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)	<u>三</u> 年級	教學節數	每週(1)節,本學期	共(21)節。	
課程目標	2. 了解過輕或過重對 3. 能夠釐清媒體呈现 4. 了解臺灣社會的轉 者。 5. 能辨識資訊以選則 6. 透過分析不同情期 7. 認識壓力,並能夠	中身體可能造成的 見體重控制的 見體對飲食的 實際 動情緒變 時 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	, 走	的健康 健康 整體 整體 整體 整體 無點 應 盡適 地質	來評估並擬 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	定體重控制行實 整本 化	動策略。 踐健康生活型態 ,進而做個聰明	•
領域核心素養	健體-J-A1:具備體育 建體-J-A2:具備體育 健體-J-A2:具備理解 健體-J-B1:具備善用 健體-J-B2:具備 健體-J-B2:具備善用 健體-J-B3:具備善用	育與健康的知能與 程體育與健康情境 目體育與健康的資 意表達的能力,能 目體育與健康相關	的 是 現 日 我 運 動 態 度 , 展 現 自 我 運 動 的 全 貌 , 並 做 獨 立 思 源 , 以 擬 定 運 動 與 保 以 與 更 人 溝 通 勇 强 的 科 技 、 資 訊 及 媒 體 的 涵 養 , 關 心 本 土 與	與保健潛能 考與分析的 建計畫 建學 ,以增進學	,探索, 维尔斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯斯	、 運用 運用 運用 運用 運用 運用 動學 習 概 思 對 基 本 覺 、 思 辨	略,處理與解決 創新求變的能力 應用於日常生活 人與科技、資訊	·體育與
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	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
(週次/日期)	教学平儿石柵	即数	學習表現	學習內容	字百日保	字首伯勒	計里 刀式	內容重點
第一週	第1單元身體密	1	1a-IV-	Ea-IV-	1. 藉由思考自己期	1. 心中的完美——	1. 口頭評量	【生命教
	碼面面觀		2:分析	4:正向	待的理想樣貌,分	藉由每學期身高體	2. 紙筆評量	育】
	第1章鏡中自我		個人與	的身體	析身體意象的影響	重的檢查,引導學		生 J5:覺察
	大不同		群體健	意象與	因素。	生思考自己對於身		生活中的
			康的影	體重控	2. 積極思辨媒體或	體的看法,進而了		各種迷
			響因	制計	廣告中身體意象的	解身體意象的意義		思,在生
			素。	畫。	訊息,進一步能運	和影響力。透過情		活作息、
			1b-IV-	Eb-IV-	用批判性思考技	境讓學生了解個人		健康促
			2:認識	1:媒體	能,澄清迷思。	對於外在樣貌的看		進、飲食
			健康技	與廣告		法會隨個人成長及		運動、休
			能和生	中健康		時間演變而改變,		閒娛樂、
			活技能	消費資		並從兩位學生對於		人我關係
			的實施	訊的辨		同一事件卻有不同		等課題上
			程序概	識策		的看法中,讓學生		進行價值
			念。	略。		知道有些人不在意		思辨,尋
			3b-IV-			別人的看法,但有		求解決之
			3:熟悉			些人反而是很在意		道。
			大部份			的,會希望在他人		
			的決策			面前保持完美的形		
			與批判			象。引導學生了解		
			技能。			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		

						度。		
第二週	第1單元身體密	1	1a-IV-	Ea-IV-	1. 藉由思考自己期	1. 影響身體意象的	1. 口頭評量	【生命教
	碼面面觀		2:分析	4:正向	待的理想樣貌,分	主因——可讓學生	2. 紙筆評量	育】
	第1章鏡中自我		個人與	的身體	析身體意象的影響	透過自我和朋友共		生 J5:覺察
	大不同		群體健	意象與	因素。	同檢視對於體型的		生活中的
			康的影	體重控	2. 積極思辨媒體或	看法,覺察影響自		各種迷
			響因	制計	廣告中身體意象的	我意象來自不同的		思,在生
			素。	畫。	訊息,進一步能運	因素。藉由不同情		活作息、
			1b-IV-	Eb-IV-	用批判性思考技	境了解家人親友、		健康促
			2:認識	1:媒體	能,澄清迷思。	同儕、社會文化、		進、飲食
			健康技	與廣告		媒體等因素如何影		運動、休
			能和生	中健康		響自我的身體意		閒娛樂、
			活技能	消費資		象。		人我關係
			的實施	訊的辨				等課題上
			程序概	識策				進行價值
			念。	略。				思辨,尋
			3b-IV-					求解決之
			3:熟悉					道。
			大部份					
			的決策					
			與批判					
			技能。					
第三週	第1單元身體密	1	1a-IV-	Ea-IV-	1. 藉由思考自己期	1. 眼見不為憑——	1. 口頭評量	【生命教
	碼面面觀		2:分析	4:正向	待的理想樣貌,分	透過解析不同情境	2. 紙筆評量	育】
	第1章鏡中自我		個人與	的身體	析身體意象的影響	中,媒體可能造成		生 J5:覺察
	大不同		群體健	意象與	因素。	的迷思,進而在接		生活中的
			康的影	體重控	2. 積極思辨媒體或	收媒體資訊時,能		各種迷
			響因	制計	廣告中身體意象的	夠自我提問與判		思,在生
			素。	畫。	訊息,進一步能運	斷。		活作息、
			1b-IV-	Eb-IV-	用批判性思考技	2. 突破困境——透		健康促

			0	4				
			2:認識	1:媒體	能,澄清迷思。	過情境讓學生以批		進、飲食
			健康技	與廣告		判性思考來反思並		運動、休
			能和生	中健康		建立健康的看法,		閒娛樂、
			活技能	消費資		鼓勵學生接納自		人我關係
			的實施	訊的辨		己、明辨媒體資		等課題上
			程序概	識策		訊,更健康的看待		進行價值
			念。	略。		自己。		思辨,尋
			3b-IV-					求解決之
			3:熟悉					道。
			大部份					
			的決策					
			與批判					
			技能。					
第四週	第1單元身體密	1	1a-IV-	Aa-IV-	1. 分析與理解	1. 健康數據放大鏡	1. 口頭評量	【生涯規
	碼面面觀		2:分析	1:生長	BMI、腰臀比、體	——藉由不同的年	2. 紙筆評量	畫教育】
	第2章身體數字		個人與	發育的	脂肪等資訊及意	齡情境,說明體重	3. 資訊教育	涯 J12:發
	大解密		群體健	自我評	義,以便自我檢視	在生理變化代表的		展及評估
			康的影	估與因	有無過輕或過重。	意義。		生涯決定
			響因	應策	2. 理解過重或過輕	2. 健康數據 Part1		的策略。
			素。	略。	對健康造成的衝擊	「BMI」(身體質量		
			la-IV-	Ea-IV-	與風險,進一步思	指數)—透過橋橋		
			3:評估	4:正向	考體重控制的重要	五個學期的 BMI,		
			內在與	的身體	性。	了解身體質量指數		
			外在的	意象與	,—	(BMI)的計算方式		
			行為對	體重控		及意義。		
			健康造	制計		3. 健康數據 Part2		
			成的衝	畫。		「體脂肪」——透		
			撃與風	<u> </u>		過兩位身高、體重		
			险。			一樣,但體脂肪卻		
			2a-IV-			不同的人,了解體		
			∠a 1 v			/ 「一」の 八 / 」 片腹		

	Т				T			
			2:自主			脂肪代表的意義、		
			思考健			測量方式與健康標		
			康問題			準。		
			所造成			4. 健康數據 Part3		
			的威脅			「腰臀比」——透		
			感與嚴			過腰圍、臀圍測量		
			重性。			與腰臀比計算,了		
			2a-IV-			解體脂肪會因堆疊		
			3:深切			位置不同而對健康		
			體會健			造成不同的威脅。		
			康行動			5. 利用身體質量指		
			的自覺			數(BMI)管理網		
			利益與			站,輸入自己的數		
			障礙。			據後查看分析。		
第五週	第1單元身體密	1	1a-IV-	Aa-IV-	1. 分析與理解	1.過輕?過重?影	1. 口頭評量	【生涯規
	碼面面觀		2:分析	1:生長	BMI、腰臀比、體	響健康——探討健	2. 紙筆評量	畫教育】
	第2章身體數字		個人與	發育的	脂肪等資訊及意	康體位管理的意		涯 J12:發
	大解密		群體健	自我評	義,以便自我檢視	義,了解過重或過		展及評估
			康的影	估與因	有無過輕或過重。	輕對健康造成的危		生涯決定
			響因	應策	2. 理解過重或過輕	害。		的策略。
			素。	略。	對健康造成的衝擊	2. 多面向體位評估		
			1a-IV-	Ea-IV-	與風險,進一步思	——引導學生從自		
			3:評估	4:正向	考體重控制的重要	我感覺、健康數		
			內在與	的身體	性。	據、生活型態或其		
			外在的	意象與		他層面判斷和分析		
			行為對	體重控		健康狀態,進一步		
			健康造	制計		透過 Go 健康評估		
			成的衝	畫。		自己的健康狀態以		
			擊與風			及是否須要改善。		
			險。					

		T	1	I	Т	T		
			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	1	1a-IV-	Ea-IV-	1. 能於認同自我形	1. 瘦不了又傷身—	1. 口頭評量	【生涯規
	碼面面觀		4:理解	4:正向	象後,理性分析體	透過討論和分析	2. 紙筆評量	畫教育】
	第3章成為更好		促進健	的身體	重控制行動意圖。	廣告的手法,辨識	. ,	涯 J13:培
	的自己		康生活	意象與	2. 能運用適切的健	不正確的減重方		養生涯規
			的策	體重控	康資訊、調整生活	式,以及探討常見		畫及執行
			略、資	制計	作息、健康飲食和	的各種減重方式,		的能力。
			源與規	畫。	規律運動,在健康	可能對於身體健康		
			範。	Eb-IV-	生活型態的範疇中	的影響。		
			1b-IV-	1:媒體	擬定體重控制行動	2. 健康體控想清楚		
			4:提出	與廣告	策略。	——理解快速減重		
			健康自	中健康	3. 能提出適合自己	對健康的傷害,引		
			主管理	消費資	自主健康管理的體	導思考於健康體重		
			的行動	訊的辨	重控制行動策略	控制前,需評估內		
					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
			策略。 2a-IV-	識策略。	後,實踐健康生活型態。	在的主觀狀況、客觀條件、健康自我		

-								
			3:深切	Fa-IV-		覺察,以及外在的		
			體會健	1:自我		外在支持條件等。		
			康行動	認同與				
			的自覺	自我實				
			利益與	現。				
			障礙。	Fb-IV-				
			2b-IV-	1:全人				
			2:樂於	健康概				
			實踐健	念與健				
			康促進	康生活				
			的生活	型態。				
			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。					
第七週	第1單元身體密	1	1a-IV-	Ea-IV-	1. 能於認同自我形	1. 健康自主管理—	1. 口頭評量	【生涯規
	碼面面觀		4:理解	4:正向	象後,理性分析體	—藉由三個不同個	2. 紙筆評量	畫教育】
	第3章成為更好		促進健	的身體	重控制行動意圖。	案,演練健康體位		涯 J13:培

的自己 康生活 意象與 2. 能運用適切的 【第一次評量 的策 體重控 康資訊、調整生	
┃	:活 書及執行
週】 略、資 制計 作息、健康飲食	
源與規畫。 規律運動,在健	建康
範。 Eb-IV- 生活型態的範疇	事中
1b-IV- 1:媒體 擬定體重控制行	丁動
4:提出 與廣告 策略。	
健康自 中健康 3. 能提出適合自	1 己
主管理 消費資 自主健康管理的	5體
的行動 訊的辨 重控制行動策略	3
策略。	三活
2a-IV- 略。 型態。	
3:深切 Fa-IV-	
體會健 1:自我	
康行動 認同與	
的自覺自我實	
利益與 現。	
障礙。 Fb-IV-	
2b-IV- 1:全人	
2: 樂於 健康概	
實踐健 念與健	
康促進 康生活	
型態。	
3b-IV-	
1:熟悉	
各種自	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
技能。	
4a-IV-	

