彰化縣立竹塘國民中學112學年度第一學期九年級健體領域-健康教育科目課程（部定課程）

教材版本	南一版	實施年級 （班級/組別）	三年級	教學節數	每週(　1　)節，本學期共(21　)節。
課程目標	健康 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。				
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-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-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	【人權教育】 【生命教育】 【生涯規畫教育】 【閱讀素養教育】				
課 程 架 構					

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	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。 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.心中的完美——藉由每學期身高體重的檢查，引導學生思考自己對於身體的看法，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，並從兩位學生對於同一事件卻有不同的看法中，讓學生知道有些人不在意別人的看法，但有些人反而是很在意的，會希望在他人面前保持完美的形象。引導學生了解在自我統合的過程中，對於自己的看法是動態且隨時可能調整和改變的。透過課文中主角的故事，省思自己成長過程中對於自我整體外在的滿意	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。

						度。		
第二週	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。 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。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。
第三週	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。 1b-IV-	Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-	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	1.眼見不為憑——透過解析不同情境中，媒體可能造成的迷思，進而在接收媒體資訊時，能夠自我提問與判斷。 2.突破困境——透	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促

			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。	1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	能，澄清迷思。	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。		進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第四週	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。 2a-IV-	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.健康數據放大鏡——藉由不同的年齡情境，說明體重在生理變化代表的意義。 2.健康數據 Part1「BMI」(身體質量指數)—透過橋橋五個學期的 BMI，了解身體質量指數(BMI)的計算方式及意義。 3.健康數據 Part2「體脂肪」——透過兩位身高、體重一樣，但體脂肪卻不同的人，了解體	1.口頭評量 2.紙筆評量 3.資訊教育	【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。

			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。			脂肪代表的意義、測量方式與健康標準。 4.健康數據 Part3「腰臀比」——透過腰圍、臀圍測量與腰臀比計算，了解體脂肪會因堆疊位置不同而對健康造成不同的威脅。 5.利用身體質量指數(BMI)管理網站，輸入自己的數據後查看分析。		
第五週	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。	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.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.多面向體位評估——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。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯 J12:發展及評估生涯決定的策略。

			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。					
第六週	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。 2a-IV-	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.健康體控想清楚——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	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯J13:培養生涯規畫及執行的能力。

			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。 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。	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。		覺察，以及外在的外在支持條件等。		
第七週	第1單元身體密碼面面觀 第3章成為更好	1	1a-IV-4:理解促進健	Ea-IV-4:正向的身體	1.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。	1.健康自主管理——藉由三個不同個案，演練健康體位	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯J13:培

	的自己 【第一次評量週】		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。 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。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-	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。 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。	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。	自主管理的步驟。		養生涯規畫及執行的能力。

			1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。					
第八週	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。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	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。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fb-IV-	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控的實行策略。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規畫教育】 涯J13:培養生涯規畫及執行的能力。

			2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	1:全人健康概念與健康生活型態。				
第九週	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	Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2:健康	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	1.「食」代的變遷——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	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。

			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。	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。	巧。	的關係。 2.健康外食我最行——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。		
第十週	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。 2b-IV-	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	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.傳統食譜新面貌——教師可藉由神農氏、李時珍或農民曆等素材引發學生對傳統食補的認識，並說明正確食用傳統食補的觀念。 2.保健食品與健康食品——請學生於課前先了解家中正在使用或曾經使用的保健食品。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	1.口頭評量 2.紙筆評量 3.資訊教育	【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。

			2:樂於實踐健康促進的生活型態。	善策略。		品的觀念與知能。教師先讓學生了解目前經衛生福利部審查認可的保健功效，並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。		
第十一週	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。 3b-IV-3:熟悉大部份	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略	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.健康消費你我他——藉由志宇與朋友的談話訊息內容，引導學生了解健康消費需留意的面向。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。 【閱讀素養教育】 閱J7:小心

			的決策與批判技能。 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。	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健康指標的改善策略。				求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
第十二週	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	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-	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.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。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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

			範。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	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健康指標的改善策略。				道。 【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。
第十三週	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康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4:理解	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1:媒體與廣告中健康	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.警覺質疑，積極行動——讓學生了解要當個保持理性、健康的消費	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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、

			促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	消費資訊的辨識策略。 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健康指標的改善策略。		者，須多留心注意，多蒐集相關資訊，提升自己的知能，以選擇安全且合適的產品。		人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【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。
第十四週	第 3 單元快樂人生開步走 第 1 章與情緒過招 【第二次評量週】	1	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒	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	1.情緒萬花筒——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	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J2:探討完整的人的各個面向，包括身體與心

			2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	與壓力因應與調適的方案。	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。	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。 2.情緒怎麼來——利用校園生活事件，分析影響情緒產生的因素，探討可能會因為個人認知想法的差異或是生理狀態的不同，而有不同的情緒反應。		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。
第十五週	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-	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力	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。	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	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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

			2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	因應與調適的方案。	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。	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。		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。
第十六週	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	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與	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	1.你有壓力嗎？——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.生活中的壓力——了解青少年階段常見的壓力來源，同時透過量表，評	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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、

			思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	調適的方案。	力源，調整修正個人的抗壓方法。	估自己生活中的重大事件可能造成多少壓力。 3.面對壓力的反應——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。		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。
第十七週	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	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	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	1.長期壓力要注意——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.調整狀態，面對壓力——介紹面對	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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

			康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	方案。	人的抗壓方法。	壓力時的調適方法，並能選擇適合自己的紓壓方式。 3.壓力管理有一套——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。		定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第十八週	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	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	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	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。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。

			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。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省	常行為的預防方法。	心。 4.針對異常行為能尋求醫療協助。			

			修正。					
第十九週	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。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服	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.「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」影片內容讓學生更了解思覺失調症的症狀與同理。 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。 3.看完影片後完成線上學習單。	1.口頭評量 2.紙筆評量 3.資訊教育	【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。

			務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。					
第二十週	第3單元快樂人生開步走 第3章身心健康不迷惘 【第三次評量週】	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.數位海洛因——說明電玩失調症的身心影響，治療與預防。 2.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。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。

			3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。					
第二十一週	複習全冊 複習全冊	1	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因	【健康】 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。	【健康】 1.了解對於自己看法隨時可能改變。 2.了解影響自我身體意象的因素。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生命教育】 生 J2:探討完整的人的各個面

			響因素。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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	應策略。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 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。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會	2.思辨媒體或廣告中身體意象訊息，澄清迷思。 3.認識BMI、腰臀比、體脂肪。 4.理解過重或過輕的健康風險。 5.理性分析體重控制行動意圖。 6.擬定體重控制行動策略。 7.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略並實踐。 8.了解飲食趨勢變動的可能因素。 9.外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響。 10.辨識消費資訊以選購合適的健康產品。 11.消費者的權益與義務。 12 不同情境下情緒的產生與變化。 13.情緒可能影響行為表現。 14.熟悉情緒調適	3.解析媒體迷思。 4.以批判性思考反思並建立健康看法。 5.體重代表的意義。 6.了解BMI。 7.了解體脂肪。 8.說明體脂肪會因位置不同而有不同健康威脅。 9.介紹過重或過輕對健康的危害。 10.評估自身健康狀態。 11.了解錯誤減重的危害。 12.思考健康體重控制前需評估的各面向。 13.了解健康體位自主管理的步驟。 14.規畫健康生活型態策略。 15.擬定體控的實行策略。 16.討論臺灣飲食文化變動因素。 17.思考外食會遇到的問題與因應方		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。 【生涯規畫教育】 涯 J12:發

			主管理的行動策略。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-	關懷。 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。 Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素	技能。 15.面對不同的情緒，能調整修正個人的情緒調適方法。 16.造成壓力來源的因素。 17.自主思考壓力對健康造成的影響。 18 運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。 19.根據不同的壓力源，調整修正個人抗壓方法。 20.常見的異常行為。 21.預防異常行為。 22.對他人能有同理心。 23.異常行為能尋求醫療協助。	法。 18.認識傳統食補，以及如何正確食用。 19.辨識不實廣告詞。 20.了解健康消費需留意的面向。 21.介紹選擇健康產品應考量的資訊。 22.消費者的權益與義務。 23.如何成為理性、健康的消費者。 24.情緒產生的原因及種類。 25.影響情緒產生的因素。 26.情緒管理的重要、管理方法。 27.伴隨壓力而來的相關症狀。 28.常見的壓力來源。 29.面對壓力時身體的反應機制。 30.長期壓力的影響。		展及評估生涯決定的策略。 涯 J13:培養生涯規畫及執行的能力。 【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。 【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。

			2:熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。		31.壓力的調適方法。 32.解決壓力方法和步驟。 33.介紹異常行為。 34.介紹憂鬱症。 35.介紹思覺失調症。 36.介紹強迫症。 37.介紹電玩失調症。 38.學習同理心。		

