

彰化縣立彰化藝術高中(國中部)112學年度第 一 學期 三 年級 健體 領域課程

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	三年級	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. 能夠瞭解何謂健康體型。對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 2. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準，體型不良對健康造成的影響。 3. 了解如何達到健康體型。能訂定出自己的健康體管理計畫。 4. 了解提升人際關係的策略，習運用「我」訊息表達情緒。認識衝突解決的原則，用不同方法處理人際問題。 5. 了解家庭的不同功能，認識促進家庭關係的方法。了解發生衝突的解決方法，認識家庭暴力及處理方式。 6. 了解網路交友與一般交友的差異及全注意事項。認識網友見面的安全守則及自我保護的重要性。 7. 評估與思考壓力帶來的健康問題。認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 8. 評估與思考情緒的影響與相關問題。認識與善用情緒調適技能，持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。 9. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 10. 認識休閒活動的意涵與方法。學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識飛盤運動的起源，守場上安全規則及遊戲規則。透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 2. 認識啦啦隊運動的趨勢。能斷動作的正確與否。能將課程的組合熟記並且跳得順暢，培養欣賞動作美感的能力。 3. 能了解嘻哈文化發展與起源。能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。能做到扯鈴進階技巧，並能與他人組合搭配扯鈴技術。 5. 明白跳繩對身體發展的重要性。能知道跳繩的技巧，做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 6. 認識拔河運動個人基本握繩法。明白拔河比賽如何進行。學習個人進攻與防守技巧及團隊技術。 7. 了解並執行不同時機所使用的防守動作、步伐，並認識防守角色的位置分布及任務，能根據比賽情況即時切換角色與站位。了解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。 8. 能透過練習了解如何運用更順暢的動力鍊來進行棒球傳接球，基本的守備動作及守備後傳球之動作。 9. 認識足球場上最常運用到基本技巧、最快突破對方的方式、傳球技巧的運用、傳球品質的好壞，並學習判斷最適合接應傳球的位置。 				
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>				

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-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

【性別平等教育】、【生涯規劃】

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 8/30~9/2	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒	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。 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. 能夠瞭解何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。	1. 體型變變變:提醒學生體型的多樣本來就是自然的現象，不應該以此作為嘲弄或者開玩笑的內容。 2. JUST DO IT 體型探測員:引導學生填寫自己過去與現在的身高、體重、頭圍、腿長。並告知答案可能是未來改變體型的契機，可以先在這個時候好好檢視自己的生長	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。

					<p>發育情況。</p> <p>3. 體型觀察站:提醒學生體型的多樣本來就是自然的現象，不應該以此作為嘲弄或者開玩笑的內容。</p> <p>4. 影響身體意象的原因:說明脂肪細胞如何影響體型。引用「東施效顰」、「畫虎不成反類犬」、「邯鄲學步」等成語警醒大家，一昧地模仿可能會導致負面情況，甚至連原本的自己都失去了。</p> <p>5. 體型自我肯定學習單:此練習與過去所學的批判性思考相似，但除了批判之外，更強調面對任何訊息時，應先詳細檢視訊息，不要急著相信或任意「轉發」。在這個資訊流通快速的時代，我們要掌握訊息，而不是被訊息</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						淹沒，失去自己的主見。		
	單元四 逆風 飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際	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。 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。 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。 4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6. 相互合作的班級氣氛。	1. 愛上體育課「飛盤鬼抓人」:階段性評量，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。	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	
第二週 9/3~9/9	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒	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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1	1. 能夠瞭解何謂健康體型。 2. 對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。	1. 體型變變變:提醒學生體型的多樣本來就是自然的現象，不應該以此作為嘲弄或者開玩笑的內容。 2. JUST DO IT 體型	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等教育】 性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。

		3b-IV-3熟悉大部份的決策與批判技能。	媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。		<p>探測員:引導學生填寫自己過去與現在的身高、體重、頭圍、腿長。並告知答案可能是未來改變體型的契機，可以先在這個時候好好檢視自己的生長發育情況。</p> <p>3. 體型觀察站:提醒學生體型的多樣本來就是自然的現象，不應該以此作為嘲弄或者開玩笑的內容。</p> <p>4. 影響身體意象的原因:說明脂肪細胞如何影響體型。引用「東施效顰」、「畫虎不成反類犬」、「邯鄲學步」等成語警醒大家，一味地模仿可能會導致負面情況，甚至連原本的自己都失去了。</p> <p>5. 體型自我肯定學習單:此練習與過去所學的批判性思考相似，但除了批判</p>	
--	--	-----------------------	--------------------	--	---	--

					之外，更強調面對任何訊息時，應先詳細檢視訊息，不要急著相信或任意「轉發」。在這個資訊流通快速的時代，我們要掌握訊息，而不是被訊息淹沒，失去自己的主見。		
單元四 逆風 飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際	2	<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> <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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	Cd-IV-1 戶外休閒運動 綜合應用。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6. 相互合作的班級氣氛。 	<p>1. 愛上體育課「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。需引導學生分組練習並從旁指導，提示動作的穩定性比速度來得更重要。</p>	實作評量 上課參與 觀察記錄 技能測驗	

<p>第三週 9/10~9/16</p>	<p>單元一 體型 由我塑 第2章 體型方程式</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。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>Aa-IV-1生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。</p>	<p>1. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2. 了解體型不良對健康造成的影響。</p>	<p>1. 體型不良對健康的影響:說明體型不良常被人以「懶惰」、「笨」等負面形容詞畫上等號，但其實有些體型不良是因為先天基因與內分泌甚至是疾病造成的。 2. 預防不良體型:引導學生閱讀課文情境。並進行 JUST DO IT 書群的選擇，了解體型過輕帶來的傷害不比肥胖少，適中的體型才是能維持生活品質的關鍵。 3. 體型風暴:說明不當的體型造成的飲食障礙。可補充有些國家已明令禁止使用過瘦的模特兒，因為「任何體型的人都應該被尊重」。</p>	<p>上課參與 課堂問答 小組討論</p>	
	<p>單元四 逆風 飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際</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-1了解各項</p>	<p>Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應</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。</p>	<p>1. 愛上體育課「飛盤接力大挑戰」: 6人一組，分別站在相距10公尺的呼拉</p>	<p>實作評量 上課參與 觀察記錄 技能測驗</p>	

		<p>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>	用。	<p>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>4.能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。</p> <p>5.能發現傳盤路線偏移並加以修正。</p> <p>6.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>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。需引導學生分組練習並從旁指導，提示動作的穩定性比速度來得更重要。</p>		
<p>第四週 9/17~9/23</p>	<p>單元一 體型 由我塑 第2章 體型方程式</p>	<p>1</p> <p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。</p> <p>2.了解體型不良對健康造成的影響。</p>	<p>1.體型不良對健康的影響:說明體型不良常被人以「懶惰」、「笨」等負面形容詞畫上等號，但其實有些體型不良是因為先天基因與內分泌甚至是疾病造成的。</p> <p>2.預防不良體型:引導學生閱讀課文情境。並進行 JUST DO IT 書群的選擇，了解體型過輕</p>	<p>上課參與 課堂問答 小組討論</p>	