			1 .		Ti and the state of the state o	T		
			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	1	1a-IV-	Ea-IV-	1. 能於認同自我形	1. 打造健康生活型	1. 口頭評量	【生涯規
	碼面面觀		4:理解	4:正向	象後,理性分析體	態透過理解建	2. 紙筆評量	畫教育】
	第3章成為更好		促進健	的身體	重控制行動意圖。	立健康生活型態的		涯 J13:培
	的自己		康生活	意象與	2. 能運用適切的健	策略,嘗試規畫自		養生涯規
			的策	體重控	康資訊、調整生活	己的健康自主管理		畫及執行
			略、資	制計	作息、健康飲食和	行動。		的能力。
			源與規	畫。	規律運動,在健康	2. 珍愛自己,做身		
			範。	Eb-IV-	生活型態的範疇中	體的主人!——讓		
			1b-IV-	1:媒體	擬定體重控制行動	學生了解身型有時		
			4:提出	與廣告	策略。	無法改變,但可藉		
			健康自	中健康	3. 能提出適合自己	由健康的生活型態		
			主管理	消費資	自主健康管理的體	來維持,並以先前		
			的行動	訊的辨	重控制行動策略	的三個個案,讓學		
			策略。	識策	後,實踐健康生活	生練習自行擬定體		
			2a-IV-	略。	型態。	控的實行策略。		
			3:深切	Fa-IV-				
			體會健	1:自我				
			康行動	認同與				
			的自覺	自我實				
			利益與	現。				
			障礙。	Fb-IV-				

		ı	1		1	1	I	I
			2b-IV-	1:全人				
			2:樂於	健康概				
			實踐健	念與健				
			康促進	康生活				
			的生活	型態。				
			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。					
第九週	第2單元飲食消	1	1a-IV-	Ea-IV-	1. 了解臺灣飲食趨	1.「食」代的變遷	1. 口頭評量	【閱讀素
	費新趨勢		2:分析	3:從生	勢變動的可能因	——藉由家人間在	2. 紙筆評量	養教育】
	第1章健康飲食		個人與	態、媒	素。	餐桌上的談話內		閱 J7:小心
	趨勢		群體健	體與保	2. 分析現今臺灣外	容,引導學生覺察		求證資訊
			康的影	健觀點	食、傳統食補以及	臺灣飲食的多元面		來源,判
			響因	看飲食	保健食品對健康的	貌,並討論臺灣飲		讀文本知
			素。	趨勢。	影響,並介紹健康	食文化變動的可能		識的正確
			1a-IV-	Fb-IV-	食品應有之相關標	影響因素。從中理		性。
			3:評估	2:健康	示,以及選購技	解飲食潮流與健康		

第十週 第2單元飲食消費 1 1a-IV-2 1a-IV-2 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單元飲食消費無超勢 1a-IV-2 1a-IV-3 1a-									
(行為對 使康造 不同性 成的衡 別者平 擊與風 均餘命 健康指 2D-1V- 標的改 2:樂於 著策 實踐健 縣促進 的生活 型態。				內在與	狀態影	巧。	的關係。		
健康造成的衝 別者平 整與風 対餘命 投廉指 2b-IV- 2:樂於 養策 實踐健的生活 型態。 Ba-IV- 2:外析 3:從生 例數學 第1章健康飲食 健觀 整明 上 1. 了解臺灣飲食趣 上 表 表 表 表 表 表 表 表 表				外在的	響因素		2. 健康外食我最行		
成的衝 別者平 均餘命 健康指 2b-IV- 2:樂於 實踐健 略。 B 1 1 1 1 1 1 1 1 1				行為對	分析與		——面對方便的外		
攀與風 均餘命 健康指 2b-IV- 2:樂於 善策 實踐健 助生活 型態。 標的改 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 第1章健康飲食 趨勢 第1章健康飲食 力量的影 健觀點 實面 看飲食 康的影 健觀點 響面 看飲食 康的影 健觀點 會別 人與 態、媒 素。 在飲食 性貌點 會別 人與 態、媒 素。 在飲食 人。 在我们是一个大多,并不是一个大多。 在我们是一个大多。 在我们是一个大多。 在我们是一个大多。 我们是一个大多。 我们是一个大多,不会,我们是一个大多。 我们是一个大多。 我们是一个大多,我们是一个大多。 我们是一个大多。 我们是一个大多,我们是一个大多。 我们是一个大多,我们是一个大多。 我们是一个大多,我们是一个大多。 我们是一个大多,我们是一个大多。 我们是一个大多。 我们是一个大多,我们是一个大多。 我们是一个大多,我们是一个大多。 我们是一个大多,我们是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个				健康造	不同性		食飲食趨勢,漸進		
放っ 健康指 2b-IV- 2:樂於 養策 養策 電泳 電泳 では では では では では では では で				成的衝	別者平		式引導學生思考外		
2b-IV- 操的改 善策 養策 下。				擊與風	均餘命		食可能會遇到的問		
2:樂於 實踐健 康促進的生活型態。				險。	健康指		題,並思考因應的		
第十週 第2單元飲食消費新趨勢				2b-IV-	標的改		方法。		
原促進的生活型態。				2:樂於	善策				
第十週 第2單元飲食消費新趨勢 1 1a-IV- 2:分析 3:從生 數變動的可能因第1章健康飲食趨數 1. 了解臺灣飲食趨 (開始) (日本) (日本) (日本) (日本) (日本) (日本) (日本) (日本				實踐健	略。				
型態。				康促進					
第十週 第2單元飲食消費新趨勢 2:分析 3:從生 8 整動的可能因第1章健康飲食 2:分析 2:分析 2:分析 2:分析 2:分析 2:分析 2:分析 2:分析				的生活					
費新趨勢 2:分析 3:從生 勢變動的可能因 一教師可藉由神農氏、李時珍或農農氏、李時珍或農農氏、李時珍或農農所數量 2.紙筆評量 養教育】 趨勢 群體健康的影響因素的影響的 食の場所以及學學的的可能因素。 長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。 東海、新門工作的學的。 東海、大部區、大部區、大部區、大部區、大部區、大部區、大部區、大部區、大部區、大部區				型態。					
費新趨勢 2:分析 3:從生 勢變動的可能因 ——教師可藉由神農人、李時珍或農農人、李時珍或農農人、李時珍或農農人、李時珍或農農人、李時珍或農農人、李時珍或農農人、李時珍或農民曆等素材引發學人。 2. 纸筆評量 3. 資訊教育 趨勢 群體健 體與保康的影響因素。 食。傳統食補以及保健食品對健康的影響,並介紹健康局力。 2. 紙筆評量 3. 資訊教育 以上、公司、公司、公司、公司、公司、公司、公司、公司、公司、公司、公司、公司、公司、	第十週	第2單元飲食消	1	la-IV-	Ea-IV-	1. 了解臺灣飲食趨	1. 傳統食譜新面貌	1. 口頭評量	【閱讀素
選勢		費新趨勢		2:分析	3:從生	勢變動的可能因	——教師可藉由神	2. 紙筆評量	養教育】
康的影 健觀點 食、傳統食補以及 生對傳統食補的認		第1章健康飲食		個人與	態、媒	素。	農氏、李時珍或農	3. 資訊教育	閱 J7:小心
響因素。 看飲食素。 保健食品對健康的影響,並介紹健康 和傳統食補的觀念。 讀文本知識的正確 性。 1a-IV- Fb-IV- 3:評估 2:健康 內在與 狀態影 外在的 響因素 介在與 分析與 玩,以及選購技 不,以及選購技 不,以及選購支 不,以及選購技 不,以及選購支 不,以及運動 不,以及 工,以及工,以及工,以及工,以及工,以及工,以及工,以及工,以及工,以及工,以及		趨勢		群體健	體與保	2. 分析現今臺灣外	民曆等素材引發學		求證資訊
素。 趨勢。 影響,並介紹健康 用傳統食補的觀念。 識的正確性。 1a-IV- 官品應有之相關標 念。 2.保健食品與健康 3:評估 2:健康 示,以及選購技 食品——請學生於 外在的 響因素 課前先了解家中正 在使用或曾經使用				康的影	健觀點	食、傳統食補以及	生對傳統食補的認		來源,判
1a-IV- Fb-IV- 食品應有之相關標 念。 念。 3:評估 2:健康				響因	看飲食	保健食品對健康的	識,並說明正確食		讀文本知
3:評估 2:健康 示,以及選購技 2.保健食品與健康 內在與 狀態影 巧。 食品——請學生於 外在的 響因素 誤前先了解家中正 行為對 分析與 在使用或曾經使用				素。	趨勢。	影響,並介紹健康	用傳統食補的觀		識的正確
內在與 狀態影 巧。 食品——請學生於 課前先了解家中正 ()				1a-IV-	Fb-IV-	食品應有之相關標	念。		性。
外在的 響因素 課前先了解家中正 行為對 分析與 在使用或曾經使用				3:評估	2:健康	示,以及選購技	2. 保健食品與健康		
行為對 分析與 在使用或曾經使用				內在與	狀態影	巧。	食品——請學生於		
				外在的	響因素		課前先了解家中正		
				行為對	分析與		在使用或曾經使用		
				健康造	-		的保健食品。教師		
成的衝別者平 藉由問答引導學生				成的衝	別者平		藉由問答引導學生		
擊與風均餘命認識保健食品的定				擊與風	均餘命		認識保健食品的定		
險。 健康指									
2b-IV- 標的改 立正確食用保健食				2b-IV-					

				1				
			2:樂於	善策		品的觀念與知能。		
			實踐健	略。		教師先讓學生了解		
			康促進			目前經衛生福利部		
			的生活			審查認可的保健功		
			型態。			效,並讓 <mark>學生能夠</mark>		
						自行辨識不實廣告		
						<mark>詞,往後在選用健</mark>		
						康食品時,實踐		
						<mark>「停、看、搜」三</mark>		
						<mark>技巧。</mark>		
第十一週	第2單元飲食消	1	1a-IV-	Aa-IV-	1. 知曉如何辨識消	1. 健康消費你我他	1. 口頭評量	【生命教
	費新趨勢		3:評估	1:生長	費資訊以選購合適	——藉由志宇與朋	2. 紙筆評量	育】
	第2章「食」事		內在與	發育的	的健康產品,並力	友的談話訊息內		生 J5:覺察
	求「識」		外在的	自我評	行於生活中。	容,引導學生了解		生活中的
			行為對	估與因	2. 了解消費者的權	健康消費需留意的		各種迷
			健康造	應策	益與應盡的義務,	面向。		思,在生
			成的衝	略。	成為理性、健康的			活作息、
			擊與風	Eb-IV-	消費者。			健康促
			險。	1:媒體				進、飲食
			1a-IV-	與廣告				運動、休
			4:理解	中健康				閒娛樂、
			促進健	消費資				人我關係
			康生活	訊的辨				等課題上
			的策	識策				進行價值
			略、資	略。				思辨,尋
			源與規	Eb-IV-				求解決之
			範。	3:健康				道。
			3b-IV-	消費問				【閱讀素
			3:熟悉	題的解				養教育】
			大部份	決策略				閱 J7:小心

		的決策	與社會				求證資訊
		•					
		與批判	關懷。				來源,判
		技能。	Fb-IV-				讀文本知
		4a-IV-	2:健康				識的正確
		1:運用	狀態影				性。
		適切的	響因素				
		健康資	分析與				
		訊、產	不同性				
		品與服	別者平				
		務,擬	均餘命				
		定健康	健康指				
		行動策	標的改				
		略。	善策				
			略。				
第十二週 第2單元飲食消	1	1a-IV-	Aa-IV-	1. 知曉如何辨識消	1. 健康消費情報站	1. 口頭評量	【生命教
費新趨勢		3:評估	1:生長	費資訊以選購合適	——藉由志宇選購	2. 紙筆評量	育】
第2章「食」事		內在與	發育的	的健康產品,並力	健康產品的過程,		生 J5:覺察
求「識」		外在的	自我評	行於生活中。	带領學生從覺察個		生活中的
		行為對	估與因	2. 了解消費者的權	人健康需求、成分		各種迷
		健康造	應策	益與應盡的義務,	資訊了解、產品資		思,在生
		成的衝	略。	成為理性、健康的	訊查證,以了解選		活作息、
		擊與風	Eb-IV-	消費者。	擇健康產品應考量		健康促
		險。	1:媒體		的資訊,並理解健		進、飲食
		1a-IV-	與廣告		康產品僅是輔助的		運動、休
		4:理解	中健康		角色,健康的根本		閒娛樂、
		促進健	消費資		之道是均衡飲食、		人我關係
		康生活	訊的辨		規律作息與運動。		等課題上
		的策	識策				進行價值
		略、資	略。				思辨,尋
		源與規	Eb-IV-				求解決之