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】

彰化縣立竹塘國民中學112學年度第一學期九年級健體領域-體育科目課程（部定課程）

<table>
<tr><td>教材版本</td><td>南一版</td><td>實施年級
(班級/組別)</td><td>九年級</td><td>教學節數</td><td>每週(2)節，本學期共(42)節。</td></tr>
<tr><td>課程目標</td><td colspan="5">體育
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.了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。
4.了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。
5.了解保齡球的相關知識與動作要領。
6.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。
7.學習籃球三對三的進攻技術與策略，並能實際應用。
8.了解排球防守與接球的差異，並能將排球的防守基本技術運用在比賽中。
9.了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。
10.了解羽球正(反)手平抽球、正(反)手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</td></tr>
<tr><td>領域核心素養</td><td colspan="5">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-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。</td></tr>
<tr><td>重大議題融入</td><td colspan="5">【人權教育】
【法治教育】
【品德教育】</td></tr>
</table>

	【家庭教育】 【環境教育】							
課 程 架 構								
教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	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。 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。	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。	1.能理解奧林匹克之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。 3.能展現奧林匹克與藝術文化的力與美學在日常生活。 4.能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的堅持不放棄的學習態度。	1.第 1 節：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。 3.分享歷年奧運會標語、海報，詢問學生歷屆海報中你有看到什麼元素，為什麼會有這元素和標語？代表什麼意義並讓學生	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單 6.技能實作	【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。

			2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			反思。 4.介紹什麼是永續發展，讓學生思考奧運會跟永續發展有什麼關聯，以及學生如何落實友善環境在日常生活當中。 5.第2節：詢問同學是否知道奧運會的起源是在哪個國家，並播放影片「奧林匹克運動會的起源」。 6.教師分享古代奧運和現代奧運的起源、神聖休戰及和平鴿戴象徵的意涵及奧林匹克精神。		
第二週	第4單元運動生	2	2c-IV-	Cb-IV-	1.能理解奧林匹克之相關知識與	1.第1節：	1.課堂觀察	【環境教

	活 第 1 章五環運動力—奧林匹克教育		1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活	3:奧林匹克運動會的精神。	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。 3.能展現奧林匹克與藝術文化的力與美學在日常生活。 4.能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的堅持不放棄的學習態度。	介紹古代奧運的會場並說明今日仿古奧運會流程，運動員進場、聖火傳遞、表演、古代奧運五項運動(包含跑步、跳遠、標槍擲遠、鐵餅擲遠以及摔角)。 2.介紹短跑、古代跳遠、網球擲遠、擲飛盤、角力賽的規則，並分組進行比賽。 3.第 2 節：播放一段何凱成及郭婷淳人物專訪影片，詢問學生觀看的心得，並引導學生思	2.口語問答 3.認知評量 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單 6.技能實作	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。

			的美感。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			考，當他們遇到人生的困難和挫折有選擇放棄嗎？教師讓學生省思完，並引導學生遇到挫折不要放棄，多一點堅持，就像他/她們在運動場上的那份拚勁，那就是奧林匹克精神的所在。 4.教師分享自己生命的溫度計，並分享生命的挫折如何面對，遇到低谷有做了哪些事情或信念，而後來有了哪些的改變和成長，並請學生省思自己		

						生命並畫出屬於自己的生命溫度計。		
第三週	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	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項	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。 3.能做到「堅持、不放棄」、守紀律之運動精神。 4.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。 5.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.第 1 節：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.介紹美國各代表隊運動選手，不同的運動項目身形也不一樣，但這都是不同的美。 5.介紹如何	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	

			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。 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。 4d-IV-			預防肌少症，以及可從日常生活中哪些習慣養成開始。 6.第2節：結合肌肉適能、心肺適能、柔軟度將全班分三大組，排隊輪流循環訓練，依照時間教師吹哨換組，每組每個動作都會跑過兩次。		

			2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。					
第四週	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	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習	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。 3.能做到「堅持、不放棄」、守紀律之運動精神。 4.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。 5.能欣賞並實踐運動中力與美的	1.第 1 節：詢問同學是否知道健康體適能。藉由三種日常生活情境說明不同適能的訓練方式 2.說明各適能的分解動作、注意事項及示範給學生。肌肉適能(深蹲、平板撐、單車式捲腹、寶特	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	

			態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。		展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	瓶核心訓練)、心肺適能(跳繩、慢跑)、柔軟度(毛巾伸展、瑜珈)。 3.第2節：播放教師自行準備的2分鐘運動比賽影片，詢問學生的心得，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		

			4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 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。			並整合起來擬定屬於自己的運動計畫。 4.個別化運動計畫，在前幾堂課練習後依自我技術表現情況，針對需要加強的身體適能，擬定個人訓練計畫，並於下節課繳交。		
第五週	第 4 單元運動生活 第 3 章有氧嗨起來—Just Dance	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解	Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1:自由	1.了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。 2.學習運用資訊，增進階梯有氧與拳擊有氧的技能。 3.培養尊重他人及互助合作精神。 4.培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。	1.第 1 節：詢問同學是否聽過、看過或跳過有氧舞蹈。有氧舞蹈有許多風格類型，如放克	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 5.數位媒體	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規

			身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2:展現	創作舞蹈。	5.經常跳有氧舞蹈，強化身體健康體適能。	（Funk）、街舞（Hip Hop）、拉丁(Latin aerobic)、階梯有氧(Step)或拳擊有氧(Kick Boxing)，甚至學生喜歡跳的流行熱舞，都可以做為有氧舞蹈的動作元素；不同風格的有氧舞蹈，可以選配不同的音樂，反覆練習簡單的動作或組合練習，可消耗熱量，鍛鍊身體，提升身體的律動和舞感，令人活力充沛，精神愉快。		範與榮譽。 品EJU7:欣賞感恩。

			運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒			2.教師介紹不同風格的有氧舞蹈，強調有氧舞蹈能提升健康體適能的概念。解析原地踏步、走三步點、側併步、麻花步、後勾腿、前抬膝、側點步、剪刀步、跑步動作要領。 3.第2節：上一節課學習有氧舞蹈動作，接著詢問同學是否嘗試過創作呢？有氧舞蹈變化一下就可以表演！強調本節課同學可以創新求變，體驗創作樂趣，試		

			體、產品與服務。 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。 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。			試手臂動作變化。 4.複習第一節課學習的動作。 5.利用『Just Dance 舞力全開線上軟體』，介紹有氧舞蹈是一項結合舞蹈、體操與音樂的健身運動，通常動作都會重複進行，若運動量足夠，還可以提高心肺功能，有助新陳代謝，降低體脂肪，舒緩心理壓力，維持健康體態。 6.介紹有氧舞蹈動作有高衝擊與低衝擊的區		

						別。		
第六週	第 4 單元運動生活 第 3 章有氧嗨起來—有氧舞蹈	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。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現	Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1.了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。 2.學習運用資訊，增進階梯有氧與拳擊有氧的技能。 3.培養尊重他人及互助合作精神。 4.培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 5.經常跳有氧舞蹈，強化身體健康體適能。	1.第 1 節：詢問同學有沒有在踏板上跳有氧舞蹈呢？知道運用踏板的有氧舞蹈名稱嗎？再播放 2 分鐘教師自行蒐集的階梯有氧影片，吸引學生觀賞，詢問同學觀後心得 2.介紹階梯有氧舞蹈、操作注意事項，以及動作解析(前踏步、V 字步、K 字步、前抬膝)。 3.第 2 節：嘗試拳擊有氧，詢問同學是否跳過呢？學會拳	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【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 EJU7:欣賞感恩。

			利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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-3:應用思考與分析能力，解決運動			擊有氧還可以當防身呵！強調同學可以多元學習不同類型有氧舞蹈，來豐富自己的運動計畫，再播放2分鐘教師自行蒐集的拳擊有氧影片，吸引學生觀賞和學習。 4.介紹拳擊有氧、操作注意事項，以及動作解析(直拳、側勾拳、上勾拳、前踢、側踢、後踢)。		

			情境的問題。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活					

			動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。					
第七週	第5單元神來之手 第1章一擲定江山—投擲 【第一次評量週】	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。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 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.第1節：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。 3.第2節：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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表	【品德教育】 品J1:溝通合作與和諧人際關係。

			1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項			4.講解鉛球握法(三指握球法、四指握球法、五指握球法)、站姿推鉛球動作(正向推球、側身推球、轉身推球)。		

			運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 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-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產					

			品與服務。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。					
第八週	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	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項	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.第 1 節：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.第 2 節：	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。

			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。 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。	運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。		進行遠度接力賽，全班分三組，依序編號，每組有1顆壘球及1個角錐，於跑道100公尺起點進行，第一組之編號1墊步投擲，編號2找尋壘球第一個落點，並擺上標誌物，同組其他同學於一旁觀察，並於投擲結束時，提醒編號1是否有動作須修正。第一組結束後換第二組進行，依序輪流，先到達100公尺終點的組別獲勝。 4.進行投擲		