					<p>帶來的傷害不比肥胖少，適中的體型才是能維持生活品質的關鍵。</p> <p>3. 體型風暴:說明不當的體型造成的飲食障礙。可補充有些國家已明令禁止使用過瘦的模特兒，因為「任何體型的人都應該被尊重」。</p>		
<p>單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤盤旋之際</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-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力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個</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。</p> <p>2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>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>4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。</p> <p>5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。</p> <p>6. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1. 愛上體育課「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。需引導學生分組練習並從旁指導，提示動作的穩定性比速度來得更重要。</p>	<p>實作評量 上課參與 觀察記錄 技能測驗</p>	

			人運動計畫, 實際參與身體活動。					
第五週 9/24~9/30	單元一 體型 由我塑 第3章 健康我最「型」	1	1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 了解如何達到健康體型。 2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。	1. 運動隨「型」: 可以從簡單得走路開始, 慢慢調整速度、時間。進行激烈運動時, 也需考慮身體的承受程度。 2. 生活習慣助你更「型」: 提醒學生養成一個習慣約需21天, 因此每天記錄自己達成的狀態非常重要, 才能知道哪裡需改進。切記, 不要一碰到問題就馬上放棄, 體型養成不會因為一天沒做到就付諸東流。	上課參與 態度檢核 紙筆測驗	
	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	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。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力, 發展	Ic-IV-1民俗運動進階與綜合動作。	1. 明白跳繩對身體發展的重要性。 2. 能知道跳繩的技巧。 3. 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4. 能感受團隊多人合作的默契與訣	1. 愛上體育課「跳繩積分賽」: 將全班分為兩隊, 每隊中兩兩一組, 進行雙人跳繩積分賽。兩隊同時間開始進行雙人同拍的雙人跳繩, 成功跳躍一下得1分, 計時5分	上課參與 態度檢核 技能測驗	

			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。		竅。 5. 能感受跳繩的樂趣。 6. 能克服困難，完成跳繩自我訓練。	鐘。接著兩隊同時開始進行雙人異拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得1分，再計時5分鐘。最後整隊計算積分，最高分的隊伍獲勝。		
第六週 10/1~10/7	單元一 體型 由我塑 第3章 健康我最「型」	1	1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 了解如何達到健康體型。 2. 能訂定出自己的健康體管理計畫。	1. 運動隨「型」:可以從簡單得走路開始，慢慢調整速度、時間。進行激烈運動時，也需考慮身體的承受程度。 2. 生活習慣助你更「型」:提醒學生養成一個習慣約需21天，因此每天記錄自己達成的狀態非常重要，才能知道哪裡需改進。切記，不要一碰到問題就馬上放棄，體型養成不會因為一天沒做到就付諸東流。	上課參與 態度檢核 紙筆測驗	
	單元六 民俗運動 第2章 跳繩	2	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他	Ic-IV-1民俗運動進階	1. 明白跳繩對身體發展的重要性。 2. 能知道跳繩的技	1. 愛上體育課「跳繩積分賽」:將全班分為兩隊，每隊中	上課參與 態度檢核 技能測驗	

	繩力超人		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-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	與綜合動作。	巧。 3.能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4.能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5.能感受跳繩的樂趣。 6.能克服困難，完成跳繩自我訓練。	兩兩一組，進行雙人跳繩積分賽。兩隊同時開始進行雙人同拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得1分，計時5分鐘。接著兩隊同時開始進行雙人異拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得1分，再計時5分鐘。最後整隊計算積分，最高分的隊伍獲勝。		
第七週 10/08-10/14 第一次段考	單元一 體型 由我塑 第3章 健康我最「型」	1	1b-IV-4提出健康管理行動策略。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。	1.了解如何達到健康體型。 2.能訂定出自己的健康體管理計畫。	1.運動隨「型」:可以從簡單得走路開始，慢慢調整速度、時間。進行激烈運動時，也需考慮身體的承受程度。 2.生活習慣助你更「型」:提醒學生養成一個習慣約需21天，因此每天記錄自己達成的狀態非常重要，才能知道哪裡需改進。切記，不要一碰到問題就馬上放棄，體	上課參與 態度檢核 紙筆測驗	

						型養成不會因為一天沒做到就付諸東流。		
	單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	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。 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。	Ic-IV-1民俗運動進階與綜合動作。	1.明白跳繩對身體發展的重要性。 2.能知道跳繩的技巧。 3.能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4.能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5.能感受跳繩的樂趣。 6.能克服困難，完成跳繩自我訓練。	1.愛上體育課「跳繩積分賽」:將全班分為兩隊，每隊中兩兩一組，進行雙人跳繩積分賽。兩隊同時開始進行雙人同拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得1分，計時5分鐘。接著兩隊同時開始進行雙人異拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得1分，再計時5分鐘。最後整隊計算積分，最高分的隊伍獲勝。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第八週 10/15~10/21	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼	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。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善	Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.了解提升人際關係的策略。 2.學習運用「我」訊息表達情緒。 3.認識衝突解決的原則。 4.運用不同方法處理人際問題。	1.協助溝通「我訊息」:說明「我訊息」可以幫助自己說明感受與想法，讓溝通更順利。在使用「我訊息」進行溝通時，要包含三個不同內容:描述狀況、說明感受與自己的想法。請	上課參與 小組討論 態度檢核	【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。

			用各種生活技能，解決健康問題。			<p>學生練習寫下遇到課文中兩個不同情境時，會如何以「我訊息」表達感受。</p> <p>2. 衝突解決有妙招：說明人際互動的過程難免會出現衝突。衝突當下雖然緊張，但應冷靜情緒，避免衝突擴大。請學生寫下在課本情境中，可以讓情緒冷靜的方法。</p> <p>3. JUST DO IT 人際處理行動家：可由個人作答或以小組討論的方式進行，並說明衝突並不完全是壞事，也可能讓雙方更加了解彼此，如處理得宜甚至能提升雙方情感。</p>		
單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人	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	1c-IV-1民俗運動進階與綜合動作。	1. 明白跳繩對身體發展的重要性。 2. 能知道跳繩的技巧。 3. 能做到單、雙人	1. 愛上體育課「跳繩接龍」：將全班分為若干組，每組約8~10人。遊戲共分3回合。第1回	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		<p>和諧互動。</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>4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>基本跳躍技巧與基本跳繩變化。</p> <p>4.能感受團隊多人合作的默契與訣竅。</p> <p>5.能感受跳繩的樂趣。</p> <p>6.能克服困難，完成跳繩自我訓練。</p>	<p>合： 每組組員依次輪流進行一跳二迴旋5次。第2 回合：同樣每個組員輪流依次進行雙手交叉跳5 次。第3 回合： 全體組員依次完成交叉腳跳5 次。只要一位組員動作失敗，則該回合需從頭來過，由第一位同學開始再跳一次。最快完成3 回合的組別獲勝。</p>		
<p>第九週 10/22~10/28</p>	<p>單元二 人際 新觀點 第1章 青春情誼</p>	<p>1</p> <p>1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1.了解提升人際關係的策略。</p> <p>2.學習運用「我」訊息表達情緒。</p> <p>3.認識衝突解決的原則。</p> <p>4.運用不同方法處理人際問題。</p>	<p>1.協助溝通「我訊息」:說明「我訊息」可以幫助自己說明感受與想法，讓溝通更順利。在使用「我訊息」進行溝通時，要包含三個不同內容：描述狀況、說明感受與自己的想法。請學生練習寫下遇到課文中兩個不同情境時，會如何以「我訊息」表達感受。</p> <p>2.衝突解決有妙招:</p>	<p>上課參與小組討論 態度檢核</p>	<p>【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。</p>