		I		0 >				
			範。	3:健康				道。
			3b-IV-	消費問				【閱讀素
			3:熟悉	題的解				養教育】
			大部份	決策略				閱 J7:小心
			的決策	與社會				求證資訊
			與批判	關懷。				來源,判
			技能。	Fb-IV-				讀文本知
			4a-IV-	2:健康				識的正確
			1:運用	狀態影				性。
			適切的	響因素				
			健康資	分析與				
			訊、產	不同性				
			品與服	別者平				
			務,擬	均餘命				
			定健康	健康指				
			行動策	標的改				
			略。	善策				
				略。				
第十三週	第2單元飲食消	1	1a-IV-	Aa-IV-	1. 知曉如何辨識消	1. 消費權益一把罩	1. 口頭評量	【生命教
	費新趨勢		3:評估	1:生長	費資訊以選購合適	——藉由社會上發	2. 紙筆評量	育】
	第2章「食」事		內在與	發育的	的健康產品,並力	生的新聞或事例,		生 J5:覺察
	求「識」		外在的	自我評	行於生活中。	引導學生了解消費		生活中的
			行為對	估與因	2. 了解消費者的權	者的權益與應承擔		各種迷
			健康造	應策	益與應盡的義務,	的義務,並願意實		思,在生
			成的衝	略。	成為理性、健康的	踐於生活之中。		活作息、
			擊與風	Eb-IV-	消費者。	2. 警覺質疑, 積極		健康促
			險。	1:媒體		行動——讓學生了		進、飲食
			1a-IV-	與廣告		解要當個保持理		運動、休
			4:理解	中健康		性、健康的消費		閒娛樂、

				, l, dh -b		1		
			促進健	消費資		者,須多留心注		人我關係
			康生活	訊的辨		意,多蒐集相關資		等課題上
			的策	識策		訊,提升自己的知		進行價值
			略、資	略。		能,以選擇安全且		思辨,尋
			源與規	Eb-IV-		合適的產品。		求解決之
			範。	3:健康				道。
			3b-IV-	消費問				【閱讀素
			3:熟悉	題的解				養教育】
			大部份	決策略				閱 J7:小心
			的決策	與社會				求證資訊
			與批判	關懷。				來源,判
			技能。	Fb-IV-				讀文本知
			4a-IV-	2:健康				識的正確
			1:運用	狀態影				性。
			適切的	響因素				
			健康資	分析與				
			訊、產	不同性				
			品與服	別者平				
			務,擬	均餘命				
			定健康	健康指				
			行動策	標的改				
			略。	善策				
				略。				
第十四週	第3單元快樂人	1	1a-IV-	Fa-IV-	1. 能分析不同情境	1. 情緒萬花筒——	1. 口頭評量	【生命教
	生開步走		2:分析	1:自我	下,情緒的產生與	藉由考試讀錯範圍	2. 紙筆評量	育】
	第1章與情緒過		個人與	認同與	變化。	的情境,引導學生		生 J2:探討
	招		群體健	自我實	2. 能意識到情緒可	思考情緒產生的原		完整的人
	【第二次評量		康的影	現。	能影響行為表現。	因及種類。針對同		的各個面
	週】		響因	Fa-IV-	3. 熟悉情緒調適技	樣的情境請學生寫		向,包括
			素。	4:情緒	能,並能運用其調	下自己的感受,並		身體與心
•	<u> </u>		ı	ı		i		

				T				
			2a-IV-	與壓力	適個人身心。	選擇符合的臉部情		理、理性
			2:自主	因應與	4. 面對不同的情	緒,經過分享後發		與感性、
			思考健	調適的	緒,能調整修正個	現由於每個人看事		自由與命
			康問題	方案。	人的情緒調適方	情的觀點不同,可		定、境遇
			所造成		法,以做出適宜的	能會產生不同的情		與嚮往,
			的威脅		反應。	緒。		理解人的
			感與嚴			2. 情緒怎麼來——		主體能動
			重性。			利用校園生活事		性,培養
			3b-IV-			件,分析影響情緒		適切的自
			1:熟悉			產生的因素,探討		我觀。
			各種自			可能會因為個人認		
			我調適			知想法的差異或是		
			技能。			生理狀態的不同,		
			4a-IV-			而有不同的情緒反		
			2:自我			應。		
			監督、					
			增強個					
			人促進					
			健康的					
			行動,					
			並反省					
			修正。					
第十五週	第3單元快樂人	1	1a-IV-	Fa-IV-	1. 能分析不同情境	1. 情緒管理遙控器	1. 口頭評量	【生命教
	生開步走		2:分析	1:自我	下,情緒的產生與	——引導學生思考	2. 紙筆評量	育】
	第1章與情緒過		個人與	認同與	變化。	如果任由情緒失		生 J2:探討
	招		群體健	自我實	2. 能意識到情緒可	控,可能會有的後		完整的人
			康的影	現。	能影響行為表現。	果,說明情緒管理		的各個面
			響因	Fa-IV-	3. 熟悉情緒調適技	的重要性,並搭配		向,包括
			素。	4:情緒	能,並能運用其調	說明管理情緒的方		身體與心
			2a-IV-	與壓力	適個人身心。	法。最後透過校園		理、理性
L						,		

			1			1		
			2:自主	因應與	4. 面對不同的情	衝突情境,選擇自		與感性、
			思考健	調適的	緒,能調整修正個	己在當下可以使用		自由與命
			康問題	方案。	人的情緒調適方	的情緒管理方法,		定、境遇
			所造成		法,以做出適宜的	並分析透過情緒管		與嚮往,
			的威脅		反應。	理,事件可能產生		理解人的
			感與嚴			的變化。		主體能動
			重性。					性,培養
			3b-IV-					適切的自
			1:熟悉					我觀。
			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。					
第十六週	第3單元快樂人	1	1a-IV-	Fa-IV-	1. 分析生活中造成	1. 你有壓力嗎?—	1. 口頭評量	【生命教
	生開步走		2:分析	1:自我	壓力來源的因素。	藉由壓力指數量	2. 紙筆評量	育】
	第2章與壓力同		個人與	認同與	2. 能自主思考壓力	表,了解自己是否		生 J2:探討
	行		群體健	自我實	對健康造成的影	有伴隨壓力而來的		完整的人
			康的影	現。	響。	相關症狀。		的各個面
			響因	Fa-IV-	3. 能運用抗壓能力	2. 生活中的壓力—		向,包括
			素。	4:情緒	技能,自我調適舒	—了解青少年階段		身體與心
			2a-IV-	與壓力	緩壓力。	常見的壓力來源,		理、理性
			2:自主	因應與	4. 能根據不同的壓	同時透過量表,評		與感性、

			ш +, , ь	m + ·	1. VI VIII VIII VIII VIII VIII VIII VIII	11 6 7 1 4 5 11 4		4 1 Jm 1
			思考健	調適的	力源,調整修正個	估自己生活中的重		自由與命
			康問題	方案。	人的抗壓方法。	大事件可能造成多		定、境遇
			所造成			少壓力。		與嚮往,
			的威脅			3. 面對壓力的反應		理解人的
			感與嚴			——了解面對壓力		主體能動
			重性。			時身體的反應機		性,培養
			3b-IV-			制,並覺察自己在		適切的自
			1:熟悉			面對壓力時,生		我觀。
			各種自			理、心理、行為上		
			我調適			可能會有哪些反		
			技能。			應。		
			4a-IV-					
			2:自我					
			監督、					
			增強個					
			人促進					
			健康的					
			行動,					
			並反省					
			修正。					
第十七週	第3單元快樂人	1	1a-IV-	Fa-IV-	1. 分析生活中造成	1. 長期壓力要注意	1. 口頭評量	【生命教
	生開步走		2:分析	1:自我	壓力來源的因素。	——介紹面對長期	2. 紙筆評量	育】
	第2章與壓力同		個人與	認同與	2. 能自主思考壓力	壓力時,可能會產		生 J2:探討
	行		群體健	自我實	對健康造成的影	生的心身症狀,引		完整的人
			康的影	現。	響。	導學生理解適當的		的各個面
			響因	Fa-IV-	3. 能運用抗壓能力	壓力能夠激發潛		向,包括
			素。	4:情緒	技能,自我調適舒	能,带來更好的學		身體與心
			2a-IV-	與壓力	緩壓力。	習表現。		理、理性
			2:自主	因應與	4. 能根據不同的壓	2. 調整狀態,面對		與感性、
			思考健	調適的	力源,調整修正個	壓力介紹面對		自由與命

			声 明 晒	十 字 。	1 44 年 年 十 4	原力吐丛细语士		卢 . 连进
			康問題	方案。	人的抗壓方法。	壓力時的調適方		定、境遇
			所造成			法,並能選擇適合		與嚮往,
			的威脅			自己的紓壓方式。		理解人的
			感與嚴			3. 壓力管理有一套		主體能動
			重性。			——說明有效解決		性,培養
			3b-IV-			壓力的方法和步		適切的自
			1:熟悉			驟,能以正向的態		我觀。
			各種自			度面對壓力。		
			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。					
第十八週	第3單元快樂人	1	1a-IV-	Fa-IV-	1. 認識青少年常見	1. 憂鬱情緒——以	1. 口頭評量	【人權教
	生開步走		3:評估	4:情緒	的異常行為,並經	不同情境解說何謂	2. 紙筆評量	育】
	第3章身心健康		內在與	與壓力	由自主思考,能說	異常行為,並能夠		人 J6:正視
	不迷惘		外在的	因應與	出異常行為所造成	自我檢測憂鬱情緒		社會中的
			行為對	調適的	的衝擊。	和說明憂鬱情緒與		各種歧
			健康造	方案。	2. 能增強個人促進	憂鬱症不同。		視,並採
			成的衝	Fa-IV-	健康的行動,以及	2. 「憂」心忡忡—		取行動來
			擊與風	5:心理	預防異常行為的發	—_介紹憂鬱症,與		關懷與保
			險。	健康的	生。	陪伴憂鬱症親友的		護弱勢。
			2a-IV-	促進方	- 3. 針對異常行為,	最佳方式。		
			2:自主	法與異	對他人能有同理			
					1 - 1 , - 2 - 2 - 2 / 1 , 1 , - 2			

,	思考健	常行為	心。		
	康問題	的預防	4. 針對異常行為能		
	听造成	方法。	尋求醫療協助。		
l e	的威脅				
	或與嚴				
<u> </u>	重性。				
3	Bb-IV-				
	2:熟悉				
	各種人				
B	祭溝通				
	互動技				
貞	能。				
	la-IV-				
	l:運用				
	適切的				
1	建康資				
	訊、產				
	品與服				
	務,擬				
	定健康				
	行動策				
	咯。				
	la-IV-				
	2:自我				
Ē	監督、				
j	曾強個				
	人促進				
1	健康的				
1	行動,				
Ē	並反省				