			2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-			神射手比賽，全班分為二～三組，一組約六～八人，並依序編號。第一組投擲結束後換第二組，依序上場。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，落於有效區域外視為0分，先累積		

			3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動			到剛好30分的隊伍獲勝。		

			技能。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。					
第九週	第 5 單元神來之手 第 2 章滾球趣—保齡球	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-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:表現利他合	Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解保齡球運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。 2.能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。 3.能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動進行中能展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。 4.能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。	1.第 1 節：詢問學生是否看過或玩過保齡球運動，並進一步了解對保齡球館設備的印象，以及觀看及玩過後的感想。引導學生說出所知的保齡球館相關設施與規則，教師彙整與補充學生未提及到的相關設施及計分方法。 2.介紹保齡球運動簡史、個人裝	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.技能實作 5.運動行為計畫實踐表 6.任務單	【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。

			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。 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			備、場地設施、計分方法與術語講解。 3.第2節：詢問同學是否知道保齡球投擲的方式？以及最常使用的步伐為何？藉此引導學生了解持球與助跑步伐的重要性，以及投擲準度與助跑之功用，並與後續授課內容相銜接。 4.說明與講解持握球體，以及四步助跑動作講解與示範。 5.各小組利用排球練習四步助跑投擲滾地球動		

			能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			作。全班男女生均分成二組，一組持躲避球站立於排球場二側邊線處採保齡球方式擲滾地球，另一組則從底線到對場底線之距離，進行跑動、跳躍及穿越球網通過球場。使用球數為組人數之一半數量，被滾地球碰到腳部算出局，必須出場；非滾地球則不算，繼續通行，一組結束後，換另一組進行。出局數較少者獲勝。		
第十週	第5單元神來之	2	1c-IV-	Hc-IV-	1.能了解保齡球運動相關之基礎	1.第1節：	1.課堂觀察	【家庭教

	手 第 2 章滾球趣—保齡球		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-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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	1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。 2.能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的問題。 3.能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動進行中能展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。 4.能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。	詢問學生是否有上網搜尋上節課所學之自然原理及數學線的概念與瞄準原理之關係，並請各組發表其搜尋與了解之程度如何？以利與後續課程相連結。 2.瞄準投擲方法說明與講解(球瓶目標法、瞄準點目標法)、滾動球路之介紹(直球、曲球、勾球、飛碟球)、保齡球禮儀說明。 3.進行步步為營活動，校園內尋找一塊地面材	2.口語問答 3.認知評量 4.技能實作 5.運動行為計畫實踐表 6.任務單 7.資訊教育	育】 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

			自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-			質是磨石子地板或泥(紅)土地，於地面畫上一條約5公尺長包含助跑區及投擲線的場地。依照前述所教之動作要領、步驟與技巧，採徒手方式練習與體驗保齡球四步助跑的步伐。利用500mL寶特瓶裝滿水當球瓶；以躲避球或排球為保齡球，以10公尺之距離練習與體驗打齡球的樂趣。 4.第2節：進行滾球大作戰活動，設定5公尺		

			3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			助跑區與投擲基準線，以及10公尺球瓶豎立距離。將全班分成四隊同時進行循環賽，每人每局僅有二次機會投擲，每隊另須派1-2位計分同學登記分數(可自行選擇採正式保齡球比賽計分或變更之簡易二種方式為之)，分數較高之隊伍為勝。思考與討論滾球大作戰活動每人每局僅能有二次投擲機會下，我們隊員的出場順序該怎麼排？以		

						及在P.K擂臺賽五戰三勝或七戰四勝之制度下，我們組出賽排點又該考量那些因素來安排？ 5.利用平板Bowling Game 3D軟體，讓虛擬場景更加逼真，利用小組討論球路。		
第十一週	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	1.第1節：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	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.技能實作 5.學習活動單	【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。

			1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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		作精神。	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？ 3.第2節：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		

			的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。			壘快嗎？提醒學生跑壘活動的安全注意事項。 4.進行棒球離壘動作、壘球離壘動作練習。		
第十二週	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	Hd-IV-1:守備/跑分性球類	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。	1.第 1 節：詢問學生在跑壘時，假設守備員已	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.技能實作	【品德教育】 品 J1:溝通合作與

			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。 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。 2c-IV-3:表現	運動動作組合及團隊戰術。	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。	經接到球並在壘包等待觸殺時，此時繞過守備員再踩壘這樣可以嗎？帶入三尺線的觀念，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。 2.說明各壘的跑法(本壘到一壘、本壘到二壘、二壘跑壘員、三壘跑壘員)，並於說明結束後，讓學	5.學習活動單	和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。

			自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-			生分組操作，設一名投手，一名捕手及若干野手，老師在本壘一教學情境丟球，學生在壘上進行跑壘。 3.第2節：介紹壘指導員，壘指導員是棒壘球比賽中，於進攻時分別站在一、三壘側，指定區域內的指導員，主要工作為下達戰術、提醒跑者球數和出局數等、指揮跑者跑壘、觀察整體守備位置。 4.介紹三壘指導員的指		

			1:發展適合個人之專項運動技能。			揮技巧，通常三壘指導員會以手勢及聲音指揮跑者，由於場地大，加上守備方也會喊聲，造成混亂，手勢就顯得更為重要，介紹常見的手勢。		
第十三週	第 6 單元球之有道 第 2 章鬥陣特攻—籃球	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能	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。 2.能了解所介紹的進攻策略的發展與成因。 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。 4.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5.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。 6.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	1.第 1 節：介紹國內外最新籃球消息(NBA、SBL、WSBL、UBA、HBL、3×3)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	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單	【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。

			原理。 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。 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。 2d-IV-2:展現			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。 2.進行老鷹捉小雞活動，四人一組，一人當老鷹，三人搭肩排成一列，第一位當母雞，需張開雙臂左右移動保護後面小雞不被觸碰。活動開始，老鷹和最後一隻小雞都要運球。老鷹碰到最一隻小雞或最後一隻小雞運球失控則成功，之後再互換。活動		

			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-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3:應用			後引導學生進反思，母雞應該怎麼站才可以以最大範圍擋住老鷹？身體站正面或側面比容易阻擋？老鷹如何移動才能抓後面的小雞？藉此引導籃球防守的動作，正面面對移動進攻者(老鷹)，以及進攻者如何利用擺脫動作甩開防守者，達到進攻的目的(抓到小雞)。 3.老鷹捉小雞進階版，同上活動，只是老鷹和最後一個小雞皆有運		

			思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。			球。老鷹碰到最一隻小雞或最後一隻小雞運球失控則成功，之後再互換。 4.第2節：詢問同學是否有上網搜尋NBA、SBL、UBA或HBL、3×3相關等相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到哪些進攻策略以及投籃的方式？ 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。 6.進行貓捉老鼠活動，		

						10 人一組，分成 2 隊。活動於半個籃球場，準備 10 條小方巾或 25-30 公分色紙條。將小方巾夾至運動褲鬆緊帶後方，以貓捉老鼠方式，相互追逐、擺脫並擋人，去搶下另一隊的小方巾。時間 1 分鐘，搶得數量最多的為勝隊。 7.進行半場三對三傳切與切傳進攻策略模擬練習，先行模擬傳切進攻路線，傳切 8 次後再投籃或上籃。		

						其次是模擬切傳路線，最後視兩者合併。		
第十四週	第 6 單元球之有道 第 2 章鬥陣特攻—籃球 【第二次評量週】	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。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比	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。 2.能了解所介紹的進攻策略的發展與成因。 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。 4.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5.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。 6.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	1.第 1 節：詢問同學經過上一堂介紹的傳切和切傳進攻策略防守後，是否有去搜尋其他進攻策略？哪些經典畫面或人物讓你印象深刻？ 2.介紹擋拆進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。 3.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 3 次後再投籃或上	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單	【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。

			賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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			籃。教師亦可依不同進攻機會設計情境，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。 4.第2節：再次說明傳切、擋拆進攻策略的使用時機，除此之外還有什麼進攻策略可使用，或者透過前面除此之外還有什麼進攻策略可使用，或者透過前面課程時，是否有發現其他同學有執行不一樣的進攻策略？以及		

			全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-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:規畫提升體			國內比賽中，SBL、WSBL、HBL有什麼經典的進攻策略？ 5.介紹掩護進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。 6.愛體育攻城掠地：空間跑位與擋人練習，十人一組，五人進攻，五人防守。活動於全場籃球場地，以橄欖球模式為基礎，分邊對抗，由胯下開球，目標帶球衝進達陣區點地得1分。防守者觸碰持球進		

			適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。			攻者，則攻守交換。每次進攻時間為 24 秒。比賽時間 5 分鐘，得分最多者獲勝。 7.半場三對三掩護進攻策略模擬練習，6-9 人一組，使用半個籃球場，3 人先做，6 人先觀摩和休息。老師可視全班人數分成數組。先模擬進攻掩護執行路線，掩護 3 次後再投籃或上籃。教師亦可依不同進攻機會設計情境，如：先模擬上籃、投籃		