					<p>說明人際互動的過程難免會出現衝突。衝突當下雖然緊張，但應冷靜情緒，避免衝突擴大。請學生寫下在課本情境中，可以讓情緒冷靜的方法。</p> <p>3. JUST DO IT 人際處理行動家:可由個人作答或以小組討論的方式進行，並說明衝突並不完全是壞事，也可能讓雙方更加了解彼此，如處理得宜甚至能提升雙方情感。</p>		
<p>單元 7 球類進階 第 1 章 籃球 防守與急攻</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。</p> <p>2. 認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。</p> <p>3. 能瞭解進攻多打少的走位及戰術並</p>	<p>1. 體育客點點名「戰術討論實踐家」:設計一對一或二對二簡單戰術，最多到三對三，操作時需攻守交換，用攻方(或守方)的思維來製造機會進攻(或補齊防守弱點)。</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核</p>	

			略。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。		於比賽中實際運用。		
第十週 10/29~11/4	單元二 人際 新觀點 第2章 我們這一家	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。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 了解家庭的不同功能。 2. 認識促進家庭關係的方法。 3. 參與增進家庭關係的活動。 4. 了解發生衝突的解決方法。 5. 認識家庭暴力及處理方式。	1. 衝突化解小錦囊：引導學生閱讀課本情境，並說明家庭中的衝突難免會發生，正確的衝突處理技巧相當重要。介紹解決衝突的五大步驟。 2. 變調的家庭關係：講解遇到家庭暴力時，可以採取的方式。有哪些尋求協助的管道？引導學生完成「家庭安全網」。說明家庭暴力已受到法律規範，可以尋求法律的保護。保留相關的證據有助於法院的判決。 3. 維持家庭和諧一起來學習單：分析家庭中衝突發生的原因與提出可行解決的方法。請學生回想最近一次自己與	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享

						家人的衝突為例。		
	單元 7 球類進階 第 1 章 籃球 防守與 急攻	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. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2. 認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3. 能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	1. 體育客點點名「戰術討論實踐家」：設計一對一或二對二簡單戰術，最多到三對三，操作時需攻守交換，用攻方（或守方）的思維來製造機會進攻（或補齊防守弱點）。	上課參與 平時觀察 動作檢核	
第十一週 11/5~11/11	單元二 人際 新觀點 第2章 我們這一家	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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 了解家庭的不同功能。 2. 認識促進家庭關係的方法。 3. 參與增進家庭關係的活動。 4. 了解發生衝突的解決方法。 5. 認識家庭暴力及處理方式。	1. 衝突化解小錦囊：引導學生閱讀課本情境，並說明家庭中的衝突難免會發生，正確的衝突處理技巧相當重要。介紹解決衝突的五大步驟。 2. 變調的家庭關係：講解遇到家庭暴力時，可以採取的方式。有哪些尋求協助的管道？引導學生完成「家庭安全	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	

						網」。說明家庭暴力已受到法律規範，可以尋求法律的保護。保留相關的證據有助於法院的判決。 3. 維持家庭和諧一起來學習單：分析家庭中衝突發生的原因與提出可行解決的方法。請學生回想最近一次自己與家人的衝突為例。		
	單元 7 球類進階 第 1 章 籃球 防守與急攻	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. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2. 認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3. 能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。	1. 體育客點點名「戰術討論實踐家」：設計一對一或二對二簡單戰術，最多到三對三，操作時需攻守交換，用攻方（或守方）的思維來製造機會進攻（或補齊防守弱點）。	上課參與 平時觀察 動作檢核	
第十二週 11/12~11/18	單元二 人際 新觀點	1	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態	Db-IV-5 身體自	1. 了解網路交友與一般交友的差異。	1. 線上到線下 我們要見面嗎?說明網路	上課參與 小組討論	【性別平等 教育】

<p>第3章 雲端停看聽</p>		<p>度與價值觀。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p>	<p>2. 了解網路交友的安全注意事項。 3. 認識網友見面的安全守則。 4. 體認網友見面時自我保護的重要性。</p>	<p>交友會有現實中見面的可能性。透過「MOVE 四要訣」幫助提升安全，並依序加以說明。強調與網友見面務必先做好準備並保護好自己。若發生意外也應尋求協助。引導學生完成 JUSTDO IT 我是安全守門人，並自由分享。 2. 小甄的選擇學習單:利用課文中的情境，使用曾經學過的溝通技巧或技能來協助小甄解決她所面臨的網友邀約問題。</p>	<p>心得分享 紙筆測驗</p>	<p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p>
<p>單元 7 球類進階 第 1 章 籃球 防守與急攻</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 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</p>	<p>Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2. 認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3. 能瞭解進攻多打少的走位及戰術並</p>	<p>1. 體育客點點名「戰術討論實踐家」:設計一對一或二對二簡單戰術，最多到三對三，操作時需攻守交換，用攻方（或守方）的思維來製造機會進攻（或補齊防守弱點）。</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核</p>	

			略。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。		於比賽中實際運用。			
第十三週 11/19~11/25	單元二 人際 新觀點 第3章 雲端停看聽	1	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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. 了解網路交友與一般交友的差異。 2. 了解網路交友的安全注意事項。 3. 認識網友見面的安全守則。 4. 體認網友見面時自我保護的重要性。	1. 線上到線下 我們要見面嗎?說明網路交友會有現實中見面的可能性。透過「MOVE 四要訣」幫助提升安全，並依序加以說明。強調與網友見面務必先做好準備並保護好自己。若發生意外也應尋求協助。引導學生完成 JUSTDO IT 我是安全守門人，並自由分享。 2. 小甄的選擇學習單:利用課文中的情境，使用曾經學過的溝通技巧或技能來協助小甄解決她所面臨的網友邀約問題。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。
	單元 7 球類進階 第 1 章 籃球 防守與急攻	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組	1. 能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。	1. 愛上體育課「半場二打一」:三人組隊，一同由底線出發，一面前進並來回傳接球，到中線	上課參與 平時觀察 動作檢核	