			修正。					
第十九週	第3單元快樂人	1	1a-IV-	Fa-IV-	1. 認識青少年常見	1. 「思」裂的我—	1. 口頭評量	【人權教
	生開步走		3:評估	4:情緒	的異常行為,並經	—認識思覺失調	2. 紙筆評量	育】
	第3章身心健康		內在與	與壓力	由自主思考,能說	症,了解提早治療	3. 資訊教育	人 J6:正視
	不迷惘		外在的	因應與	出異常行為所造成	可以回歸正常生		社會中的
			行為對	調適的	的衝擊。	活。 <mark>利用「美麗境</mark>		各種歧
			健康造	方案。	2. 能增強個人促進	<mark>界」影片內容讓學</mark>		視,並採
			成的衝	Fa-IV-	健康的行動,以及	<mark>生更了解思覺失調</mark>		取行動來
			擊與風	5:心理	預防異常行為的發	<mark>症的症狀與同理。</mark>		關懷與保
			險。	健康的	生。	2.「迫」於無奈—		護弱勢。
			2a-IV-	促進方	3. 針對異常行為,	—認識強迫症,了		
			2:自主	法與異	對他人能有同理	解此疾病是可以預		
			思考健	常行為	<i>心</i> ∘	防與治療。 <mark>利用影</mark>		
			康問題	的預防	4. 針對異常行為能	<mark>片「愛在心裡口難</mark>		
			所造成	方法。	尋求醫療協助。	<mark>開」內容讓學生更</mark>		
			的威脅			了解強迫症的症狀		
			感與嚴			<mark>與同理。</mark>		
			重性。			3. 看完影片後完成		
			3b-IV-			線上學習單。		
			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					

第二十週	第生第3單元走身元走身 一大快樂 健 量	1	務定行略42:監增人健行並修1a3:內外行健成擊險2a2:思康所的感重,健動。I自督強促康動反正I評在在為康的與。I自考問造威與性擬康策 V-我、個進的,省。V-估與的對造衝風 V-主健題成脅嚴。	F4:與因調方Fa5:健促法常的方IV / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	1.的由出的2.健預生3.對心4.尋認異自異衝能康防。針他。針求青行思行。強行常 異能 異療少為考為 個動行 常有 常協年,,所 人,為 行同 行助常並能造 促以的 為理 為。	1. 說身預2. 一心思度領地數明心防美一的考去同圖位電影。麗教重去看學。各5. 一次,在情况因調治 一明用對,同因調治 一明,有過,有過,有過,有過,有過,有過,有過,有過,與一個,與一個,與一個,	1. 口頭評量	【育人社各視取關護人】J6:中歧並動與勢教 。
------	----------------------	---	--	---	--	--	---------	-------------------------

						T.	
		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 1	1a-IV-	Aa-IV-	【健康】	【健康】	1. 口頭評量	【生命教
	複習全冊	2:分析	1:生長	1. 藉由思考自己期	1. 了解對於自己看	2. 紙筆評量	育】
		個人與	發育的	待的理想樣貌,分	法隨時可能改變。		生 J2:探討
		群體健	自我評	析身體意象的影響	2. 了解影響自我身		完整的人
		康的影	估與因	因素。	體意象的因素。		的各個面

響因	應策	2. 思辨媒體或廣告	3. 解析媒體迷思。	向,包括
素。	略。	中身體意象訊息,	4. 以批判性思考反	身體與心
1a-IV-	Ea-IV-	澄清迷思。	思並建立健康看	理、理性
3:評估	3:從生	3. 認識 BMI、腰臀	法。	與感性、
內在與	態、媒	比、體脂肪。	5. 體重代表的意	自由與命
外在的	體與保	4. 理解過重或過輕	義。	定、境遇
行為對	健觀點	的健康風險。	6. 了解 BMI。	與嚮往,
健康造	看飲食	5. 理性分析體重控	7. 了解體脂肪。	理解人的
成的衝	趨勢。	制行動意圖。	8. 說明體脂肪會因	主體能動
擊與風	Ea-IV-	6. 擬定體重控制行	位置不同而有不同	性,培養
險。	4:正向	動策略。	健康威脅。	適切的自
1a-IV-	的身體	7. 能提出適合自己	9. 介紹過重或過輕	我觀。
4:理解	意象與	自主健康管理的體	對健康的危害。	生 J5:覺察
促進健	體重控	重控制行動策略並	10. 評估自身健康	生活中的
康生活	制計	實踐。	狀態。	各種迷
的策	畫。	8. 了解飲食趨勢變	11. 了解錯誤減重	思,在生
略、資	Eb-IV-	動的可能因素。	的危害。	活作息、
源與規	1:媒體	9. 外食、傳統食補	12. 思考健康體重	健康促
範。	與廣告	以及保健食品對健	控制前需評估的各	進、飲食
1b-IV-	中健康	康的影響。	面向。	運動、休
2:認識	消費資	10. 辨識消費資訊	13. 了解健康體位	閒娛樂、
健康技	訊的辨	以選購合適的健康	自主管理的步驟。	人我關係
能和生	識策	產品。	14. 規畫健康生活	等課題上
活技能	略。	11. 消費者的權益	型態策略。	進行價值
的實施	Eb-IV-	與義務。	15. 擬定體控的實	思辨,尋
程序概	3:健康	12 不同情境下情	行策略。	求解決之
念。	消費問	緒的產生與變化。	16. 討論臺灣飲食	道。
1b-IV-	題的解	13. 情緒可能影響	文化變動因素。	【生涯規
4:提出	決策略	行為表現。	17. 思考外食會遇	畫教育】
健康自	與社會	14. 熟悉情緒調適	到的問題與因應方	涯 J12:發

主管理	關懷。		法。	展及評估
工 b 吐 的 行 動	Fa-IV-	15. 面對不同的情	18. 認識傳統食	生涯決定
策略。	1:自我	緒,能調整修正個	補,以及如何正確	工 <i>性</i> 八
2a-IV-	認同與	人的情緒調適方	食用。	涯 J13:培
2:自主	自我實	法。	19. 辨識不實廣告	養生涯規
思考健	現。	16. 造成壓力來源	詞。	畫及執行
康問題	Fa-IV-	的因素。	20. 了解健康消費	鱼
旅内 所造成	4:情緒	17. 自主思考壓力	需留意的面向。	【閱讀素
的威脅	與壓力	對健康造成的影	21. 介紹選擇健康	養教育】
感與嚴	因應與	到 是 永 也 以 的 於	產品應考量的資	授权 β J 7:小心
慰兴 風 重性。	調適的	18 運用抗壓能力	在 四 心 ろ 里 的 貝	求證資訊
里在。 2a-IV-		技能,自我調適舒	22. 消費者的權益	永祖 貞 祇 來源,判
2a-1v- 3:深切	カ系。 Fa-IV-	投脫, 自我調過句。 緩壓力。	四、四、四、四、四、四、四、四、四、四、四、四、四、四、四、四、四、四、四、	深 <i>外</i> 讀文本知
B. 休切 體會健	Fa IV 5:心理	19. 根據不同的壓	23. 如何成為理	識的正確
				祖 的 止 唯
康行動	健康的	力源,調整修正個	性、健康的消費 者。	·
的自覺	促進方	人抗壓方法。		【人權教
利益與	法與異	20. 常見的異常行	24. 情緒產生的原	育】
障礙。	常行為	為。	因及種類。	人 J6:正視
2b-IV-	的預防	21. 預防異常行	25. 影響情緒產生	社會中的
2:樂於	方法。	為。	的因素。	各種歧
實踐健	Fb-IV-	22. 對他人能有同	26. 情緒管理的重	視,並採
康促進	1:全人	理心。	要、管理方法。	取行動來
的生活	健康概	23. 異常行為能尋	27. 伴隨壓力而來	關懷與保
型態。	念與健	求醫療協助。	的相關症狀。	護弱勢。
3b-IV-	康生活		28. 常見的壓力來	
1:熟悉	型態。		源。	
各種自	Fb-IV-		29. 面對壓力時身	
我調適	2:健康		體的反應機制。	
技能。	狀態影		30. 長期壓力的影	
3b-IV-	響因素		鄉。	

2:熟悉 分析與	31. 壓力的調適方
各種人 不同性	法。
際溝通 別者平	32. 解決壓力方法
互動技 均餘命	和步驟。
能。 健康指	33. 介紹異常行
3b-IV- 標的改	為。
3:熟悉 善 善	34. 介紹憂鬱症。
大部份 略。	35. 介紹思覺失調
的決策	症。
與批判	36. 介紹強迫症。
技能。	37. 介紹電玩失調
4a-IV-	症。
1:運用	38. 學習同理心。
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。	
-	

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)

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	与 週(2 節。)節,本學其	明共(42)	
課程目標	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。							
領域核心素養	健體-J-A1:具備體不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理 康的問題。 健體-J-B1:具備善 健體-J-B2:具備善 建體-J-B3:具備善 在體-J-B3:具備善 健體-J-C1:具備等	育與健康的知 情境 與健康 的 康 實 與健康 的 康 實 與健康 的 康 實 與健康力 康 的,相 關 實 與 健康力 康 的,相 關 更 表 弱 關 運 動 與 的 與 的 與 的 與 的 與 的 與 的 與 的 與 的 與 的 與	思度,展現自 展現自 展現的 展現 展,並 展 期間 展 題 一 の の の の の の の の の の の の の の の の の の	更更好 與保健潛能,然 與保健潛能, 與保健潛能, 與 與 與 數 , 有 數 類 育 的 的 数 執 育 的 的 数 執 育 的 整 費 單 費 單 費 單 費 費 費 數 表 說 , 在 美 學 上 的 特 環 竟 中 及 是 在 美 能 和 健康生活 由 有 解 是 。 。 。 。 。 。 。 。 。	性、運 生發 時 進 上 發 一 與 學 概 、 连 主 動 本 覺 增 與 與 學 概 、 進 與 學 概 、 進 公	值 的 習念思 生	,並積極實踐 類解力。 動能力 動能 力 方 方 行 活 訊 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	健生的
重大議題融入	【人權教育】 【法治教育】 【品德教育】						er n	

【家庭教育】 【環境教育】

					課程架構			
教學進度	教學單元名稱	節		重點	學習目標	學習活動	評量方式	融入議題
(週次/日期)	456 1 1 1 2 2 2 114	數	學習表現	學習內容	1 4 - 10	7 4 1 - 5/	-12/00	內容重點
第一週	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		1:展現	3:奥林	情意精神原理,並能實踐在日常	讓學生觀賞	2. 口語問答	育】
	第1章五環運動		運動禮	匹克運	生活當中。	奧運會開幕	3. 認知評量	環 J4:了
	力—奥林匹克教		節,具	動會的	2. 能理解奧林匹克與永續發展,	影片(2012	4. 運動行為	解永續發
	育		備運動	精神。	並能在日常生活當中實踐愛地	年倫敦奧運	計畫實踐表	展的意義
			的道德		球。	開幕典禮藝	5. 學習活動	(環境、
			思辨和		3. 能展現奧林匹克與藝術文化的	術文化表	單	社會、與
			實踐能		力與美學在日常生活。	演)	6. 技能實作	經濟的均
			力。		4. 能展現包容異己並相互尊重之	2. 進一步了		衡發展)
			2c-IV-		態度,以運用民主方式進行和諧	解觀看後的		與原則。
			2:表現		溝通,並能相互協助指導,發揮	感想。引導		
			利他合		團隊合作學習精神。	學生分享想		
			群的態		5. 能欣賞並實踐運動中力與美的	到奧運會你		
			度,與		展現,培養自信樂觀、勇於挑戰	想到什麼。		
			他人理		的堅持不放棄的學習態度。	3. 分享歷年		
			性溝通			奧運會標		
			與和諧			語、海報,		
			互動。			詢問學生歷		
			2c-IV-			屆海報中你		
			3:表現			有看到什麼		
			自信樂			元素,為什		
			觀、勇			麼會有這元		
			於挑戰			素和標語?		
			的學習			代表什麼意		
			態度。			義並讓學生		