						或跳投、傳球給籃下隊友投籃。		
第十五週	第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意—排球	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。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的防守基本技術。 2.學會如何將排球防守運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	1.第 1 節：詢問同學是否觀賞職業與非職業排球比賽影片，引導學生說出印象中防守方式有哪些?對於防守動作是否理解。 2.教師講解防守基本動作要領與操作。 3.兩人一組練習防守(一人丟球 + 一人防守)。 4.第 2 節：進行兩人防守擋高(丟+守)與三人側轉向防守，並進行觀察同學防	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	

			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。			守動作正確與否分析。		
第十六週	第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意—排球	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	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的防守基本技術。 2.學會如何將排球防守運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	1.第 1 節：個人防守球動作概念建立後，慢慢由正面防守轉化成身體側轉與 180 度轉向的強丟球防守練習，訓練防守者依照攻擊者(丟球者)位置，身體進行轉	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	

			群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。			向，將球守回至攻擊方(丟球方)，並能修正防守回所需目標處，練習控球能力。 2.進行三人180度轉向與打中至正防守練習，並進行觀察同學防守動作與身體轉向是否正確，並有否身體能回正將球防守至目標處。 1.第2節：個人原地想像動作建立後，慢慢由原地變化成身體前後移動防守+托球綜合練習，訓練防守者將攻擊者(丟球者)		

						球防守回至攻擊者後，立即依照攻擊者(丟球者)所拋出的球，身體進行移動至球下方守起至身體上方後，將球托回至攻擊方，立即回到準備位置。 2.進行進退防守練習與固若金湯活動(請學生注意丟球距離、強度、落點進行移動防守，並將球守至場內)，並觀察同學防守動作與身體移動是否正確，並將球防守場內。		
第十七週	第6單元球之有	2	1c-IV-	Cb-IV-	1.認識手球及發展現況。	1.第1節：	1.課堂觀察	【法治教

	道 第 4 章手到擒來—手球		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。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能	2:各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。	2.能了解傳接球及射門的要領與方法。 3.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 4.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 5.培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。	先簡述手球的運動方式與比賽型態。或事先要同學上網觀賞手球比賽的精彩畫面，從觀賞比賽講述手球運動對提升體適能具有全面性的功效，故對正值發育時期青少年的生長有很好的幫助。鼓勵學生從勇於面對挑戰，積極尋求解決方式，當個樂於接受「自我挑戰」的勇者。 2.教師講述手球運動簡史、帶入運動明星的講述提升學生	2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	育】 法 J1:探討平等。

			力。 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。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活			的注意力與興趣。 3.解析接球動作(能分辨胸前接球與腹前接球的使用時機、肩上傳球動作)。 4.進行二人對傳、三步傳球步法練習。 5.第2節：詢問同學對上一節課的傳球技術是否熟練。想不想灌爆守門員防線，享受得分喜悅。 6.複習三人接力傳接球，解說跨步射門、跳躍射門動作，並進行練習。		

			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-1:運用運動技術的學習策略。 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。 4d-IV-					

			1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第十八週	第 6 單元球之有道 第 4 章手到擒來—手球	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。 1d-IV-1:了解各項運動技能	Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。	1.認識手球及發展現況。 2.能了解傳接球及射門的要領與方法。 3.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 4.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 5.培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。	1.第 1 節：教師於前一節課程結束，事先準備精彩的射門影片之連結（網路上有許多比賽的精彩射門剪輯，亦可參考本教師手冊所提供的連結），供學生觀摩。暖身前詢問學生的心得，例	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【法治教育】 法 J1:探討平等。

			原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-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			如：令人印象深刻的部分為何？比賽中要能得分，射門時要注意什麼？藉此加強學生對射門的要領意象。 2.複習傳接球技術、射門技術。 3.第2節：進行九宮格擲準比賽(射門方式可融入本課程「跨步射門」和「跳躍射門」二種射門方式)、井字○╳遊戲(遊戲前，可先讓各隊討論策略，如第一球要擲入哪一格，以利後		

			態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 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-1:運用運動技術的學			續發展)。 4.進行整體的檢視，可再強調傳接球、射門等技術的要點，加強學生在心智上對技術的連結。		

			習策略。 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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第十九週	第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約	2	1c-IV-1:了解各項運	Ha-IV-1:網/牆性球	1.能了解羽球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思	1.第 1 節：詢問同學是否觀看過羽	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	

	—羽球		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。 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。 2c-IV-	類運動動作組合及團隊戰術。	增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	球比賽？是透過什麼方式？ 2.講解與示範正/反手平抽球動作，並說明此動作特點與方式。學生兩人一組，分別進行正/反手平抽球練習。 3.第2節：同學是否知道羽球除了殺球還有哪些進攻球路？運用撲球照片引導學生撲球這項技術。 4.講解與示範正/反手網前撲球動作，並說明此動作特點與方式。學生兩人一	5.技能實作 6.分組討論 7.學習活動單	

			3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。			組，分別進行正/反手網前撲球練習。		
第二十週	第 6 單元球之有道	2	1c-IV-1:了解	Ha-IV-1:網/	1.能了解羽球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與	1.第 1 節：分析同學在	1.課堂觀察 2.口語問答	

	第5章羽你有約—羽球		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。 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。	牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	進行網前擊球時，會出現哪些問題。 2.三人一組，甲站於場邊以徒手方式將球拋擲至中場，乙則徒手拋擲網前球，丙先平抽球後，連貫至網前進行撲球，反覆操作數分鐘後，三人角色互換。 3.第2節：在分組綜合練習時，同學們如何鼓勵隊友，增加團體氣勢？ 4.進行比賽，比賽採50分，落地得分制，平分不加	3.技能實作 5.技能實作 6.分組討論 7.學習活動單	

			2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。			分，先取得50分為勝方。各隊人數為5人，由各隊小隊長安排棒次1~5棒，決定後則不能擅自更換棒次。比賽以10分為一個基準做棒次接力。比賽開始，任一方分數先達到10、20、30、40時，雙方需同時下場，由下一棒同時上場做接力競賽。每隊人數固定，不可重複上場打與中途交換棒次。配合填寫學習單，分析觀察結果，並於賽		

						後與其討論。		
第二十一週	複習全冊 期末評量 【第三次評量週】	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:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 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。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用	【體育】 1.奧林匹克知識與情意精神原理。 2.奧林匹克與永續發展。 3.奧林匹克與藝術文化。 4.能包容異己、和諧溝通。 5.欣賞並實踐運動中力與美。 6.擬定自己的計畫並執行。 7.能正確完成體適能。 8.能做到堅持、不放棄、守紀律之運動精神。 9.展現包容不同的力與美並相互尊重。 10.欣賞並實踐運動力與美。 11.階梯和拳擊有氧動作要領與練習。 12.運用資訊增進階梯與拳擊有氧技能。 13.培養尊重他人及互助精神。 14.培養積極參與的態度。 15.跳有氧舞蹈強化體適能。 16.標槍及鉛球動作要領。 17.學會標槍及鉛球動作技巧。 18.養成練習時集中注意力並注意安全。 19.養成積極參與態度，並注意安全。 20.培養尊重他人及合作精神。	【體育】 1.引起動機，觀賞奧運會開幕影片，分享觀後感想。了解古代奧運的會場、今日仿古奧運會流程。播放何凱成及郭婞淳人物專訪影片理解遇到挫折不要放棄。 2.引起動機，討論為什麼有些人走路容易跌倒，詢問同學是否知道健康體適能，並能擬定屬於自己的運動計畫。 3.引起動機，介紹不	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單 6.技能實作 7.任務單 8.分組討論	【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。 【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 EJU7:欣賞感恩。 【家庭教育】 家 J5:了解與家人溝通互動

			運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-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	規定。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1:標的	21.保齡球之原理與規則。 22.理解保齡球知識、策略。 23.了解保齡球運動禮儀。 24.在保齡球活動中展現自信、挑戰學習與包容異己。 25.了解跑壘動作技巧。 26.能做出跑壘動作技巧。 27.藉由跑壘展現個人潛能。 28.藉由壘指導員指揮進行比賽。 29.學會籃球三對三進攻技術與策略。 30.了解進攻策略發展與成因。 31.了解個別能力差異性。 32.能遵守籃球規則。 33.養成積極參與態度。 34.能具備審美與表現能力。 35.了解排球防守。 36.將排球防守運用比賽。 37.增加運動欣賞能力。 38.認識手球。 39.傳接球及射門要領與方法。 40.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門。 41.學習欣賞他人優點。 42.培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作精神。 43.羽球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之動作要領與運用時機。	同風格的有氧舞蹈、有氧舞蹈能提升健康體適能。體驗有氧舞蹈、階梯有氧舞蹈、拳擊有氧。 4.引起動機，介紹鄭兆村選手、標槍比賽如何進行，了解鉛球與標槍投擲方式的不同、比賽方式。 5.引起動機，介紹保齡球相關設施與規則，並了解持球與助跑步伐的重要性、投擲準度與助跑之功用、瞄準原理。 6.引起動		及相互支持的適切方式。 【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。 【法治教育】 法 J1:探討平等。