		<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>4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>合及團隊戰術。</p>	<p>2. 認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。</p> <p>3. 能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。</p>	<p>停止，2將球放地上後立即退為防守者，1或3上前拿球。開始二打一進攻，2將球守住、出界或進球即停止。進攻路線需一人在中間，另一人在左或右，模擬前面學過的進攻站位。</p>		
<p>第十四週 11/26~12/2 第二次段考</p>	<p>單元三 心情 點播站 第1章 釋放壓力鍋</p>	<p>1</p> <p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</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>3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Fa-IV-4情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。</p> <p>2. 認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。</p> <p>3. 持續地執行調適压力的方法。</p>	<p>1. JUST DO IT 紓壓妙招:說明每個人適合的紓壓方式有所不同。要做為健康的紓壓方式務必注意以下幾項原則:符合自身能力、有益健康、不違法、不影響或危害他人。檢視自己目前的紓壓方式是否合適，並思考如何修正或更改。</p> <p>2. 抗壓能量:依序介紹正向思考、累積成功經驗、建立健康生活型態與營造人際網絡四項健康技能，並舉例讓學生了解。</p>	<p>上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗</p>	

						3. 適度壓力我最行學習單:從認識壓力、壓力影響到調適壓力，並引導學生透過健康動起來練習調適壓力的生活技能。		
	單元七 球類 進階 第2章 棒球 固若金湯	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。 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。	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。	1. 愛上體育課「守備大挑戰」:分成攻、守方。守方安排4名壘手，再取任意人數分布於場內。攻方輪流上場拋球。守方接到球後，在30秒內按本壘、三壘、二壘、一壘的順序傳球。過程無失誤即防守成功，反之則失1分。最後失分低的一隊獲勝。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第十五週 12/3~12/9	單元三 心情 點播站 第1章 釋放壓力鍋	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。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能	Fa-IV-4情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 評估與思考壓力帶來的健康問題。 2. 認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健	1. JUST DO IT 紓壓妙招:說明每個人適合的紓壓方式有所不同。要做為健康的紓壓方式務必注	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	

		<p>的實施程序概念。</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>3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>康問題。</p> <p>3. 持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。</p>	<p>意以下幾項原則： 符合自身能力、有益健康、不違法、不影響或危害他人。檢視自己目前的紓壓方式是否合適，並思考如何修正或更改。</p> <p>2. 抗壓能量：依序介紹正向思考、累積成功經驗、建立健康生活型態與營造人際網絡四項健康技能，並舉例讓學生了解。</p> <p>3. 適度壓力我最行學習單：從認識壓力、壓力影響到調適壓力，並引導學生透過健康動起來練習調適壓力的生活技能。</p>		
<p>單元七 球類 進階 第2章 棒球 固若金湯</p>	<p>2</p>	<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>	<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認識棒球運動的起源。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進</p>	<p>1. 愛上體育課「守備大挑戰」：分成攻、守方。守方安排4名壘手，再取任意人數分布於場內。攻方輪流上場拋球。守方接到球後，在30秒內按本</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</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>行傳接球。</p> <p>4. 了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。</p> <p>5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。</p> <p>6. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>壘、三壘、二壘、一壘的順序傳球。過程無失誤即防守成功，反之則失1分。最後失分低的一隊獲勝。</p>		
<p>第十六週 12/10~12/16</p>	<p>單元三 心情 點播站 第2章 EQ 「心」世界</p>	<p>1</p> <p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>1. 評估與思考情緒的影響與相關問題。</p> <p>2. 認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。</p> <p>3. 持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。</p>	<p>1. JUST DO IT 情緒小日記:說明情緒無對錯，但表達與管理的方式要注意是否恰當。情緒可能受到內外因素影響。請同學覺察與記錄最近的情緒與原因。</p> <p>2. EQ 情緒智商:說明EQ 包含覺察、表達及管理能力。讓學生了解統整運用這幾項能力在生活中妥善運用。反思與檢討自己目前EQ 能力。</p> <p>3. .EQ 培訓站:說明想預防失控的情緒，根本的方式就</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論</p>	

					是培養好的EQ。講解各項提升EQ的方式。		
	單元七 球類 進階 第2章 棒球 固若金湯	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。 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。	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。	1.愛上體育課「棒球環壘大挑戰」:4人一組，每人分別站在一、二、三以及本壘。挑戰開始時，學生須從本壘開始傳球依序至一壘、二壘、三壘，最後回傳本壘。每位壘手接到球後必須踩在壘包上，若未踩壘即傳球，則需回傳至上一壘包做踩壘動作。依序完成傳球且耗時最少者獲勝。壘包間距可根據班級學生能力進行彈性調整。	上課參與 態度檢核 技能測驗
第十七週 12/17~12/23	單元三 心情 點播站 第2章 EQ 「心」世界	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。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Fa-IV-4情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5心理健	1.評估與思考情緒的影響與相關問題。 2.認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行情緒	1.失控的情緒:透過情境引導學生想一想，並簡單分享。說明情緒除了造成身體不適，也可能引起心理問題也會影響到周圍的親友與社會。	上課參與 平時觀察 小組討論

			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。	康的促進方法與異常行為的預防方法。	調適、促進心理健康的方法。	2. 我的情緒攻略學習單:請學生參考範例完成健康動起來三項能力，完成後找一位同學分享，同學需簡單回饋，最後請同學自願分享給全班。		
	單元七 球類 進階 第2章 棒球 固若金湯	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。 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。	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。	1.愛上體育課「守備大挑戰」:分成攻、守方。守方安排4名壘手，再取任意人數分布於場內。攻方輪流上場拋球。守方接到球後，在30秒內按本壘、三壘、二壘、一壘的順序傳球。過程無失誤即防守成功，反之則失1分。最後失分低的一隊獲勝。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第十八週 12/24~12/30	單元三 心情 點播站 第3章 守住珍貴生命	1	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1熟悉各種	Fa-IV-5心理健康的促進方法	1.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2.提升堅守珍愛生	1.心情溫度計:為一份量表，可藉由量表結果，有初步的參考。引導學生完	上課參與 平時觀察 分組討論	

			自我調適技能。	與異常行為的預防方法。	命的態度與價值觀。	成心情溫度計。提醒學生現今親友、師長、輔導室或醫療資源充足，有需要皆可以請求協助。 2. 當警訊響起:引導學生想一想有聽過哪些警訊? 有哪些警訊值得我們留意? 並介紹課本六項警訊。		
	單元七 球類入門 第3章 足球. 足智多謀	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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-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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識足球場上最常運用到的基本技巧。 2. 了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。 4. 了解傳球品質的好壞。 5. 學習判斷最適合接應傳球的位置。	1. 愛上體育課「百發百中」:兩隊前方各有一條線，線上共十個角錐。每隊有三顆球。遊戲開始後，雙方開始將球踢往對方的角錐，踢球時不得超過線。先將對方角錐全數踢倒的隊伍獲勝。	上課參與 平時觀察 動作檢核	
第十九週 12/31~1/6	單元三 心情點播站 第3章 守住珍	1	2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Fa-IV-5心理健康的促	1. 運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。	1. 守住珍貴生命:請學生分享，有不好念頭時，會希望周	上課參與 平時觀察 分組討論	