	2d-IV-		反思。	
	2:展現		4. 介紹什麼	
	運動欣		是永續發	
	賞的技		展,讓學生	
	巧,贈		思考奧運會	
	驗生活		跟永續發展	
	的美		有什麼關	
	感。		聯,以及學	
	4d-IV-		生如何落實	
	2:執行		友善環境在	
	個人運		日常生活當	
	動計		中。	
	畫,實		5. 第 2 節:	
	際參與		詢問同學是	
	身體活		否知道奧運	
	動。		會的起源是	
			在哪個國	
			家,並播放	
			影片「奥林	
			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	
			意涵及奥林	
			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	· · · · -
	評量 環 T4·7
	-1 - NO1.1
$oxedsymbol{ extstyle 1.2.}$ $oxedsymbol{ extstyle 2.6.}$ $oxedsymbol{ extstyle 2.6.}$ $oxedsymbol{ extstyle 4.2.}$ $oxedsymbol{ extstyle 4.2.}$ $oxedsymbol{ extstyle 4.2.}$	行為 解永續發
育 備運動 精神。 並能在日常生活當中實踐愛地 古奥運會流 計畫實	踐表 展的意義
	活動 (環境、
思辨和 3. 能展現奧林匹克與藝術文化的 進場、聖火 單	社會、與
實踐能 力與美學在日常生活。 傳遞、表 6. 技能	實作 經濟的均
力。 4. 能展現包容異己並相互尊重之 演、古代奥	衡發展)
2c-IV- 態度,以運用民主方式進行和諧 運五項運動	與原則。
2:表現 溝通,並能相互協助指導,發揮 (包含跑	
利他合 團隊合作學習精神。 步、跳遠、	
群的態 5. 能欣賞並實踐運動中力與美的 標槍擲遠、	
度,與 展現,培養自信樂觀、勇於挑戰 鐵餅擲遠以	
他人理 的堅持不放棄的學習態度。 及摔角)。	
性溝通 2. 介紹短	
與和諧	
互動。	
2c-IV- 遠、擲飛	
3:表現 盤、角力賽	
自信樂的規則,並	
觀、勇力、自然的學術,因此可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	
的學習 3. 第 2 節 :	
態度。	
2d-IV-	
2:展現 淳人物專訪	
運動欣影片,詢問	
賞的技	
巧,體 心得,並引	
験生活 導學生思	

的美	考,當他們
感。	遇到人生的
4d-IV-	困難和挫折
2:執行	有選擇放棄
個人運	嗎?教師讓
動計	學生省思
畫,實	完,並引導
際參與	學生遇到挫
身體活	折不要放
動。	棄,多一點
	堅持,就像
	他/她們在
	運動場上的
	那份拚勁,
	那就是奥林
	匹克精神的
	所在。
	4. 教師分享
	自己生命的
	温度計,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
	1 1 2 1

			Ī	I				I
						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	2	1c-IV-	Ab-IV-	1. 透過體適能之相關知識與技能	1. 第 1 節:	1. 課堂觀察	
	活		1:了解	1:體適	原理,並能評估自我身體能力,	請學生分享	2. 口語問答	
	第2章打造健康		各項運	能促進	反思及結合個人生活,擬定屬於	喜愛的運動	3. 技能實作	
	規律新生活—體		動基礎	策略與	自己的計畫並有效執行在日常生	選手,並說	4. 認知評量	
	適能計畫擬定與		原理和	活動方	活當中。	明原因。	5. 運動行為	
	執行		規則。	法。	2. 能正確做到深蹲、平板撐、單	2. 討論為什	計畫實踐表	
			1d-IV-	Ab-IV-	車式捲腹、上犬式及嬰兒式技	麼有些人走	6. 學習活動	
			1:了解	2:體適	術,手腳並用以提升全身性之肌	路會跌倒,	單	
			各項運	能運動	力、柔軟度與協調性之體適能。	特別是老人		
			動技能	處方基	3. 能做到「堅持、不放棄」、守	家?		
			原理。	礎設計	紀律之運動精神。	3. 請學生對		
			2c-IV-	原則。	4. 能展現包容不同的力與美並相	你來說美的		
			3:表現		互尊重之態度,以省思及運用民	定義是什		
			自信樂		主方式進行和諧溝通,並能相互	麼?進一步		
			觀、勇		協助指導,發揮個人差異化的團	了解並請每		
			於挑戰		隊合作學習精神。	位學生分		
			的學習		5. 能欣賞並實踐運動中力與美的	享。		
			態度。		展現,培養自信樂觀、勇於挑戰	4. 介紹美國		
			3c-IV-		的學習態度。	各代表隊運		
			1:表現			動選手,不		
			局部或			同的運動項		
			全身性			目身形也不		
			的身體			一樣,但這		
			控制能			都是不同的		
			力,發			美。		
			展專項			5. 介紹如何		

運動技	預防肌少
能。	症,以及可
3d-IV-	從日常生活
3: 應用	中哪些習慣
思考與	養成開始。
分析能	6. 第 2 節:
力,解	結合肌肉適
決運動	能、心肺適
情境的	能、柔軟度
問題。	將全班分三
4c-IV-	大組,排隊
2:分析	輪流循環訓
並評估	練,依照時
個人的	間教師吹哨
體適能	換組,每組
與運動	每個動作都
技能,	會跑過雨
修正個	次。
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-	

	-				I		
		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 2	1c-IV- Ab-	IV-	1. 透過體適能之相關知識與技能	1. 第1節:	1. 課堂觀察	
	活	1:了解 1:骨	豊適	原理,並能評估自我身體能力,	詢問同學是	2. 口語問答	
	第2章打造健康	各項運 能促	足進	反思及結合個人生活,擬定屬於	否知道健康	3. 技能實作	
	規律新生活—體	動基礎 策略	外 與	自己的計畫並有效執行在日常生	體適能。藉	4. 認知評量	
	適能計畫擬定與	原理和 活動	力方	活當中。	由三種日常	5. 運動行為	
	執行	規則。法。	•	2. 能正確做到深蹲、平板撐、單	生活情境說	計畫實踐表	
		1d-IV- Ab-	IV-	車式捲腹、上犬式及嬰兒式技	明不同適能	6. 學習活動	
		1:了解 2:骨	豊適	術,手腳並用以提升全身性之肌	的訓練方式	單	
		各項運 能遊	運動	力、柔軟度與協調性之體適能。	2. 說明各適		
		動技能 處力	が基	3. 能做到「堅持、不放棄」、守	能的分解動		
		原理。 礎語	设計	紀律之運動精神。	作、注意事		
		2c-IV- 原貝	1] 。	4. 能展現包容不同的力與美並相	項及示範給		
		3:表現		互尊重之態度,以省思及運用民	學生。肌肉		
		自信樂		主方式進行和諧溝通,並能相互	適能(深		
		觀、勇		協助指導,發揮個人差異化的團	蹲、平板		
		於挑戰		隊合作學習精神。	撐、單車式		
		的學習		5. 能欣賞並實踐運動中力與美的	捲腹、寶特		

態度。	展現,培養自信樂觀、勇於挑戰	瓶核心訓
3c-IV-	的學習態度。	練)、心肺
1:表現		適能(跳
局部或		繩、慢
全身性		跑)、柔軟
的身體		度(毛巾伸
控制能		展、瑜
力,發		珈)。
展專項		3. 第 2 節:
運動技		播放教師自
能。		行準備的2
3d-IV-		分鐘運動比
3:應用		賽影片,詢
思考與		問學生的心
分析能		得,例如:
力,解		令人印象深
決運動		刻的部分為
情境的		何?藉此加
問題。		強說明堅持
4c-IV-		不放棄、正
2:分析		確性與自律
並評估		的重要,並
個人的		強調肌肉適
體適能		能、心肺適
與運動		能及柔軟度
技能,		須憑藉不斷
修正個		練習才能進
人的運		步,所以此
動計		節課要加強
畫。		學過的技術

		4c-IV-			並整合起來		
		3:規劃			擬定屬於自		
		提升體			己的運動計		
		適能與			畫。		
		運動技			4. 個別化運		
		能的運			動計畫,在		
		動計			前幾堂課練		
		畫。			習後依自我		
		4d-IV-			技術表現情		
		2:執行			況,針對需		
		個人運			要加強的身		
		動計			體適能,擬		
		畫,實			定個人訓練		
		際參與			計畫,並於		
		身體活			下節課繳		
		動。			交。		
		4d-IV-					
		3:執行					
		提升體					
		適能的					
		身體活					
		動。					
第五週	第4單元運動生 2	1c-IV-	Ab-IV-	1. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基	1. 第 1 節:	1. 課堂觀察	【品德教
	活	1:了解	2:體適	本動作要領與練習方法。	詢問同學是	2. 口語問答	育】
	第3章有氧嗨起	各項運	能運動	2. 學習運用資訊,增進階梯有氧	否聽過、看	3. 技能實作	品 J1:溝
	來—Just Dance	動基礎	處方基	與拳擊有氧的技能。	過或跳過有	4. 學習活動	通合作與
		原理和	礎設計	3. 培養尊重他人及互助合作精	氧舞蹈。有	甲	和諧人際
		規則。	原則。	神。	氧舞蹈有許	5. 數位媒體	關係。
		1c-IV-	Ib-IV-	4. 培養積極參與的態度, 勇於表	多風格類		品 J2:重
		3:了解	1:自由	現自己的舞姿。	型,如放克		視群體規

身體發 影響 影響 影響 影響 影響 影響 影響 影	ĸĸ
作發展的關係。	书
的關係。 Id-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。	117
係。 Id-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。	
Id-IV- 1: 了解 1: 了解 (Step)或拳 冬項運 擊有氣 動技能 (Kick 原理。 Boxing), 2c-IV- 甚至學生喜 1: 展現 歡跳的流行 運動禮 熟舞,都可以做為有氣 6 運動 無路的動作 元素;不同 風格的有氣 農路 舞路,可以 運搬和 舞路,可以 實踐能 舞路,可以 力。 選配不同的	爻
1:了解 (Step)或拳 各項運 擊有氣 動技能 (Kick 原理。 2c-IV- 1:展現 歡跳的流行 運動禮 熱舞,都可以做為有氣 6,異 舞蹈的動作 九。 選配不同的	
各項運動技能 (Kick 原理。 Boxing), 2c-IV- 甚至學生喜 1:展現 歡跳的流行 運動禮 熟舞,都可以做為有氣 節,具 舞蹈的動作 市方 不是 思辨和 風格的有氣 實踐能 舞蹈,可以 力。 選配不同的	
動技能 (Kick 原理。 2c-IV- 1:展現 歡跳的流行 運動禮 熱舞,都可以為有氣 備運動 舞蹈的動作 市道德 無路的動作 市灣縣和 實踐能 力。 選配不同的	
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- 1:展現 運動禮 節,具 備運動 的道德 思辨和 實踐能 力。	
1:展現 運動禮 節,具 備運動 的道德 思辨和 實踐能 力。	
運動禮 節,具 備運動 的道德 思辨和 實踐能 力。	
節,具 備運動 的道德 思辨和 實踐能 力。	
備運動的道德 舞蹈的動作元素;不同風格的有氧度能力。 世界和實践能力。 舞蹈,可以露配不同的	
的道德 元素;不同 思辨和 風格的有氧 實踐能 舞蹈,可以 力。 選配不同的	
思辨和	
實踐能	
力。	
2c-IV- 音樂,反覆	
2:表現 練習簡單的	
利他合	
群的態料的態料。	
度,與 耗熱量,鍛	
他人理	
性溝通	
與和諧 動和舞感,	
互動。	
2d-IV-	
2:展現 快。	

運動欣	2. 教師介紹
賞的技	不同風格的
巧,體	有氧舞蹈,
驗生活	強調有氧舞
的美	蹈能提升健
感。	康體適能的
3c-IV-	概念。解析
2:發展	原地踏步、
動作創	走三步點、
作和展	側併步、麻
演的技	花步、後勾
巧,展	腿、前抬
現個人	膝、側點
運動潛	步、剪刀
能。	步、跑步動
3d-IV-	作要領。
3: 應用	3. 第 2 節:
思考與	上一節課學
分析能	習有氧舞蹈
力,解	動作,接著
決運動	詢問同學是
情境的	否嘗試過創
問題。	作呢?有氧
4c-IV-	舞蹈變化一
1:分析	下就可以表
並善用	演!強調本
運動相	節課同學可
關之科	以創新求
技、資	變,體驗創
訊、媒	作樂趣,試