			於挑戰的學習態度。 2d-IV-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 3c-IV-2:發展	性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	44.能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作。 45.養成尊重他人之態度。	機，介紹棒壘球場地、跑壘路線、踩壘規則與三尺線觀念、壘指導員。 7.引起動機，介紹籃球運動賽事、兩人擋拆、傳切、運球掩護、進攻策略、投籃方式。 8.引起動機，介紹排球賽的防守方式與動作，並進行固若金湯活動。 9.引起動機，簡述手球運動簡史、方式、比賽型態、射門要領。 10.引起動機，介紹羽		

			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。 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-1:分析並善用			球比賽、撲球技術、網前擊球問題討論。 11.引起動機，學習鼓勵隊友、增加團體氣勢。		

			運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4c-IV-3:規劃提升體適能與					

			運動技能的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。					

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】

彰化縣竹塘國民中學112學年度第二學期九年級健體領域／科目課程（部定課程）

<table>
<tr><td>教材版本</td><td>南一版</td><td>實施年級
（班級/組別）</td><td>九年級</td><td>教學節數</td><td>每週(　3　)節，本學期共(　51　)節。</td></tr>
<tr><td>課程目標</td><td colspan="5">健康
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.認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。
7.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。
8.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。
9.認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。
10.學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。
11.了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。
12.認同健康的重要性，並且能採行健康生活型態。

體育
1.認識潛水及立式槳板(SUP)的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。
2.認識仰泳規則，並引導學生循序漸進熟練仰泳技巧。
3.認識高爾夫及撞球運動的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。
4.認識高爾夫及撞球二項運動之規則，並引導學生循序漸進熟練動作技巧。
5.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。
6.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。
7.學習手球攻防技巧如側翼射門、7公尺罰球和快攻射門，以及普通球員與守門員的防守技術。
8.練習桌球正手發下旋球、正手切球、反手切球的技術，並了解桌球膠皮知識與單打比賽規則。
9.熟悉排球攔網的動作要領及練習方法，並能判斷攔網起跳時間。
10.透過單槓抓握技巧與懸垂、落地技術，學習控制身體，使其協調穩定。</td></tr>
</table>

	11.認識武術防禦八大式的技巧，並了解其實際運用的方式。
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。 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。
重大議題融入	【人權教育】 【生命教育】 【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】 【海洋教育】 【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				
第一、二週	第 1 單元「性」福方程式 第 1 章青春「性」福頌	2	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實施程序概念。 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-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。 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.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.引起動機：透過線上發問的情境內容，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.青春慾望大家談：帶領學生進行「Go 健康~我是慾望的主人」活動，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，最後依據實際經驗找出最有效的因應方式等步驟，學習如何以理性管理自己的慾望。	1.情意評量 2.認知評量	【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。

第一、二週	第 4 單元親水之旅 第 1 章水域嬉遊——水域休閒	4	1c-Ⅳ-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 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	Bc-Ⅳ-1:簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-Ⅳ-2:各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-Ⅳ-1:水域休閒運動綜合應用。	1.認識水域休閒動的種類。 2.了解參與水域活動的安全注意事項。	1.第 1 節：引起動機：詢問同學是否有參與水域休閒活動的經驗？並分享活動的感想。 2.主要活動：(1)教師引導並講解戶外休閒活動對於身心的影響，並透過分組討論，建構休閒活動的分類。 (2)教師歸納並統整同學分組討論後提出的分類，並介紹水域休閒活動。 (3)介紹各種開放式水域種類與風險。 3.綜合活動：(1)利用平板搜集開放式水域與封閉式水域帶來的風險，並進行討論與分享。 (2)補充從事水域活動的安全注意事項。 4.第 2 節：引起動機：詢問同學從事水域活動應有的裝備應注意的事項。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.實作練習 4.分享討論 5.資訊教育	【海洋教育】 海 J1:參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2:認識並參與安全的海洋生態旅遊。

			的問題。 4d-IV-3:執行提升體適能的休閒運動。			5.暖身活動：(1)討論從事水域活動適當的服裝與面對不同水域時應有的裝備。 (2)安排六人一組的熱身活動，建立小組溝通方式與對水域安全的認知。 6.主要活動：透過平板教學，將虛擬的水域情境與從事水域活動的角色穿上適當的裝備，並說明錯誤的裝備帶來的危險。		
第三週	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實施程序概念。 2b-IV-1:堅守健康	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。 Db-IV-7:	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。	1.情意評量 2.認知評量	【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。

			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。	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。				
第三週	第 7 單元我行我術第 1 章操之在我——體操	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。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他	Ia-IV-2:器械體操動作組合。	1.能夠安全且流暢地完成槓上動作。 2.能夠享受完成單槓動作的樂趣及成就感。 3.透過練習槓上動作學會控制核心肌群並提升核心與上肢肌力。 4.發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。	1.第 1 節：引起動機：(1)以圖卡(可參考課本體操比賽欣賞家圖片)介紹競技體操單槓、雙槓及高低槓項目，引導學生討論槓類運動之特性與所需能力及周邊可見的懸吊式器材(可參考課本圖 7-1-2 及第四頁資訊站家中單槓圖片)。(2)說明安全規範(教師上課沒有教學與練習之動作不可隨意模仿及嘗試、練習時須鼓勵並協助夥伴、不可出現推拉同學等	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單(運動行為計畫實踐表)	【安全教育】 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。

			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。 2d-Ⅳ-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 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			嬉鬧行為。 2.暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)單槓抓握技術介紹(正握、反握、側向前後握)。(3)練習正握、反握懸垂，體會身體控制與懸垂動作的關係。 3.主要活動：(1)正握橫移。(2)側向舉腿。 4.綜合活動：烤乳豬：(1)兩人一組，以腳進行夾擊。(2)能堅持抓握不掉落者獲勝。(3)需以雙腳落地。 5.綜合回饋。 6.第2節：引起動機：(1)根據學生繳交之槓上達人養成計畫學習單內容給予回饋及鼓勵。(2)詢問學生上節課後是否有那些部位會痠痛?藉此以		

			能。 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。 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。 4d-Ⅳ-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的身體活動。			圖卡介紹上肢與核心肌群部位，並說明練習槓上懸垂運動對於身體的影響(肌肉鍛鍊、儀態調整、前庭刺激等)。(3)介紹懸垂舉腿動作型態與訓練功效。 7.暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)核心肌群控制(模擬槓上動作）。 8.主要活動：(1)懸垂舉腿。(2)分組練習立寶特瓶、夾球拋球及踢球射門。 9.綜合活動：(1)分組計時比賽。(2)綜合回饋。		

第四週	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實施程序概念。 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-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。 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.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。	1.情意評量 2.認知評量	【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。
第四週	第7單元我行我術 第1章操之在我——體操 第2章形神兼備、內外兼修——武術	2	【第1章操之在我——體操】 1c-IV-1:了解各項	【第1章操之在我——體操】 Ia-IV-2:器械體操	【第1章操之在我——體操】 1.發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把	【第1章操之在我——體操】 1.第1節：引起動機：(1)根據學生繳交之槓上達人養成計畫學習單內容	【第1章操之在我——體操】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【第1章操之在我——體操】 安J9:遵守環境設施

			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。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-1:	動作組合。 【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】 Bd-Ⅳ-1 武術套路動作與攻防技巧。	自己的想法轉達給他人。 2.積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。 3.能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。 4.能夠欣賞體操比賽、關注體操運動員並分析比較其動作表現。 【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】 5.能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵 6.能說明「八大式」技擊動作之使用時機 7.能正確操作不同攻防、位移動作 8.能展現「武德」精神。	給予回饋及鼓勵。(2)介紹引體向上動作型態與訓練功效。(3)以圖卡呈現超級變變變的動作範例，預告主要活動將進行動作創作。(4)介紹體操比賽組合動作要素與概念。 2.暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)教師給予口令，學生躺在地板上做出動作。 3.主要活動：(1)引體向上。(2)超級變變變小組創作與討論。 4.綜合活動：(1)超級變變變發表與欣賞。(2)綜合回饋。(3)介紹體操比賽評分方式與欣賞重點。(4)播放競技體操單槓、雙槓、高低槓影片及單槓健身運動影片。(5)學生分享	4.學習活動單(運動行為計畫實踐表) 【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】 5.課堂觀察 6.學生自評 7.技能實作	設備的安全守則。 【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】 【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 【多元文化教育】 多 J8:探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。