	貴生命		3b-IV-1熟悉各種自我調適技能。	進方法與異常行為的預防方法。	2. 提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	圍的人怎麼幫助？並說明覺察警訊後，務必伸出援手，並說明五要五不。 2. JUST DO IT 我的珍愛資源卡:說明生命守門人的步驟「一問、二應、三轉介」。這些技能除了幫助他人，同時能幫助情緒低落或有負面企圖的自己。並引導學生完成 JUST DO IT，再次審視周遭關心自己的人與可利用的資源。		
	單元七 球類入門 第3章 足球. 足智多謀	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識足球場上最常運用到的基本技巧。 2. 了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。 4. 了解傳球品質的好壞。 5. 學習判斷最適合接應傳球的位置。	1. 愛上體育課「百發百中」:兩隊前方各有一條線，線上共十個角錐。每隊有三顆球。遊戲開始後，雙方開始將球踢往對方的角錐，踢球時不得超過線。先將對方角錐全數踢倒的隊伍獲勝。	上課參與 平時觀察 動作檢核	

			與分析能力，解決運動情境的問題。					
第二十週 1/7~1/13	單元三 心情 點播站 第4章 休閒 「心」生活	1	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。	1. JUST DO IT 休閒放大鏡:請學生想一想，目前從事的休閒活動與當下的情緒感受。再次加深學生對於休閒活動定義的認識，同時引導學生瞭解本章探索自己適合的休閒活動並學習規畫。 2. JUST DO IT 探索休閒活動:說明找出適合自己的休閒活動，是需要花些時間與心思探索。介紹課本的五種休閒分類後，引導學生完成 JUST DO IT 記錄自己想嘗試的新休閒活動。	上課參與 平時觀察 分組討論	【生涯規劃】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。
	單元七 球類 入門 第3章 足球。 足智多謀	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3表現自信	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團	1. 認識足球場上最常運用到的基本技巧。 2. 了解足球場上推進最快突破對方的方式。	活動內容: 1. 體育客點點名「我的足球筆記」: 反思在進行足內側傳球時，可以將球隨心所欲的傳到你	上課參與 平時觀察 動作檢核	

			<p>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>隊戰術。</p>	<p>3. 傳球技巧的運用。</p> <p>4. 了解傳球品質的好壞。</p> <p>5. 學習判斷最適合接應傳球的位置。</p>	<p>要的方向與位置嗎？在「攻城掠地」活動中，用什麼方法成功的將球推進至下個區域？有很多需要隊友之間互相配合的部分，你對哪些同學的表現印象最深刻？</p>		
<p>第二十一週 1/14~1/20 第三次段考</p>	<p>單元三 心情 點播站 第4章 休閒 「心」生活</p>	1	<p>1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>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。</p>	<p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>1. 認識休閒活動的意涵與方法。</p> <p>2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。</p>	<p>1. JUST DO IT 休閒放大鏡:請學生想一想，目前從事的休閒活動與當下的情緒感受。再次加深學生對於休閒活動定義的認識，同時引導學生瞭解本章探索自己適合的休閒活動並學習規畫。</p> <p>2. JUST DO IT 探索休閒活動:說明找出適合自己的休閒活動，是需要花些時間與心思探索。介紹課本的五種休閒分類後，引導學生完成 JUST DO IT 記錄自己想嘗試的新</p>	<p>上課參與 平時觀察 分組討論</p>	<p>【生涯規劃】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。</p>

					休閒活動。		
	單元七 球類 入門 第3章 足球. 足智多謀	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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-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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識足球場上最常運用到的基本技巧。 2. 了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。 4. 了解傳球品質的好壞。 5. 學習判斷最適合接應傳球的位置。	活動內容： 1. 體育客點點名「我的足球筆記」： 反思在進行足內側傳球時，可以將球隨心所欲的傳到你想要的方向與位置嗎？在「攻城掠地」活動中，用什麼方法成功的將球推進至下個區域？有很多需要隊友之間互相配合的部分，你對哪些同學的表現印象最深刻？	上課參與 平時觀察 動作檢核

彰化縣立彰化藝術高中(國中部)112學年度第一學期三年級健體領域課程

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	三年級	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. 學習評估社區安全潛在危機的方法。運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 2. 理解社區健康營造定義與流程。運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 分析人類的行為與科技發展對自然環境的危害。體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 4. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 5. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 6. 了解懷孕過程生理的變化，體認生理變化會影響心理狀態。了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 7. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。體認不同階段所會遇到的健康問題。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境並能確實執行基礎、進階瑜珈動作，學會運動後自我放鬆的重要性。 2. 了解防身術的原意。知道有效攻擊及防守位置為何處。了解不同危險情境中的自我保護方法。 3. 認識跆拳道運動的器材、比賽規則轉變。能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4. 學習武術的基本禮儀及精神。認識武術的基本步法。確實執行武術基本套路：五步拳。 5. 認識飛盤的各項比賽，透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 6. 了解自行車的種類、構造、道路騎乘規則及安全事項。能加以運用自行車騎乘技術。學會騎行時的溝通手勢。 7. 認識網球反手拍握拍方式與應用。學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 8. 習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧。能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 				
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-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>				

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

【安全教育】、【環境教育】、【生涯規劃】

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	單元一 社區 網絡拼圖 第1章 社區放大鏡	1	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。	1.學習評估社區安全潛在危機的方法。 2.理解社區安全相關守則與法令。 3.運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。	1. JUST DO IT 聽聽社區的聲音：是否注意到日常有許多聲音與社區安全息息相關。 2. JUST DO IT 社區安全觀察家：練習找出自己社區事故傷害數據，並列出常見事故傷害問題與分析成因。 3.社區診斷：引導學生要有脈絡並運用學過的安全知識診斷。	上課參與 小組討論 分組報告	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。
	單元四 來自心靈的聲音	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和	Ce-IV-1其他休	1.學會自我身體檢視，確保正確的練	1.愛上體育課「當我們同再一起」:5	上課參與 小組討論	【生涯規劃】

	<p>瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳</p>	<p>規則。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 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。</p>	<p>閒運動 綜合應用。</p>	<p>習情境。 2.能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 3.學會運動後自我放鬆的重要性。 4.透過自我練習計畫提升身心素質。</p>	<p>人一組，在遊戲進行時會播放音樂或敲打拍子，每個人隨意走動。當音樂停下來時，定格完成瑜珈動作，須符合老師的指令，如：8 隻腳、0個屁股、0 個膝蓋、5隻手，全組觸地的肢體總數須相符。</p>	<p>分組報告</p>	<p>涯 J3覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第二週</p>	<p>單元一 社區 網絡拼圖 第1章 社區放大鏡</p>	<p>1 1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4</p>	<p>1.學習評估社區安全潛在危機的方法。 2.理解社區安全相關守則與法令。 3.運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。</p>	<p>1.社區安全做伙來:說明我們每個人都能有所作為，要產生有力的行動必須整合相關資源。 2. JUST DO IT 找尋有力資源:引導學生參考兩篇故事，並搭配課文情境完成 JUST DO IT。 3. JUST DO IT 社區安全倡議達人:請學生依據倡議技巧和創意，幫南九或自己的社區設計</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。</p>

