隊戰術。	2. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。	2. 由老師帶領班上同學，進行單人或雙人伸展活動。 3. 對錯選邊站：製作數張有關球線與強弱邊示意圖。	技能實作	合作與和諧人際關係。 品 J2: 重視群體規範與榮譽。
第 16 週	第 3 單元- 永續經營健康路 第 1 章- 健康我最型	1	4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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-3: 保護性的健康行為。	1. 熟悉健康行為的建立歷程，並且能採用合適方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。	1. 回顧自我在國中階段所建立的健康習慣，省思自己健康習慣實踐情形與所遇到障礙，並且能找到合適的生活技能加以因應。	口頭評量 課堂觀察	【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 6 單元- 精益求精 第 2 章- 防禦陣線聯盟-籃球	2	3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Hb-IV-1:	1. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 2. 能遵守籃球規	1. 引起動機和介紹籃球盯人防守觀念與位置。 2. 由老師帶領班上同學，進行單人或雙人伸展活動。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。

			應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。	則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。	3. 對錯選邊站：製作數張有關球線與強弱邊示意圖。		品 J2: 重視群體規範與榮譽。
第 17 週	第 3 單元- 永續經營健康路 第 2 章- 朗朗健康路	1	2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。	1. 能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。	1. 從亞健康的實例中理解生活方式與健康的關係，以及如何透過生活方式重新找回健康。	口頭評量 課堂觀察	【生涯規劃教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。
	第 6 單元- 精益求精 第 2 章- 防禦陣線聯盟-籃球	2	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	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Hb-IV-1: 攻守入侵性運動動	1. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 2. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。	1. 半場三對三團隊防守觀念與站位模擬練習。 2. 愛體育猜猜猜活動：防守觀念與站位練習。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【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

			力，解決 運動情境 的問題。	作組合及 團隊戰 術。				與榮譽。
--	--	--	----------------------	-------------------	--	--	--	------

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。