			了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 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。		9.能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。 10.能相互協助指導、重組習得動作並進行不同套路編排，發揮創意。 11.有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。 12.培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。	觀賞心得(6)引導學生討論不同槓類項目的特性與差異。(7)提醒學生進行學習單活動。 【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】 5.第 1 節：引起動機：(1)意識對談。(2)身體活動。 6.主要活動(可分組進行)：(1)防禦八大式-馬步架掌。(2)防禦八大式-弓步架衝掌。(3)防禦八大式-獨立彈踢。 7.綜合活動：(1)說明武術練習訣竅。(2)分組練習。(3)回饋時間。		

			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。 4d-Ⅳ-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的身體活動。 【第2章 形神兼備、內外兼修——武術】 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:了解各項運動技能原理。 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。 2c-Ⅳ-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-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。 2d-Ⅳ-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 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。 3d-Ⅳ-3:運用思考與分析能力，解決運動情境問題。 4c-Ⅳ-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-Ⅳ-1:發展適合個人之專項運動技					

			能。					
第五週	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。 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。	1.引起動機：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.性病點點名：認識性傳染病的特性與傳染途徑。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、生殖器疱診及愛滋病。	1.情意評量 2.認知評量	【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。
第五週	第 7 單元我行我術 第 2 章形神兼備、內外兼修——武術	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1.能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵 2.能說明「八大式」技擊動作之	1.第 1 節：引起動機：(1)意識對談。(2)身體活動。 2.主要活動：(1)防禦八大式-馬步	1.課堂觀察 2.學生自評 3.技能實作	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 【多元文

			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:了解各項運動技能原理。 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。 2c-Ⅳ-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2:		使用時機 3.能正確操作不同攻防、位移動作 4.能展現「武德」精神。 5.能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。 16.能相互協助指導、重組習得動作並進行不同套路編排，發揮創意。 7.有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。 8.培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。	推掌。(2)防禦八大式-弓步穿掌。(3)禦八大式-弓步蓋掌衝拳。 3.綜合活動：(1)分組練習。(2)回饋時間。 4.第2節：引起動機：播放一段準備之拳術影片，並說明拳術與賽事名稱(若有的話)，於觀看後以問答加深同學對武術訓練要求的印象，列如：加強哪些能力有助於武術動作的練習？武術訓練對於日常生活有何正面幫助？迄今為止還記得那些可用於防禦、掙脫的動作等？並告知接下來要把所有動作串連起來，以連續技方式呈現（所有格鬥項目都會將數個攻擊動作聯結起來進行流暢練習，以提升協調、敏捷能		化教育】 多J8:探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。

			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。 2d-Ⅳ-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 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			力，同時找出最適合個人的連擊方式)。 5.主要活動：(1)暖身。(2)主要活動：防禦八大式-弓步頂肘撐掌彈踢、防禦八大式-馬步雙砸拳。 6.綜合活動：(1)分組練習。(2)回饋時間。		

			運動技能。 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。 3d-Ⅳ-3:運用思考與分析能力，解決運動情境問題。 4c-Ⅳ-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-Ⅳ-1:發展適合個人之專					

			項運動技能。					
第六週	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。 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.世紀防疫大作戰——認識愛滋：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.愛滋無國界，別讓愛缺席：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。	1.情意評量 2.認知評量	【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。
第六週	第 5 單元瞄準目標 第 1 章推心置腹——高爾夫球	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1:展現運動	Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合與團隊戰術。	1.能了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成	1.第 1 節：引起動機：(1)詢問學生在電視上是否看過高爾夫運動比賽，或者是否有家長會利用假日去打高爾夫者？並進一步詢	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動賞析紀錄表	

			禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-Ⅳ-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-Ⅳ-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		自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。 2.能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 3.能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力與美的特質，並在活動中展現中審美與表現的能力，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 4.能在高爾夫相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重	問是否了解對高爾夫運動的規則，以及觀看後的感想。引導學生說出所知的高爾夫運動的模樣。(2)講述高爾夫簡史。 2.暖身活動：(1)跟著老師動一動：肩膀向前轉與向後轉各 10 次。(2)二者一組背對背，雙手開掌上舉於胸前，二人同時做左、右轉體擊掌動作 10 次。 3.主要活動：(1)介紹高爾夫個人裝備。(2)介紹場地設施。(3)推桿動作之握桿姿勢講解、示範與練習。(4)推桿站姿講解、示範與練習。(5)推桿動作講解、示範與練習。(6)推推樂活動。 4.綜合活動：(1)請二位同學示範推桿動作，教師予以		

			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。		之態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。	進一步指導錯誤之處與鼓勵今日大家的表現。(2)歸納與總結本節課認知概念與技能。(3)鼓勵學生日常生活中，相信大家多多少少都有拍照的經驗吧！其中比「讚」及「愛心」這二個小動作是最普遍被運用的。因此，能將「讚」加「愛心」二個小動作結合起來做得好，高爾夫球技巧事實上已邁進一大步。(4)發放校園平面圖請各組，請各組同學一同設計與規劃校園 18 洞的場地設計圖。(5)請學生課後參照習作內之動作自我檢核表自主練習。 5.第 2 節：引起動機：(1)請各組同學將規劃之場地圖展示，讓全班票選		

						出最佳的校園18洞場地。(2)補充介紹臺灣高爾夫球起始於淡水臺灣高爾夫俱樂部，最初只有六個洞，期間因第二次世界大戰而關閉。 6.暖身活動：(1)跟著老師動一動：將全身關節活動與肌群伸展。(2)18洞場地巡禮，以了解洞口位置。 7.主要活動：(1)高爾夫運動欣賞要點。(2)觀賞禮儀。(3)校園十八洞賽規則說明。(4)進行校園十八洞賽。 8.綜合活動：(1)頒獎勝利隊伍。(2)鼓勵同學進一步學習與了解高爾夫運動。(3)請同學完成習作之作業「運動賞析紀錄」，並於於下一節體育課時繳交。		

第七週	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。 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。	1.情意評量 2.認知評量	【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。
第七週	第 5 單元瞄準目標 第 2 章一桿入袋——撞球	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。	Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合與團隊戰術。	1.能理解撞球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善地處理與解決運動情境中的	1.第 1 節：引起動機：(1)詢問學生在電視上是否看過撞球運動比賽，或者曾有玩過者？並進一步詢問是否了解對撞球運動的規則，以及觀看後的感想。引導學生說	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知習題 5.踏查探究作業紀錄表	

			2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1:運用運動技術的學習策略。 4d-Ⅳ-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		問題。 2.能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗撞球運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 3.能在撞球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰的學習與包容異己，相互尊重之態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。	出所知撞球運動的模樣。(2)講述撞球運動簡史。(3)提問：上述內容，比較撞球和高爾夫球哪個運動發明的歷史較早些？線索為何？ 2.暖身活動：(1)跟著老師動一動：身體各個關節轉動及相對肌群伸展各10次。(2)做OK及拇指與食指交叉狀手勢各5次。 3.主要活動：(1)介紹撞球工具設備。(2)介紹比賽種類。(3)補充其他玩法。(4)撞球動作之架桿及身體姿勢講解、示範與練習。(5)講解撞球常見犯規動作。 4.綜合活動：(1)請二位同學示範架桿動作，教師予以進一步指導錯誤之處與鼓勵今日大家的表現。(2)歸納		

						與總結本節課技能認知概念。(3)請學生課後將自然課所教過的碰撞與反彈原理加以複習。 5.第 2 節：引起動機：(1)詢問學生是否還記得體育課學過的籃球擦板投籃的技巧嗎？可以運用自然課所學到的哪個物理原理來使球更容易進擦板入網呢？再試想看看，生活中還有哪些體育運動會和碰撞與反彈的現象有關？(2)學生討論與發表；教師統整補充說明。 6.暖身活動：(1)跟著老師動一動：將全身關節活動與肌群伸展。(2)各組學生練習擦板投籃與接住反彈球。 7.主要活動：(1)講解碰撞原理運用於撞球運動所產生之現象。(2)講解		

						反彈原理運用於撞球運動所產生之現象。(3)校園撞球體驗活動規則說明。(4)進行立竿見影比賽。 8.綜合活動：(1)頒獎勝利隊伍。 (2)教導學生在相互給予回饋時，要使用良好和善的用語，避免相互批評，才是適當的溝通方式。(3)鼓勵同學進一步學習與了解撞球運動。 (4)請同學完成習作之作業~自我檢核與探究踏查紀錄，並於於下一節體育課時繳交。		
第八週	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	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	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	1.認知評量 2.情意評量	【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

			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。 4a-Ⅳ-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。		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。		念並落實於日常生活中。 【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。 環 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。
第八週	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	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.第 1 節：引起動機：(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	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。