體、產	試手臂動作
品與服	變化。
務。	4. 複習第一
4c-IV-	節課學習的
2:分析	動作。
並評估	5. <mark>利用</mark>
個人的	J ust
體適能	Dance 舞力
與運動	全開線上軟
技能,	體』,介紹
修正個	有氧舞蹈是
人的運	<mark>一項結合舞</mark>
動計	<mark>蹈、體操與</mark>
畫。	音樂的健身
4d-IV-	運動,通常
2:執行	動作都會重
個人運	<mark>複進行,若</mark>
動計	運動量足
畫,實	<mark>夠,還可以</mark>
際參與	提高心肺功
身體活	能,有助新
動。	陳代謝,降
4d-IV-	低體脂肪,
3:執行	舒緩心理壓
提升體	力,維持健
適能的	康體態。
身體活	6. 介紹有氧
動。	舞蹈動作有
	高衝擊與低
	衝擊的區

			I	I				
	14: 4					別。		
第六週	第4單元運動生	2	1c-IV-	Ab-IV-	1. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基	1. 第 1 節:	1. 課堂觀察	【品德教
	活		1:了解	2:體適	本動作要領與練習方法。	詢問同學有		育】
	第3章有氧嗨起		各項運	能運動	2. 學習運用資訊,增進階梯有氧	沒有在踏板	3. 技能實作	品 J1:溝
	來—有氧舞蹈		動基礎	處方基	與拳擊有氧的技能。	上跳有氧舞	4. 學習活動	通合作與
			原理和	礎設計	3. 培養尊重他人及互助合作精	蹈呢?知道	單	和諧人際
			規則。	原則。	神。	運用踏板的		關係。
			1c-IV-	Ib-IV-	4. 培養積極參與的態度, 勇於表	有氧舞蹈名		品 J2:重
			3:了解	1:自由	現自己的舞姿。	稱嗎?再播		視群體規
			身體發	創作舞	5. 經常跳有氧舞蹈,強化身體健	放2分鐘教		範與榮
			展與動	蹈。	康體適能。	師自行蒐集		譽。
			作發展			的階梯有氧		品 EJU7:
			的關			影片,吸引		欣賞感
			係。			學生觀賞,		恩。
			1d-IV-			詢問同學觀		
			1:了解			後心得		
			各項運			2. 介紹階梯		
			動技能			有氧舞蹈、		
			原理。			操作注意事		
			2c-IV-			項,以及動		
			1:展現			作解析(前		
			運動禮			踏步、V字		
			節,具			步、K字		
			備運動			步、前抬		
			的道德			膝)。		
			思辨和			3. 第 2 節:		
			實踐能			嘗試拳擊有		
			力。			氧,詢問同		
			2c-IV-			學是否跳過		
			2:表現			呢?學會拳		

利他合	擊有氧還可
群的態	以當防身
度,與	呵!強調同
他人理	學可以多元
性溝通	學習不同類
與和諧	型有氧舞
互動。	蹈,來豐富
2d-IV-	自己的運動
2:展現	計畫,再播
運動欣	放 2 分鐘教
賞的技	師自行蒐集
巧,體	的拳擊有氧
驗生活	影片,吸引
的美	學生觀賞和
感。	學習。
3c-IV-	4. 介紹拳擊
2:發展	有氧、操作
動作創	注意事項,
作和展	以及動作解
演的技	析(直拳、
巧,展	側勾拳、上
現個人	勾拳、前
運動潛	踢、側踢、
能。	後踢)。
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-		
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		

					T		
		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 2	1c-IV-	Ab-IV-	1. 了解標槍及鉛球的動作要領。	1. 第 1 節:	1. 課堂觀察	【品德教
, -	手	1:了解	1:體適	2. 學會標槍及鉛球的動作技巧。	詢問學生是	2. 口語問答	育】
	第1章一擲定江		能促進	3. 養成練習時集中注意力並注意	否知道	3. 技能實作	品 J1:溝
	山—投擲		策略與	周遭環境安全的習慣。	2017 年世	4. 認知評量	通合作與
	【第一次評量		活動方	4. 養成積極參與的態度,並隨時	大運標槍冠		和諧人際
	週】		法。	注意安全。	軍,並介紹	計畫實踐表	關係。
			Cb-IV-	5. 培養尊重他人及團隊合作的精	鄭兆村選		
			2:各項	神。	手,導入標		
			運動設		槍比賽如何		
			施的安		進行。		
			全使用		2. 講解標槍		
			規定。		投擲動作、		
			Ga-IV-		標槍握法,		
			1:跑、		以及注意事		
			跳與推		項。		
			擲的基		3. 第 2 節:		
			本技		詢問學生鉛		
			巧。		球與標槍投		
		1d-IV-	•		擲方式有何		
		2:反思			不同,以及		
		自己的			要如何讓自		
		運動技			己投擲得更		
		能。			遠。		
		AU			- 		

1d-IV-	4. 講解鉛球	
3:應用	握法(三指	
運動比	握球法、四	
賽的各	指握球法、	
項策	五指握球	
略。	法)、站姿	
2c-IV-	推鉛球動作	
2:表現	(正向推	
利他合	球、側身推	
群的態	球、轉身推	
度,與	球)。	
他人理		
性溝通		
與和諧		
互動。		
2c-IV-		
3:表現		
自信樂		
觀、勇		
於挑戰		
的學習		
態度。		
3c-IV-		
1:表現		
局部或		
全身性		
的身體		
控制能		
力,發		
展專項		

運動技	
能。	
3d-IV-	
1:運用	
運動技	
術的學	
習策	
略。	
3d-IV-	
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	

		17 c5a 117				
		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 2	1c-IV- Ab-IV-	1. 了解標槍及鉛球的動作要領。	1. 第1節:	1. 課堂觀察	【品德教
	手	1:了解 1:體通	2. 學會標槍及鉛球的動作技巧。	詢問學生對	2. 口語問答	育】
	第1章一擲定江	各項運 能促進	3. 養成練習時集中注意力並注意	於推鉛球比	3. 技能實作	品 J1:溝
	山—投擲	動基礎 策略與		賽的知識。	4. 認知評量	通合作與
		原理和 活動力		2. 側向式墊		和諧人際
		規則。法。	注意安全。	步推鉛球技		關係。
		1c-IV- Cb-IV		術講解。		
		2:評估 2:各項		3. 第 2 節:		
		,	• •		I	

1		
運動風	運動設	進行遠度接
險,維	施的安	力賽,全班
護安全	全使用	分三組,依
的運動	規定。	序編號,每
情境。	Ga-IV-	組有1顆壘
1d-IV-	1:跑、	球及1個角
1:了解	跳與推	錐,於跑道
各項運	擲的基	100 公尺起
動技能	本技	點進行,第
原理。	巧。	一組之編號
1d-IV-		1 墊步投
2:反思		擲,編號2
自己的		找尋壘球第
運動技		一個落點,
能。		並擺上標誌
1d-IV-		物,同組其
3:應用		他同學於一
運動比		旁觀察,並
賽的各		於投擲結束
項策		時,提醒編
略。		號1是否有
2c-IV-		動作須修
2:表現		正。第一組
利他合		結束後換第
群的態		二組進行,
度,與		依序輪流,
他人理		先到達 100
性溝通		公尺終點的
與和諧		組別獲勝。
互動。		4. 進行投擲

2c-IV-	神射手比
3:表現	賽,全班分
自信樂	為二~三
觀、勇	組,一組約
於挑戰	六~八人,
的學習	並依序編
態度。	號。第一組
3c-IV-	投擲結束後
1:表現	換第二組,
局部或	依序上場。
全身性	準備 3 公斤
的身體	鉛球、5公
控制能	斤鉛球與自
力,發	製標槍,每
展專項	種器材需有
運動技	兩人投擲。
能。	鉛球須以側
3d-IV-	向墊步方式
1:運用	推擲,標槍
運動技	須以原地投
術的學	擲方式投
習策	擲。將有效
略。	落區畫出九
3d-IV-	宮格,並給
2:運用	予編號,以
運動比	投擲落點的
賽中的	編號計分,
各種策	落於有效區
略。	域外視為 0
3d-IV-	分, 先累積
	= • • • •

	 1	,	
3:應用	到剛好30		
思考與	分的隊伍獲		
分析能	勝。		
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			

					П	T	ı
		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 2	1c-IV- I	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	1:了解	1:標的	原理與規則,並評估自我身體能	詢問學生是	2. 口語問答	育】
	第2章滾球趣—	各項運	性球類	力,表現個人組合動作的技術與	否看過或玩	3. 認知評量	家 J5: 了
	保齡球	動基礎	運動動	應用策略,養成自發練習與實踐	過保齡球運	4. 技能實作	解與家人
		原理和	作組合	的習慣,以持續精進自我身心表	動,並進一	5. 運動行為	溝通互動
		規則。	及團隊	現,展現運動潛能。	步了解對保	計畫實踐表	及相互支
		1d-IV-	戰術。	2. 能理解保齡球運動的知識、技	齡球館設備	6. 任務單	持的適切
		1:了解		能原理與應用策略,採取整體系	的印象,以		方式。
		各項運		統性的全方位思考作為,應用適	及觀看及玩		
		動技能		當的策略,進而完善地處理與解	過後的感		
		原理。		決運動情境中的問題。	想。引導學		
		2c-IV-		3. 能了解保齡球運動的相關禮	生說出所知		
		1:展現		儀,並於活動進行中能展現運動	的保齡球館		
		運動禮		禮節,具備運動的道德思辨和實	相關設施與		
		節,具		踐能力,以培養良好的公民意	規則,教師		
		備運動		識。	彙整與補充		
		的道德		4. 能在保齡球相關活動中展現自	學生未提及		
		思辨和		信樂觀、勇於挑戰的學習與包容	到的相關設		
		實踐能		異己,相互尊重之態度,並運用	施及計分方		
		力。		民主方式進行和諧溝通,相互協	法。		
		2c-IV-		助指導,發揮團隊合作學習精	2. 介紹保齡		
		2:表現		神。	球運動簡		
		利他合		·	史、個人裝		
					,_,,_,,		

#¥ 1.6 徐	/社 L日 1.1. 二九
群的態	備、場地設
度,與	施、計分方
他人理	法與術語講
性溝通	解。
與和諧	3. 第 2 節:
互動。	詢問同學是
2c-IV-	否知道保齡
3:表現	球投擲的方
自信樂	式?以及最
觀、勇	常使用的步
於挑戰	伐為何?藉
的學習	此引導學生
態度。	了解持球與
2d-IV-	助跑步伐的
2:展現	重要性,以
運動欣	及投擲準度
賞的技	與助跑之功
巧,體	用,並與後
驗生活	續授課內容
的美	相銜接。
感。	4. 說明與講
3c-IV-	解持握球
1:表現	體,以及四
局部或	步助跑動作
全身性	講解與示
的身體	範。
控制能	5. 各小組利
力,發	用排球練習
展專項	四步助跑投
運動技	
	14/14/1-0-11/24