				社區環境安全的行動策略。		一張公告。 4. 社區安全 我們的事學習單:請學生根據自己課文練習診斷出有問題的項目,完成健康動起來,並分享自己的計畫。		
	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈愉佳	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 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-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。	1. 學會自我身體檢視,確保正確的練習情境。 2. 能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 3. 學會運動後自我放鬆的重要性。 4. 透過自我練習計畫提升身心素質。	1. 體育客點點名「瑜珈達人專線」:教師講解如何自我安排練習計畫,並提醒過程中可隨時檢視自我生活上或身體上的變化。	上課參與小組討論 分組報告	【生涯規劃】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。
第三週	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	1	2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定	Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 理解社區健康營造定義與流程。 2. 運用健康知識與各項資源,擬定社區健康營造行動策略。 3. 主動並公開表明	1. 社區健康營造:介紹社區健康營造的定義,說明社區健康營造與社區總體營造的差異。 2. 健康營造步驟:讓學生認識社區營	上課參與小組討論 分組報告	【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

			健康行動策略。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		對社區健康的觀點與立場。	造的故事，並以里長社區與忠權社區為例子舉例。 3. JUST DO IT 社區大調查:介紹「文化部臺灣社區通」網站，讓學生認識更多社區營造的故事。		展)與原則。
單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈愉快	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。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 了解防身術的原意。 2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。 3. 了解不同危險情境中的自我保護方法。 4. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	1. 愛上體育課「攻防過招」:2-3人為一組，兩組相互對抗。A組為攻方(歹徒)，B組為守方(反擊者)。A、B組排成一列，面向同一方向。哨響後，B組第一人轉身出發，依序根據A組每個人的出招採取正確反擊。一次正確反擊即+1分，位移額外再+1分。全員輪完後，A、B組攻守互換。攻方應加穿護甲、護額，手持海棉條進攻，而守方反擊時則點到為	上課參與 態度檢核 技能測驗		

						止。		
	單元一 社區 網絡拼圖 第2章 社區健 康營造力	1	2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能。 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。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 理解社區健康營造定義與流程。 2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	1. 社區健康我也行：引導學生瞭解要先檢自己的能力，以便後續能更加順利進行社區健康營造。 2. JUST DO IT 社區營造你我他：請學生將自己對社區健康營造的困難與他人分享並記錄他人的想法。	上課參與 小組討論	【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。
第四週	單元四 來自 心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳	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。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 了解防身術的原意。 2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。 3. 了解不同危險情境中的自我保護方法。 4. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	1. 愛上體育課「攻防過招」：2-3人為一組，兩組相互對抗。A組為攻方(歹徒)，B組為守方(反擊者)。A、B組排成一列，面向同一方向。哨響後，B組第一人轉身出發，依序根據A組每個人的出招採取正確反擊。一次正確反擊即+1分，位移額外再+1分。全員輪完後，A、B組攻守互	上課參與 態度檢核 技能測驗	

			參與身體活動。			換。攻方應加穿護甲、護額，手持海棉條進攻，而守方反擊時則點到為止。		
第五週	單元一 社區 網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	1	2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 理解社區健康營造定義與流程。 2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	1. 營造社區健康學習單：請學生想想自己社區有什麼健康問題，透過社區營造步驟，練習讓自己的社區變得更加健康。	上課參與 小組討論 分組報告	【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。
	單元四 來自 心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉佳	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。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 了解防身術的原意。 2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。 3. 了解不同危險情境中的自我保護方法。 4. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	1. 愛上體育課「攻防過招」：2-3人為一組，兩組相互對抗。A 組為攻方（歹徒），B 組為守方（反擊者）。A、B 組排成一列，面向同一方向。哨響後，B 組第一人轉身出發，依序根據 A 組每個人的出招採取正確反擊。一次正確反擊即+1	上課參與 態度檢核 技能測驗	【國際教育】 國 J6評估衝突的情境並提出解決方案。

			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。			分，位移額外再+1分。全員輪完後，A、B 組攻守互換。攻方應加穿護甲、護額，手持海棉條進攻，而守方反擊時則點到為止。		
第六週	單元二 翻轉 護地球 第1章 環境大挑戰	1	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。	1. 環境危機對我們的影響：了解人類破壞環境導致的環境危機。 2. 分析環境危機的原因：留意身邊的環境境變化，了解為何環境未遭受破壞。 3. 髒兮兮的「惱」河：透過情境了解生活中發生的水汙染後，認識水汙染的來源、危害、減少水汙染的行動。	上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗	【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。
	單元五 武林 高手 第1章 防身術	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。	Bd-IV-2 技擊綜合動作	1. 了解防身術的原意。 2. 知道有效攻擊及	1. 體育客點點名「危機防身大補帖」：老師可自行	上課參與 態度檢核 技能測驗	

	<p>臨陣脫逃</p>	<p>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。 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。</p>	<p>與攻防技巧。</p>	<p>防守位置為何處。 3. 了解不同危險情境中的自我保護方法。 4. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。</p>	<p>帶入任何校園、生活中可能遇到的危險情境，如：霸凌、歹徒等，使學生更注意這些細節，進而避免自身受到不必要的傷害。</p>		
<p>第七週 第一次段考</p>	<p>單元二 翻轉 護地球 第1章 環境大挑戰</p>	<p>1 1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>	<p>1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環</p>	<p>1. 灰濛濛的空氣汙染危機：透過情境引導學生認識生活中的空氣汙染情境後，認識空氣汙染的來源、危害、遠離空氣汙染的行動。</p>	<p>上課參與 經驗分享 紙筆測驗</p>	<p>【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。</p>

			4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		保議題，分析影響和改進之道。			
	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	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。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。	Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 了解防身術的原意。 2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。 3. 了解不同危險情境中的自我保護方法。 4. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	1. 體育客點點名「危機防身大補帖」:老師可自行帶入任何校園、生活中可能遇到的危險情境，如：霸凌、歹徒等，使學生更注意這些細節，進而避免自身受到不必要的傷害。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第八週	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	1	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Ca-IV-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 體會人與環境是	1. 鬧哄哄的魔音穿腦：透過情境引導學生認識噪音汙染，說明噪音就是聽了會讓人感到不舒適的聲音。接著介紹噪音汙染的來源、危害、遠離噪	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【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。