			作發展的關係。 d.技能原理。 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。 1d-Ⅳ-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-Ⅳ-1:		2.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。	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。想贏得比賽，團隊配合協作是必要條件。(3)犧牲觸擊戰術介紹：若兩隊比分接近，且一壘或二壘上有跑者，打者可利用犧牲短打，將球輕點落地，讓跑者推進至下一壘。(4)提醒學生場地安全之相關注意事項。 2.暖身活動：做操。 3.主要活動：(1)觸擊短打戰術說明：短打(Bunt)，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(Sacrifice		

			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。 3d-Ⅳ-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-Ⅳ-1:發展適合個人之專項運動技能。			Hit)。若出奇不意的擺出短打，使守備方混亂，以達上壘目的，則為突襲短打(也稱偷點)。 (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。 4.綜合活動：(1)課本「愛體育」短打基礎功。(2)提醒學生，練習過程中應留意彼此間隔距離是否適當，並且保持專注，以免造成不必要的意外及運動傷害。 5.第 2 節：引起動機：(1)詢問同學：是否在棒壘球比賽中看過打跑戰術？戰術成功需具備那些條件？(2)觀念教學。(3)打跑戰術介紹。(4)提醒學生場地安全之相關注意事項。 6.暖身活動：(1)背對背手拉手。		

						(2)雙人拱背。 7.主要活動：(1)打帶跑戰術說明。(2)打帶跑動作教學。 8.綜合活動：(1)課本「愛體育　打帶跑實戰」。(2)學生在活動實施前，應注意個人的暖身是否充分完成，避免運動傷害。(3)提醒學生，練習過程中應留意彼此間隔距離是否適當，並且保持專注，以免造成不必要的意外及運動傷害。 (4)賽後進行自我檢視與討論。		
第九週	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	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	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。	1.認知評量 2.情意評量	【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

			土、國際現況與趨勢。 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。	擊與影響。 Ea-Ⅳ-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。				於日常生活中。 【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。 環 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。
第九週	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	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。 2.能欣賞、表現及運用戰術於棒	1.第 1 節：引起動機：(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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知學習單 5.資訊教育	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。

			關係。 d.技能原理。 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。 1d-Ⅳ-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-Ⅳ-1:表現局部		壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。	2.暖身活動：做操後複習短打技術，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，打擊者以觸擊短打的方式，將球點成一、三壘方向的滾地球，一人十球。 3.主要活動：(1)介紹攻擊暗號種類。(2)介紹攻擊暗號的手勢。(3)進行愛體育 簡單式手勢活動。(4)進行愛體育 組合式手勢活動。 4.綜合活動：進行課本「愛體育 超級比一比：擊遠比賽(於籃球場進行)」。 5.第2節：引起動機：「偷暗號」指觀察對方球隊的指令與行為，以便獲得戰術優勢，此行		

			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。 3d-Ⅳ-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-Ⅳ-1:發展適合個人之專項運動技能。			為一直備受爭議。有人認為這是作弊行為，也有人說這是棒壘球文化的一部分，詢問學生對於偷暗號行為的看法為何？ 6.暖身活動：做操，兩人一組進行雙人伸展活動「背對背手拉手」、「雙人拱背」，同此章第二節的暖身活動。 7.主要活動：(1)界內與界外的判定要點。(2) 課本愛體育 棒壘大賽。 8.綜合活動：在「愛體育棒壘大賽」活動之後，各組將自己利用平板所捕捉到的比賽畫面彙整為「比賽紀錄表」進行分享與回饋。		
第十週	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	Ca-Ⅳ-1:健康社區的相關問題改善策	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	1.認知評量 2.情意評量	【國際教育】 國 J3:了解我國與全

			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。 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。	略與資源。 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。		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。		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。 【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。 環 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。
第十週	第 6 單元精益球精 第 2 章防禦陣線聯盟——籃球	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處	1.能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際	1.第 1 節：引起動機和介紹籃球盯人防守觀念與位置。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 J3:了解

			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。 1d-Ⅳ-2:反思自己的動作技能。 1d-Ⅳ-3:應用比賽的各項策略。 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	理與風險規避。 Hb-Ⅳ-1:攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。 4.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5.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。 6.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	2.暖身活動：(1)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。(2)由老師帶領班上同學，進行單人或雙人伸展活動。 3.主要活動：對錯選邊站：製作數張有關球線與強弱邊示意圖。 4.綜合活動：(1)紅色警戒六人一組，一組進攻，一組防守。(2)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。(3)進攻組六人，同時從A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。(4)完成之後，兩組再互換。(5)活動後引	4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單	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。

			於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-2:展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1:表現運動技術的學習策略。 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			導學生進反思。 5.第 2 節：引起動機：詢問同學是否有上網搜尋 NBA、SBL、UBA 或 HBL、3x3 相關等相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到哪些防守策略。 6.暖身活動：(1)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。(2)由老師帶領班上同學，進行動態伸展，自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線。先來回慢跑，再設計 6-8 個動態伸展動作進行熱身，如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展(內容老師可自行設計)。(3)熱身活動：你跑我追。 7.主要活動：(1)半場三對三團隊防		

			運動情境的問題。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。			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。		
第十一週	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。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活	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。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。	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。	1.認知評量 2.情意評量	【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。 【環境教育】 環J4:了解永續發展的意義

			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。	Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。				（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。
第十一週	第 6 單元精益球精 第 3 章手腦並用——手球	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	Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解球星發展的心路歷程。 2.能了解不同射門技術的要領與方法。 3.學會防守基本技術及守門員的防守要領。	1.第 1 節：引起動機：(1)簡述職業運動員的學習歷程，導入手球球星在國外打拼的精神，進而鼓勵學生從勇於面對挑戰，積極尋求解決方式，當個樂於接受自我挑戰追求夢想	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【法治教育】 法 J1:探討平等。

			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。 1d-Ⅳ-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-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			的勇者。(2)教師講述側翼射門與跳躍射門異同之處，導引同學回顧先前所學之射門技術。 2.暖身活動：(1)教師根據球的數量適當分組。(2)進行適當的伸展活動。(3)兩人一組進行三上愛體育「持球暖身活動」的三個組合遊戲。 3.主要活動：(1)左翼射門之動作解析與練習。(2)右翼射門之動作解析。 4.綜合活動：(1)傳球與射門。(2)注意要點。(3)技能活動學習結束後，可讓學生相互討論技術得失與可以改進部分，學生間及師生間互相給予回饋。藉此加強學生對於動作技術的了解，並學習適當的溝通表達方		

			於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-Ⅳ-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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-2:運用運動比賽中的各種策略。 4c-Ⅳ-2:分析並評估個人的			式，培養欣賞他人動作技術的能力。 (4)發放「側翼射門學習單」，於下一節體育課時繳交。 5.第 2 節：引起動機：詢問同學對上一節課的射門技術是否熟練。提供守門員防守成功精彩剪輯。 6.暖身活動：(1)進行身體動靜態的伸展活動。(2)教師根據球的數量與場地，適當將同學分組。(3)用守門操（守門員基本防守動作）作為熱身，以呼應這節課的主題-守門員防守技術。 7.主要活動：(1)複習左翼和右翼射門。(2)7 公尺射門之動作解析與練習。(3)守門員防守技術講解與練習。		

			體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			8.綜合活動：(1)金牌守門員。(2)亦可以擲罰7公尺球的方式，進行7公尺射門和守門員防守對決的練習。(3)發放「7公尺射門和守門員防守技術學習單」，於下一節體育課時繳交。		
第十二週	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。 3b-IV-4:因應不同	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。 Ca-IV-3:環保永續	1.因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為時箭於日常生活中。	1.小小改變，大大影響(二)：理解人體藉由器官系統的運作，使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.掌握標章・自在消費：引導學生注	1.認知評量 2.情意評量	【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。 【環境教育】

			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。	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。		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。		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。
第十二週	第 6 單元精益球精 第 3 章手腦並用——手球	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動	Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運	1.從小組攻守中透過溝通及反思，以加強團隊攻守默契及技能。 2.學習欣賞他人優點及能體驗手	1.第 1 節：引起動機：(1)詢問同學對先前所學射門技術與守門員技術是否熟練。(2)教師可播放守門員救球成功的精彩比賽回	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【法治教育】 法 J1:探討平等。

			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。 1d-Ⅳ-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	動動作組合及團隊戰術。	球運動的力與美。 3.遵守規則規範、尊重他人及培養自我肯定和團隊合作之精神。	顧（可參考本教師手冊所提供的連結)，供學生觀摩，或當作前一節課的學習單，要同學課前觀看。(3)規劃以「老鷹捉小雞」遊戲作為暖身活動，並吸引同學了解防守的重要性。 2.暖身活動：(1)進行身體動靜態的伸展活動。(2)教師根據球的數量與場地，適當將同學分組。以老鷹捉小雞的活動作為熱身，亦可呼應這節課的主題-防守技術。 3.主要活動：(1)複習射門和守門員的防守技術。(2)對人的相關規則解說：講授防守的相關規則，規則 8:1 和 8:2。(3)普通球員防守基本姿勢要領與練習。(4)		