_						
		能。		作。全班男		
		3d-IV-		女生均分成		
		1:運用		二組,一組		
		運動技		持躲避球站		
		術的學		立於排球場		
		習策		二側邊線處		
		略。		採保齡球方		
		3d-IV-		式擲滾地		
		3:應用		球,另一組		
		思考與		則從底線到		
		分析能		對場底線之		
		力,解		距離,進行		
		決運動		跑動、跳躍		
		情境的		及穿越球網		
		問題。		通過球場。		
		4d-IV-		使用球數為		
		2:執行		組人數之一		
		個人運		半數量,被		
		動計		滾地球碰到		
		畫,實		腳部算出		
		際參與		局,必須出		
		身體活		場;非滾地		
		動。		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	1:了解	1:標的	原理與規則,並評估自我身體能	詢問學生是	2. 口語問答	育】
第2章滾球趣—	各項運	性球類	力,表現個人組合動作的技術與	否有上網搜	3. 認知評量	家 J5: 了
保齡球	動基礎	運動動	應用策略,養成自發練習與實踐	尋上節課所	4. 技能實作	解與家人
	原理和	作組合	的習慣,以持續精進自我身心表	學之自然原	5. 運動行為	溝通互動
	規則。	及團隊	現,展現運動潛能。	理及數學線	計畫實踐表	及相互支
	1d-IV-	戰術。	2. 能理解保齡球運動的知識、技	的概念與瞄	6. 任務單	持的適切
	1:了解		能原理與應用策略,採取整體系	準原理之關	7. 資訊教育	方式。
	各項運		統性的全方位思考作為,應用適	係,並請各		
	動技能		當的策略,進而完善地處理與解	組發表其搜		
	原理。		決運動情境中的問題。	尋與了解之		
	2c-IV-		3. 能了解保齡球運動的相關禮	程度如何?		
	1:展現		儀,並於活動進行中能展現運動	以利與後續		
	運動禮		禮節,具備運動的道德思辨和實	課程相連		
	節,具		踐能力,以培養良好的公民意	結。		
	備運動		識。	2. 瞄準投擲		
	的道德		4. 能在保齡球相關活動中展現自	方法說明與		
	思辨和		信樂觀、勇於挑戰的學習與包容	講解(球瓶		
	實踐能		異己,相互尊重之態度,並運用	目標法、瞄		
	力。		民主方式進行和諧溝通,相互協	準點目標		
	2c-IV-		助指導,發揮團隊合作學習精	法)、滾動		
	2:表現		神。	球路之介紹		
	利他合			(直球、曲		
	群的態			球、勾球、		
	度,與			飛碟球)、		
	他人理			保龄球禮儀		
	性溝通			說明。		
	與和諧			3. 進行步步		
	互動。			為營活動,		
	2c-IV-			校園內尋找		
	3:表現			一塊地面材		

自信樂	質是磨石子
觀、勇	地板或泥
於挑戰	(紅)土地,
的學習	於地面畫上
態度。	一條約5公
2d-IV-	尺長包含助
2:展現	跑區及投擲
運動欣	線的場地。
賞的技	依照前述所
巧,體	教之動作要
驗生活	領、步驟與
的美	技巧,採徒
感。	手方式練習
3c-IV-	與體驗保齡
1:表現	球四步助跑
局部或	的步伐。利
全身性	用 500mL 寶
的身體	特瓶裝滿水
控制能	當球瓶;以
力,發	躲避球或排
展專項	球為保齡
運動技	球,以10
能。	公尺之距離
3d-IV-	練習與體驗
1:運用	打龄球的樂
運動技	趣。
術的學	4. 第 2 節:
習策	進行滾球大
略。	作戰活動,
3d-IV-	設定5公尺

3:應用	助跑區與投
思考與	擲基準線,
分析能	以及10公
力,解	尺球瓶豎立
決運動	距離。將全
情境的	班分成四隊
問題。	同時進行循
4d-IV-	環賽,每人
2:執行	每局僅有二
個人運	次機會投
動計	擲 ,每隊另
畫,實	須派 1-2 位
際參與	計分同學登
身體活	記分數(可
動。	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
	鄭機會下,
	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 2	1c-IV- Hd-IV-	1. 能了解棒壘球運動項目中跑壘		1. 課堂觀察	【品德教
	道	1:了解 1:守備	的動作技巧發展,與其之相關知		2. 口語問答	育】
	第1章疾風勁壘	各項運 / 跑分	識與技能原理,並能反思和發展	紙,請同學	3. 認知評量	品 J1:溝
	——棒壘球	動基礎 性球類	學習策略,以改善動作技能。	畫出簡易棒	4. 技能實作	通合作與
	1, 2, 4	原理和 運動動	2. 能做出跑壘的各項動作技巧,	壘球場地,	5. 學習活動	和諧人際
		規則。作組合	並學習運用於其他運動項目或平	包含場地	單	關係。
		1c-IV- 及團隊	日生活中,保護個人人身安全。	線、壘包及	-1	品 J2:重
		2:評估 戰術。	3. 藉由各式跑壘動作技巧,表現	打擊區,並		視群體規
		運動風	個人局部或全身性的身體控制能	分別用不同		範與榮
		险 ,維	力,展現個人的運動潛能。	颜色畫出你		學。
		護安全	4. 藉由壘指導員指揮進行比賽,	烈 <u>日</u> 国山协 認知中,跑		/言* ·
		的運動	4. 稍田堅相守貝相律進行 LL 貨 / 能具備戰術應用與表現的能力 ,	心起 、二		
		情境。	同時培養良好人際關係與團隊合	壘、三壘及		

1d-IV-	作精神。	全壘的路
1:了解		線,並分享
各項運		討論。
動技能		2. 進行跑壘
原理。		前測,依照
1d-IV-		自己畫的路
2:反思		線實際進行
自己的		跑壘, 並將
運動技		測得的秒數
能。		紀錄下來。
2c-IV-		前測結束
2:表現		後,請學生
利他合		分享,自己
群的態		跑壘的感覺
度,與		和看到別人
他人理		跑壘有什麼
性溝通		優缺點?
與和諧		3. 第 2 節 :
互動。		詢問同學回
2c-IV-		家看棒壘球
3:表現		比賽時,有
自信樂		觀察到什麼
觀、勇		跑壘技術和
於挑戰		跑壘路線?
的學習		詢問學生是
態度。		否有看到球
3c-IV-		員進行滑壘
1:表現		動作,請學
局部或		生思考判斷
全身性		滑壘會比跑

			1	T	1			
			的身體			壘快嗎?提		
			控制能			醒學生跑壘		
			力,發			活動的安全		
			展專項			注意事項。		
			運動技			4. 進行棒球		
			能。			離壘動作、		
			3d-IV-			壘球離壘動		
			1:運用			作練習。		
			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。					
第十二週	第6單元球之有	2	1c-IV-	Hd-IV-	1. 能了解棒壘球運動項目中跑壘	1. 第 1 節:	1. 課堂觀察	【品德教
	道		1:了解	1:守備	的動作技巧發展,與其之相關知	詢問學生在	2. 口語問答	育】
	第1章疾風勁壘		各項運	/跑分	識與技能原理,並能反思和發展	跑壘時,假	3. 認知評量	品 J1:溝
	—棒壘球		動基礎	性球類	學習策略,以改善動作技能。	設守備員已	4. 技能實作	通合作與

原理和	運動動	2. 能做出跑壘的各項動作技巧,	經接到球並	5. 學習活動	和諧人際
規則。	作組合	並學習運用於其他運動項目或平	在壘包等待	單	關係。
1c-IV-	及團隊	日生活中,保護個人人身安全。	觸殺時,此		品 J2:重
2:評估	戰術。	3. 藉由各式跑壘動作技巧,表現	時繞過守備		視群體規
運動風		個人局部或全身性的身體控制能	員再踩壘這		範與榮
險,維		力,展現個人的運動潛能。	樣可以嗎?		譽。
護安全		4. 藉由壘指導員指揮進行比賽,	带入三尺線		
的運動		能具備戰術應用與表現的能力,	的觀念,跑		
情境。		同時培養良好人際關係與團隊合	壘員跑壘		
1d-IV-		作精神。	時,因避開		
1:了解			守方的觸球		
各項運			動作而脫離		
動技能			壘線左右方		
原理。			三尺以上		
1d-IV-			者,跑壘者		
2:反思			應被判出		
自己的			局。但若為		
運動技			閃避準備接		
能。			球的守備		
2c-IV-			員,則不在		
2:表現			此限。		
利他合			2. 說明各壘		
群的態			的跑法(本		
度,與			壘到一壘、		
他人理			本壘到二		
性溝通			壘、二壘跑		
與和諧			壘員、三壘		
互動。			跑壘員),		
2c-IV-			並於說明結		
3:表現			束後,讓學		
31.16.98			1-12 -1		

自信樂	生分組操
觀、勇	作,設一名
於挑戰	投手,一名
的學習	捕手及若干
態度。	野手,老師
3c-IV-	在本壘一教
1:表現	學情境丟
局部或	球,學生在
全身性	壘上進行跑
的身體	聖 。
控制能	3. 第 2 節:
力,發	介紹壘指導
展專項	員,壘指導
運動技	員是棒壘球
能。	比賽中,於
3d-IV-	進攻時分別
1:運用	站在一、三
運動技	壘側,指定
術的學	區域內的指
習策	導員,主要
略。	工作為下達
3d-IV-	戰術、提醒
3:應用	跑者球數和
思考與	出局數等、
分析能	指揮跑者跑
力,解	壘、觀察整
決運動	體守備位
情境的	置。
問題。	4. 介紹三壘
4d-IV-	指導員的指

			1:發展 6 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0			揮常員及跑場上會成巧壘以音,大備聲亂,指手指由,方,,		
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:各動原規 1c-I等動原規 1c-I等動原規 1c-I等動,安運V-解運礎和。V-估風維全動	Bc-I運害理險Hb1:攻球動組V-易傷處風 V-地性運作及	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 動中。 2. 能了解所介紹的進攻策略的發 展與活動中了解個別能力的差 展與活動中了解個別能力的接 人的想法。 4. 能導重他人和團隊合作之精神。 5. 養成積極參與的態度,並集中	勢為紹勢 1.介最息 SBL、BBA、需認所與國賽就重常。第紹新NBA、、HBL動用放籃內事類要見 1 國籃A、 HBL動用放籃的門外手 :外消 、賽多,球兩更介手	1. 課日 課日 課日 報問 實 記 生 書 題 實 置 者	【育人索益生突解用議正序人】3:種能衝並何主式的以報 探利發 了運審及程形
			情境。 1d-IV- 1:了解 各項運 動技能	團隊戰術。	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。	人進攻組合 花絮。 同學知道 NBA 兩人最 佳組合事		成公共規則,落實 平等自由之保障。