			<p>2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>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>生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。</p> <p>4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。</p>	音的護耳妙招。		
	<p>單元五 武林高手</p> <p>第1章 防身術臨陣脫逃</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>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>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>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	<p>1.了解防身術的原意。</p> <p>2.知道有效攻擊及防守位置為何處。</p> <p>3.了解不同危險情境中的自我保護方法。</p> <p>4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。</p>	<p>1.體育客點點名「危機防身大補帖」：老師可自行帶入任何校園、生活中可能遇到的危險情境，如：霸凌、歹徒等，使學生更注意這些細節，進而避免自身受到不必要的傷害。</p>	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第九週	單元二 翻轉	1	1a-IV-2分析個人	Ca-IV-2	1.分析人類的各項	1.亂糟糟的垃圾危	上課參與	【環境教

<p>護地球 第1章 環境大挑戰</p>		<p>與群體健康的影響因素。 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-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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>全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>	<p>行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。</p>	<p>機：透過情境覺察環境中垃圾汙染問題，討論垃圾汙染的相關問題，介紹垃圾是如何產生及垃圾的處理方法，並請學生思考「垃圾汙染造成的危害」。說明垃圾亂丟的影響，最後透過「垃圾減量6R」原則來減少垃圾量。 2. 守護地球 從我開始學習單:提醒環境汙染的後果必須由全球人類來共同負擔，身為「地球村」的每一份子自不應置身事外，只要我們在日常生活中多關心地球一些，人類與自然自能延續不斷。請學生練習寫出最困擾的環就汙染並探討解決方法。</p>	<p>經驗分享 紙筆測驗</p>	<p>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。</p>
<p>單元六 翻轉人生</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休</p>	<p>1. 認識飛盤運動的各項比賽。</p>	<p>1. 愛上體育課「我要成為擲遠王」:</p>	<p>上課參與技能測驗</p>	

	<p>第1章 飛盤 劃破天際</p>	<p>規則。 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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>閒運動 綜合應用。</p>	<p>2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。</p>	<p>設定遠處一目標物或位置，將飛盤投擲超過目標即完成。全程要使用同一個飛盤，投擲完需跑至落點撿起飛盤，再繼續向目標物投擲。以越少盤數超過目標物，分數越高，累計得分最高的組別獲勝。活動進行中因安全性考量，一次僅1人進行投擲。</p>		
<p>第十週</p>	<p>單元二 翻轉 護地球 第2章 綠活行動家</p>	<p>1 1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 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>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p>	<p>1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生</p>	<p>1.「食」在好健康:請各組選擇一項行動策略，並演出在生活中如何落實的情境劇。表演結束後，教師強調行動愛地球的概念，並請同學填寫課本問題。 2.「衣」同做環</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】 環 J10了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p>

		<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>活型態。</p> <p>4. 能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。</p>	<p>保: 播放相關影片後，給各組一件回收衣物，讓各組發揮創意讓舊衣變身成可用之物，並請同學填寫課本問題。</p> <p>3. 「住」得好節能: 播放相關影片後，給各組水電費的帳單，並教他們如何看懂帳單的資訊，並請同學填寫課本問題。</p>		
<p>單元六 翻轉人生</p> <p>第1章 飛盤劃破天際</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>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 認識飛盤運動的各項比賽。</p> <p>2. 能遵守場上安全規範及遊戲規則。</p> <p>3. 能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。</p> <p>4. 能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。</p> <p>5. 培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。</p>	<p>1. 愛上體育課「我要成為擲遠王」: 設定遠處一目標物或位置，將飛盤投擲超過目標即完成。全程要使用同一個飛盤，投擲完需跑至落點撿起飛盤，再繼續向目標物投擲。以越少盤數超過目標物，分數越高，累計得分最高的組別獲勝。活動進行中因安全性考量，一次僅1人進行投擲。</p>	<p>上課參與技能測驗</p>	

			與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。					
第十一週	單元二 翻轉 護地球 第2章 綠活行動家	1	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3. 學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4. 能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。	1. 「行」動多綠能:播放相關影片，說明選擇低碳排放量的交通工具，可減少能源使用降低環境污染，所「行」也能融入環保概念並請同學填寫課本問題。 2. 「育樂」增綠活:給各組一些廣告紙，請他們發揮創意做出紙類創作後，上台說明創作構思、製作過程和成品展示並請同學填寫課本問題。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【環境教育】 環 J10了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。
	單元六 翻轉 人生 第1章 飛盤	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。	Cd-IV-1 戶外休閒運動	1. 認識飛盤運動的各項比賽。 2. 能遵守場上安全	1. 體育客點點名「飛盤爭奪賽」:每隊上場7人，每	上課參與 技能測驗	

	劃破天際	<p>1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-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>	綜合應用。	<p>規範及遊戲規則。</p> <p>3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。</p> <p>4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。</p> <p>5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。</p>	<p>分結束可換人。兩隊需要穿著不同顏色之背心或衣服，方便辨識。每次進攻的第一次掉盤可以撿起來原地繼續進攻。比賽時間為10分鐘，或先得5分的隊伍獲勝。其餘規則與正式爭奪賽相同。雙方比賽時，教師可適時從旁提醒規則，幫助加深記憶。可使用軟式飛盤或以其他安全性飛盤取代。</p>		
<p>第十二週 第二次段考</p>	<p>單元二 翻轉 護地球 第2章 綠活行動家</p>	<p>1</p> <p>1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。</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-3深切體會健康行動的自覺利益。</p>	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	<p>1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。</p> <p>2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。</p> <p>3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。</p>	<p>1.小翌一天的綠色生活：讓同學了解如何運用綠色生活原則過一天，並填寫課本問題。</p> <p>2.同心協力愛地球：說明世界地球日，並介紹 SMART 原則來檢視自己的環保目標是否能夠實現。</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>	<p>【環境教育】 環 J10了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p>

		<p>2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。</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>4. 能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。</p>	<p>3. 守護地球 團結力量大學習單：根據你設計的環保目標，完成綠活行動宣言。</p>		
<p>單元六 翻轉人生</p> <p>第1章 飛盤劃破天際</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>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-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>Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 認識飛盤運動的各項比賽。</p> <p>2. 能遵守場上安全規範及遊戲規則。</p> <p>3. 能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。</p> <p>4. 能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。</p> <p>5. 培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。</p>	<p>1. 愛上體育課「我要成為擲遠王」：設定遠處一目標物或位置，將飛盤投擲超過目標即完成。全程要使用同一個飛盤，投擲完需跑至落點撿起飛盤，再繼續向目標物投擲。以越少盤數超過目標物，分數越高，累計得分最高的組別獲勝。活動進行中因安全性考量，一次僅1人進行投擲。</p>	<p>上課參與技能測驗</p>	