			2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-Ⅳ-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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-2:運用運動比賽中的各種策略。			防守步法講說與練習。 4.綜合活動：(1)步法集訓：進行課本愛體育的「步法集訓」的練習。 (2)發放「普通球員防守技術學習單」，於下一節體育課時繳交。 5.第 2 節：引起動機：教師於前一節課程結束，事先準備精彩的比賽影片之連結（亦可參考本教師手冊所提供的連結)，供學生觀摩。暖身前詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中要能得分，射門時要注意什麼？藉此加強學生對射門的要領意象。 6.暖身活動：(1)進行身體靜態的伸展活動。(2)以防守基本步法作為動態伸展活動。(3)		

			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。 4d-Ⅳ-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-Ⅳ-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			或以教師手冊的替代活動最為暖身活動。 7.主要活動：(1)複習射門和守門員的防守技術。(2)講解攻守陣型。(3)講解防守陣型。 8.綜合活動：(1)進行課本愛體育「攻城掠地——團隊攻守」練習。(2)自己作主：進行自我檢核以關學習成效。(3)課程總結：手球課程階段結束，進行整體的檢視，除了強調基本技術的要點外，更要同學們互相討論、反思隊友間的合作，以發揮團隊精神，加強同學在心智上對技術的連結。		
第十三週	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、	Ca-Ⅳ-1:健康社區的相關問題改善策	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	1.認知評量 2.情意評量	【國際教育】 國J3:了解我國與全

			資源與規範。 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。 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。	略與資源。 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。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。		與自信的情緒，肯定自己與欣賞他人。		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。 【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。
第十三週	第 6 單元精益球精 第 4 章乒乓旋風——桌球	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。 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。 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	Ha-Ⅳ-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。	1.第 1 節：引起動機：將黏貼不同膠皮的球拍給同學們傳遞，可仔細觀察平面與顆粒的差異，教師說明平面及顆粒膠皮的特性。 2.暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 3.主要活動：(1)說明觸摸不同位置排球時的注意事項。(2)手腳併用。(3)反手切球動作示範。(4)個人單次擊球練習。 4.綜合活動：(1)兩人連續切球。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】 品 EJU9:公平正義。

			人理性溝通與和諧互動。 3d-Ⅳ-1:運用運動技術的學習策略。 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-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。			(2)詢問若下旋球到非持拍手方向時，有怎樣可以回擊球的方式。 5.第 2 節：引起動機：提供上節課程問題的解答：若下旋球來到非持拍手方向時，可移動腳步仍以反手切球回擊，亦可採用今日課程重點之正手切球來做回擊。 6.暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 7.主要活動：(1)正手切球動作示範。(2)個人單次擊球練習。 8.綜合活動：(1)一人反手切球，將球送至不固定點；		

						另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定為至對方反手位，兩人連續切球練習。(2)一人正手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定為至對方正手位，兩人連續切球練習。		
第十四週	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。 3b-Ⅳ-4:因應不同的生活情	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.引起動機、健康自造計畫——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。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。並熟悉問題解決技能，分析	1.認知評量 2.行為評量 3.情意評量 4.技能評量	【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。

			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。			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。 2.健康行不行——透過問題引導認識建立健康行為的歷程，並能思考自身在進行健康行為的樣態，擬定適合自己的健康習慣目標。		
第十四週	第 6 單元精益球精 第 4 章乒乓旋風——桌球	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。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己	Ha-Ⅳ-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	1.第 1 節：引起動機：說明除了對打中可以切球製造出下旋外，發球更能透過不同的拍面角度摩擦球體不同部位，製造出各種不同的旋轉，以利比賽中為自己製造優勢。 2.暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 5.我的個人戰術表	【品德教育】 品 EJU9:公平正義。

			的運動技能。 1d-Ⅳ-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-Ⅳ-1:運用運動技術的學習策略。 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-2:分析並評			30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 3.主要活動：(1)於球桌旁說明並示範正手發下旋球的要領與完整動作。 (2)於空曠處示範正手發平擊球、正手發下旋球，可藉由兩種不同的發球在地板上前進的軌跡，讓同學比較兩種旋轉的差異後。 (3)讓同學各自找空曠處練習，自我檢視其正手發下旋球是否會前進後原地停留，甚至往回跳的情況。 4.綜合活動：(1)兩人一組，一人做正手發下旋球至左、右半區，另一人以反手推球、正手平擊將球打回，若無法將球擊回，代表其發球有產生下旋，練習數次後，兩人交換。		

			估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。			(2)同樣以正手發下旋球至左、右半區，接球者則採反手切球、正手切球將球回擊後，兩人連續切球。(3)說明下次上課將進入比賽，詢問比賽中除了比賽的選手外還有什麼人呢？ 5.第 2 節：引起動機：提問在發球、擊球都會有了不同旋轉的技術後，是否能夠在比賽中好好組合與應用呢？藉由上節課程的問題比賽中除了比賽的選手外還有什麼人，導入裁判及裁判手勢介紹。 6.暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關		

						節繞環伸展。 7.主要活動：(1)裁判手勢介紹：下位發球員、得分、重發。(2)比賽方式、規則介紹。 (3)單打比賽紀錄表介紹。 8.綜合活動：(1)我的個人戰術表介紹。(2)單打比賽。		
第十五週	第3單元永續經營健康路 第2章朗朗健康路	1	1a-Ⅳ-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-Ⅳ-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-Ⅳ-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健	Aa-Ⅳ-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。(輔學習內容) Fb-Ⅳ-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)	1.認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為的養成達成健康促進。	1.夢想起飛——由電競選手職業病檢視職業生涯與健康關係，了解健康包含生理、心理與健康多面向，建立健康是人生重要資源的概念。 2.夢想距離我們有多遠——探討壓力因應方式如何對健康造成影響，以及所選用的壓力調適方式是否恰當。	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量	【生涯規劃教育】 涯J6:建立對於未來生涯的願景。

			康技能。 4a-Ⅳ-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。					
第十五週	第 6 單元精益球精 第 5 章東攔西阻——排球	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。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-Ⅳ-1:	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.第 1 節：引起動機：詢問同學是否觀賞或現場看過排球攔網影片，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.主要活動：(1)教師配合課文講解攔網基本動作要領與操作。(2)教師引導學生進行攔網時起跳練習操作。(3)兩人一組無球攔網(原地起跳攔網)。 3.主要活動：(1)兩人一組練習(一人丟球+一人原地攔網)。(2)兩人一組練習(一人丟球+ 一人左右攔	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	

			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。			網)。(13)進行觀察同學攔網動作正確與否分析。		
第十六週	第3單元永續經營健康路 第2章朗朗健康路	1	1a-Ⅳ-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-Ⅳ-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-Ⅳ-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健	Aa-Ⅳ-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。(輔學習內容) Fb-Ⅳ-1:全人健康概念與健康生活型態。(主學習內容)	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.實踐夢想的資本——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。 2.夢想實踐家——了解現代社會對健康的需求與脈絡，覺察生活中的健康意象，思考如何將健康納入自我人生資本中，並且從現在開始儲備健康。 3.幸福人生的最佳配備——分享自我人生目標，規劃夢想實踐藍圖以及如	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量	【生涯規劃教育】 涯J6:建立對於未來生涯的願景。

			康技能。 4a-Ⅳ-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			何透過健康行動計劃滿足健康需求。		
第十六週	第 6 單元精益球精 第 5 章東攔西阻——排球	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。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-Ⅳ-1:	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.第 1 節：主要活動：(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)。(3)進行觀察同學攔網動作正確與否分析。 2.第 2 節：主要活動：(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+兩人攔網)。(3)進行觀察同學攔網動作正確與否分析。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	

			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。					
第十七週	複習第1單元 複習第1單元	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。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨	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。 2.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。 3.了解青少年懷孕可能面對的挑	1.透過線上發問的情境內容，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.帶領學生進行「Go健康~我是慾望的主人」活動，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	1.情意評量 2.認知評量	【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。 【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。

			3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。 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。 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。	識與媒體色情訊息的拒絕。 Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	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。 4.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。 5.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。	發性衝動的原因，找出可能的解決方案，最後依據實際經驗找出最有效的因應方式等步驟，學習如何以理性管理自己的慾望。 3.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.性認識性傳染病的特性與傳染途徑。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、生殖器疱診及愛滋病。		
第十七週	第 6 單元精益球精	2	1c-IV-1:	Ha-IV-1:	1.了解排球的攔	1.第 1 節：主要活	1.課堂觀察	

	班際排球比賽——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。 2c-Ⅳ-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-2:	網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	網基本技術。 2.學會如何將排球攔網運用在比賽上。	動：配合分組比賽增加基本動作及各項技巧運用。 2.第2節：配合班際排球比賽運用各項排球技巧。	2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	

			運用運動比賽中的各種策略。					

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】