			4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。					
第十三週	單元三 健康人生逗陣行 第1章 美妙新生命	1	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	1. 好「孕」降臨：引導學生閱讀課本情境，並寫下看法。說明成功受孕的條件、驗孕的原理。 2. JUST TO IT 孕期觀察小技巧：根據課文情境，建議他如何觀察自己的健康狀態。 3. 好「孕」之旅：引導學生閱讀課本情境，說明生命列車相關內容、懷孕期的不適症狀。引導學生思考，這些症狀會為生活帶來哪些影響？介紹懷孕的健康照護要點與日常中如何體諒孕婦。	上課參與 平時觀察 經驗分享	
	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤劃破天際	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。	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	1. 認識飛盤運動的各項比賽。 2. 能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3. 能透過練習領悟	1. 愛上體育課「我要成為擲遠王」：設定遠處一目標物或位置，將飛盤投擲超過目標即完	上課參與 技能測驗	

			<p>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-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>如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。</p> <p>4. 能了解規則，並實際操作單人或團體不同的飛盤賽制。</p> <p>5. 培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。</p>	<p>成。全程要使用同一個飛盤，投擲完需跑至落點撿起飛盤，再繼續向目標物投擲。以越少盤數超過目標物，分數越高，累計得分最高的組別獲勝。活動進行中因安全性考量，一次僅1人進行投擲。</p>		
第十四週	單元三 健康人生 逗陣行 第1章 美妙新生命	1	<p>1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	<p>1. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。</p> <p>2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。</p>	<p>1. 好「孕」醫同行:說明優生保健服務意涵及內容及不同的檢查項目的細項介紹。說明不同分娩方式的內容以及優缺點。不論選擇何種分娩方式，要優先考量孕婦跟胎兒的健康與安全。</p>	上課參與 平時觀察 經驗分享	
	單元六 翻轉人生	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和	Cd-IV-1 戶外休	1. 認識飛盤運動的各項比賽。	1. 愛上體育課「我要成為擲遠王」:	上課參與 技能測驗	

	<p>第1章 飛盤 劃破天際</p>	<p>規則。 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。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>閒運動 綜合應用。</p>	<p>2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。</p>	<p>設定遠處一目標物或位置，將飛盤投擲超過目標即完成。全程要使用同一個飛盤，投擲完需跑至落點撿起飛盤，再繼續向目標物投擲。以越少盤數超過目標物，分數越高，累計得分最高的組別獲勝。活動進行中因安全性考量，一次僅1人進行投擲。</p>		
<p>第十五週</p>	<p>單元三 健康 人生逗陣行 第1章 美妙新 生命</p>	<p>1 1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p>	<p>1.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。</p>	<p>1.好「孕」幸福站學習單：訪問身邊有懷孕經驗的長輩，更加了解懷孕會對生活產生哪些影響。</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>	

			的威脅感與嚴重性。					
	單元七 球類 進階 第2章 棒球 同心合力	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。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4. 能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5. 了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6. 培養相互合作的班級氣氛。	1. 愛上體育課「壘上飛毛腿」：全班分為攻守兩方。守方於各壘需安排壘手，其他隊員可自由分佈於場內。守方投手投擲排球，無球數限制，直到攻方打擊者將球擊出為止。擊出後，攻方所有人需同時起跑，繞行一二、三壘外側，最後回到本壘。而守方接球時，同樣須按一、二、三、本壘的順序傳球回本壘。確認攻方在球回傳本壘前有幾人回到本壘，即得幾分。每打擊3人次時攻守交換，最後累計分數較高的一方獲勝。	上課參與分組競賽技能測驗	
第十六週	單元三 健康 人生逗陣行 第2章 樂活新 旅程	1	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1運用適切	Aa-IV-2 人生各階段的身心發	1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 體認不同階段所	1. 請學生看阿壹家族的各成員互動情況，觀察不同階段的家人會面對那些	上課參與平時觀察小組討論心得分享	【生涯規劃】 涯 J13覺察自己的能力

			的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	展任務與個別差異。	會遇到的健康問題。	生活情況。 2. 健康起跑點: 說明嬰幼兒時期的成長過程與健康照顧策略。		與興趣。
	單元七 球類 進階 第2章 棒球 同心合力	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4. 能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。 5. 了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6. 培養相互合作的班級氣氛。	1. 愛上體育課「壘上飛毛腿」: 全班分為攻守兩方。守方於各壘需安排壘手，其他隊員可自由分佈於場內。守方投手投擲排球，無球數限制，直到攻方打擊者將球擊出為止。擊出後，攻方所有人需同時起跑，繞行一二、三壘外側，最後回到本壘。而守方接球時，同樣須按一、二、三、本壘的順序傳球回本壘。確認攻方在球回傳本壘前有幾人回到本壘，即得幾分。每打擊3人次時攻守交換，最後累計分數較高的一方獲勝。	上課參與 分組競賽 技能測驗	
第十七週	單元三 健康	1	2b-IV-2 樂於實踐	Aa-IV-2	1. 理解人生各個階	1. 健康不轉彎: 說	上課參與	【生涯規

<p>人生逗陣行 第2章 樂活新 旅程</p>		<p>健康促進的生活 型態。 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。</p>	<p>人生各 階段的 身心發 展任務 與個別 差異。</p>	<p>段有不同的健康促 進重點。 2. 體認不同階段所 會遇到的健康問 題。</p>	<p>明青春期的變化， 引導學生填寫「青 春的煩惱」。 2. 健康衝刺:介紹 成年期、更年期， 說明職業傷害、職 業病、守護健康的 方法。 3. JUST DO IT 工 作要健康：訪問正 在工作的家人。</p>	<p>平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>劃】 涯 J13覺察 自己的能力</p>
<p>單元七 球類 進階 第2章 棒球 同心合力</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1了解各項 運動基礎原理和 規則。 1d-IV-1了解各項 運動技能原理。 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。 3d-IV-2運用運動 比賽中的各種策 略。 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>Hd-IV-1 守備/跑 分性球 類運動 動作組 合及團 隊戰 術。</p>	<p>1. 了解知名棒球選 手的故事，並以其 努力的態度自勉。 2. 能遵守球場上安 全規則及遊戲規 則。 3. 習得流暢打擊以 及跑壘之基本技 巧。 4. 能確實執行直線 跑壘與弧線跑壘， 並了解其中差異。 5. 了解「打帶跑」 戰術的運用時機， 並在比賽中確實執 行。 6. 培養相互合作的 班級氣氛。</p>	<p>1. 愛上體育課「壘 上飛毛腿」:全班 分為攻守兩方。守 方於各壘需安排壘 手，其他隊員可自 由分佈於場內。守 方投手投擲排球， 無球數限制，直到 攻方打擊者將球擊 出為止。擊出後， 攻方所有人需同時 起跑，繞行一二、 三壘外側，最後回 到本壘。而守方接 球時，同樣須按 一、二、三、本壘 的順序傳球回本 壘。確認攻方在球 回傳本壘前有幾人</p>	<p>上課參與 分組競賽 技能測驗</p>	

					回到本壘，即得幾分。每打擊3人次時攻守交換，最後累計分數較高的一方獲勝。		
--	--	--	--	--	--------------------------------------	--	--