Id-IV- 2:反思 自己的 定動技 能而 Id-IV- 3:應動技 能。 Id-IV- 3:應動比 賽的各 項策 或公之-IV- 2:表現 利他的態 度,與 他人選通 性漢通 性及通過 性達通 性性溝通 性性溝通 性性溝通 性性溝通 性性溝通 性性溝通 性性溝通		
2:反思 自己的 選動技 能。 1d-IV- 3:應用 運動比 賽的各 項策 略。 2C-IV- 2:表現 利他態 度,與 他化溝動 度,與 性性溝和 動。 2C-IV- 3:表現 到面, 2C-IV- 3:表現 類類 (基別 2C-IV- 3:表現 到面, 2C-IV- 3:表現 類類 (基別 2C-IV- 3:表現 類類 (基別 2C-IV- 3:表現 類面小雞 (基別 (基別 (基別 (基別 (基別 (基別 (基別 (基別 (基別 (基別	原理。	嗎?引發動
自己的 運動技 能。 1d-IV- 3:應用 運動比 突 維護的進 攻 組合 老鷹 投 小 維護的進 攻 組合 含	1d-IV-	機並利用多
運動技能。	2:反思	媒體簡報介
能。 1d-IV- 3:應用 運動比 賽的各 項第 略。 2c-IV- 2:表現 利他合 群的態度度,與 他人理 與和諧 互動助。 2c-IV- 3:表現 自信樂 觀、班數 的學度。 說人與 自信樂 觀、班數 的學度 說人與 自信樂 觀、歌樂 的學度 說人與 自信樂 觀、歌樂 的學度 說人與 自信樂 觀、歌樂 可 是 與 和說 是 與 和說 是 與 和說 是 與 和說 是 是 與 和說 是 是 與 和說 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	自己的	紹兩人擋拆
Id-IV- 3:應用 運動比 賽的各 項策 。 2c-IV- 2:表現 利他合 群的態 度使,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- 3方表現 自信樂 觀、勇 於挑戰 的學習 態度。 2d-IV- 3方表現 自信學 態度。 2d-IV- 3方表現 自信學 表表現 自信學 表表表表 表表表表 表表表表表 表表表表 表表表表 表表表表 表表表表	運動技	的圖片,以
3:應用 運動比 賽的各項策 略。 2c-IV- 2:表現 利他合 解的態度使人理 性溝通 與和譜 互動。 2c-IV- 3:表現 自信樂 觀, 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	能。	及傳切和運
運動比 審的各 項策 略。 2c-IV- 2:表現 利他合 群的態 度,與 他人理 性滿通 與和諧 互動。 2c-IV- 3:表現 自信樂 觀、數 的學習 態度。 2d-IV- 3·大學到 8 8 9 2d-IV- 3·大學到 8 8 9 8 9 8 9 8 9 8 9 8 9 9 9 9 9 9 9	1d-IV-	球掩護的進
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-	3: 應用	攻組合。
頭策。 2c-IV- 2:表現 利他合 群的,與 他人理 性溝通 與和諧 互動。 2c-IV- 3:表現 自信樂 觀,就戰 自信樂 觀,於戰戰 的態度。 2d-IV-	運動比	2. 進行老鷹
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- 3 : 表現 方學習 態度。 2d-IV- 3 : 表現 方學習 態度。 2d-IV- 3 : 表現	賽的各	捉小雞活
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- 3 : 表現 方學習 態度。 2d-IV- 3 : 表現 方學習 態度。 2d-IV- 3 : 表現	項策	動,四人一
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-	略。	組,一人當
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-	2c-IV-	老鷹,三人
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:表現	搭肩排成一
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-	利他合	列,第一位
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-	群的態	當母雞,需
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-	度,與	
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-	他人理	右移動保護
互動。 動開始,老鷹和最後一 3:表現自信樂 隻小雞都要 顧、勇於挑戰的學習 心雞或最後一隻小雞運 態度。 球失控則成功,之後再	性溝通	後面小雞不
2c-IV- 3:表現 隻小雞都要運球。老鷹運球。老鷹碰到最一隻 自信樂 心雞或最後 小雞或最後 數學習 也少少 大樂里 態度。 球失控則成功,之後再	與和諧	被觸碰。活
3:表現 自信樂 觀、勇 於挑戰 的學習 態度。 2d-IV-	互動。	動開始,老
自信樂 觀、勇 於挑戰 的學習 態度。 2d-IV-	2c-IV-	鷹和最後一
 觀、勇 於挑戰 的學習 態度。 2d-IV- 碰到最一隻 小雞或最後 一隻小雞運 球失控則成 功,之後再 	3:表現	隻小雞都要
 觀、勇 於挑戰 的學習 態度。 2d-IV- 碰到最一隻 小雞或最後 一隻小雞運 球失控則成 功,之後再 	自信樂	運球。老鷹
於挑戰 小雞或最後 的學習 一隻小雞運 態度。 球失控則成 2d-IV- 功,之後再	觀、勇	
態度。 球失控則成 2d-IV- 功,之後再		
2d-IV- 功,之後再	的學習	一隻小雞運
2d-IV- 功,之後再	態度。	球失控則成
	2:展現	互换。活動

運動欣 賞的技 巧,體 驗生活 的美 感。	
巧,體 雞應該怎麼 驗生活 站才可以以 的美 最大範圍擋 感。 住老鷹?身	
驗生活的美的美感。 站才可以以最大範圍擋度 自然 自然 自然 自然	
的美 最大範圍擋 感。 住老鷹?身	
感。	
りっしい	
3c-IV- 體站正面或	
1:表現 側面比容易	
局部或 局部或 阻擋?老鷹	
全身性如何移動才	
的身體的身體能抓後面的	
控制能 小雞?藉此	
力,發力,發引了一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	
展專項	
運動技工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工	
能。	
3d-IV- (老鷹),以	
1:運用 及進攻者如	
運動技 何利用擺脫	
術的學動作用開防動作用開防	
習策 守者,達到	
略。 進攻的目的	
3d-IV- (抓到小	
2:運用	
運動比 運動比 3. 老鷹捉小	
賽中的	
各種策 同上活動,	
略。	
3d-IV- 最後一個小	
3:應用 雞皆有運	

思考與	球。老鷹碰
分析能	到最一隻小
力,解	雞或最後一
決運動	隻小雞運球
情境的	失控則成
問題。	功,之後再
4c-IV-	互换。
3:規畫	4. 第 2 節:
提升體	詢問同學是
適能與	否有上網搜
運動技	尋 NBA、
能的運	SBL · UBA
動計	或 HBL、3×
畫。	3相關等相
4d-IV-	關影片或電
3:執行	視轉播節
提升體	目,並請學
適能的	生發表最常
身體活	看到哪些進
動。	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
	中或 25-30
	公分色紙
	條。將小方
	巾夾至運動
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	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	2	1c-IV-	Bc-IV-	1. 能學會籃球三對三的進攻技術	1. 第 1 節:	1. 課堂觀察	【人權教
	道		1:了解	1:簡易	與策略,並實際應用於比賽或活	詢問同學經	2. 口語問答	育】
	第2章鬥陣特攻		各項運	運動傷	動中。	過上一堂介	3. 技能實作	人 J3:探
	籃球		動基礎	害的處	2. 能了解所介紹的進攻策略的發	紹的傳切和	4. 運動行為	索各種利
	【第二次評量		原理和	理與風	展與成因。	切傳進攻策	計畫實踐表	益可能發
	週】		規則。	險。	3. 在活動中了解個別能力的差異	略防守後,	5. 學習活動	生的衝
			1c-IV-	Hb-IV-	性,學習積極溝通、包容和接納	是否有去搜	單	突,並了
			2:評估	1:陣地	他人的想法。	尋其他進攻		解如何運
			運動風	攻守性	4. 能遵守籃球規則,以培養守	策略?哪些		用民主審
			險,維	球類運	法、尊重他人和團隊合作之精	經典畫面或		議方式及
			護安全	動動作	神。	人物讓你印		正當的程
			的運動	組合及	5. 養成積極參與的態度,並集中	象深刻?		序,以形
			情境。	團隊戰	注意力隨時注意周遭環境安全。	2. 介紹擋拆		成公共規
			1d-IV-	術。	6. 能具備審美與表現的能力,培	進攻策略,		則,落實
			1:了解		養賞析、建構和分享的態度與能	並說明使用		平等自由
			各項運		力,進而有效精進個人學習與挑	時間、戰術		之保障。
			動技能		戰個人極限。	執行過程與		
			原理。			要領。		
			1d-IV-			3. 進行半場		
			2:反思			三對三擋拆		
			自己的			進攻策略模		
			運動技			擬練習,先		
			能。			行模擬進攻		
			1d-IV-			擋拆路線,		
			3:應用			擋拆3次後		
			運動比			再投籃或上		

	the state of
賽的各	籃。教師亦
項策	可依不同進
略。	攻機會設計
2c-IV-	情境,如:
2:表現	先模擬上
利他合	籃、投籃或
群的態	跳投、傳球
度,與	給籃下隊
他人理	友、傳給無
性溝通	球邊的隊友
與和諧	投籃。
互動。	4. 第 2 節:
2c-IV-	再次說明傳
3:表現	切、擋拆進
自信樂	攻策略的使
觀、勇	用時機,除
於挑戰	此之外還有
的學習	什麼進攻策
態度。	略可使用,
2d-IV-	或者透過前
2:展現	面除此之外
運動欣	還有什麼進
賞的技	攻策略可使
巧,體	用,或者透
驗生活	過前面課程
的美	時,是否有
感。	發現其他同
3c-IV-	學有執行不
1:表現	一樣的進攻
局部或	策略?以及

	.	
	身性	國內比賽
自约 自约	身體	中,SBL、
	制能	WSBL · HBL
	,發	有什麼經典
展	專項	的進攻策
運	動技	略?
能	0	5. 介紹掩護
3d	- I V-	進攻策略,
1:	運用	並說明使用
運	動技	時間、戰術
術	的學	執行過程與
習	策	要領。
略	0	6. 愛體育
3d	- I V-	攻城掠地:
2:	運用	空間跑位與
運	動比	擋人練習,
賽	中的	十人一組,
各	種策	五人進攻,
略	0	五人防守。
3d	- I V-	活動於全場
3:	應用	籃球場地,
思	考與	以橄欖球模
分	析能	式為基礎,
カ	,解	分邊對抗,
)	運動	由胯下開
情	境的	球,目標帶
問	題。	球衝進達陣
4c	- I V-	區點地得1
3:	規畫	分。防守者
提	升體	觸碰持球進

適能與	攻者,則攻
運動技	守交換。每
能的運	次進攻時間
動計	為24秒。
畫。	比賽時間5
4d-IV-	分鐘,得分
3:執行	最多者獲
提升體	勝。
適能的	7. 半場三對
身體活	三掩護進攻
動。	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	2	1c-IV-	Ha-IV-	1. 了解排球的防守基本技術。	1. 第 1 節:	1. 課堂觀察	
	道		1:了解	1:網/	2. 學會如何將排球防守運用在比	詢問同學是		
	第3章防城如意		各項運	牆性球	賽上。	否觀賞職業	3. 技能實作	
	—排球		動基礎	類運動	3. 增加運動欣賞的能力。	與非職業排	4. 認知評量	
			原理和	動作組		球比賽影	5. 運動行為	
			規則。	合及團		片,引導學	計畫實踐表	
			1d-IV-	隊戰		生說出印象	6. 學習活動	
			1:了解	術。		中防守方式	單	
			各項運			有哪些?對		
			動技能			於防守動作		
			原理。			是否理解。		
			2c-IV-			2. 教師講解		
			2:表現			防守基本動		
			利他合			作要領與操		
			群的態			作。		
			度,與			3. 兩人一組		
			他人理			練習防守		
			性溝通			(一人丟球		
			與和諧			+ 一人防		
			互動。			守)。		
			2c-IV-			4. 第 2 節:		
			3:表現			進行兩人防		
			自信樂			守擋高(丟+		
			觀、勇			守)與三人		
			於挑戰			側轉向防		
			的學習			守,並進行		
			態度。			觀察同學防		

			0 111					
			3c-IV-			守動作正確		
			1:表現			與否分析。		
			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。					
第十六週	第6單元球之有	2	1c-IV-	Ha-IV-	1. 了解排球的防守基本技術。	1. 第 1 節:	1. 課堂觀察	
7 / / / 2	道		1:了解	1:網/	2. 學會如何將排球防守運用在比	個人防守球		
	第3章防城如意		各項運	牆性球	賽上。	動作概念建		
	→ 排球		動基礎	類運動	3. 增加運動欣賞的能力。	立後,慢慢		
	377-27		<u>新圣</u> 原理和	動作組	0. 有加受劲从负的配刀	由正面防守		
			規則。	台及團		轉化成身體		
			1d-IV-			興轉與180	6. 學習單	
			1u-1v- 1:了解	術。			0. 字百平	
				1714] ~		度轉向的強		
			各項運			丢球防守練		
			動技能			習,訓練防		
			原理。			守者依照攻		
			2c-IV-			撃者(丟球		
			2:表現			者)位置,		
			利他合			身體進行轉		

m/ 11 AF	1
群的態	向,將球守
度,與	回至攻擊方
他人理	(丢球方),
性溝通	並能修正防
與和諧	守回所需目
互動。	標處,練習
2c-IV-	控球能力。
3:表現	2. 進行三人
自信樂	180 度轉向
觀、勇	與打中至正
於挑戰	防守練習,
的學習	並進行觀察
態度。	同學防守動
3c-IV-	作與身體轉
1:表現	向是否正
局部或	確,並有否
全身性	身體能回正
的身體	將球防守至
控制能	目標處。
力,發	1. 第 2 節:
展專項	個人原地想
運動技	像動作建立
能。	後,慢慢由
3d-IV-	原地變化成
2:運用	身體前後移
運動比	動防守+托
賽中的	球綜合練
各種策	習,訓練防
略。	守者將攻擊
	者(丢球者)

					球防守回至		
					攻擊者後,		
					立即依照攻		
					擊者(丟球		
					者)所抛出		
					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
N 1 6 45	かり 十八八八万	10 11	OD 11	1. WO BK 1 71/1/2 78 /1X 7/1/1/1/1	1. 4. 1 bl.	1. 叶土彻尔	14/10秋

道	1:了解	2:各項	2. 能了解傳接球及射門的要領與		2. 口語問答	育】
第4章手到擒來	各項運	運動設	方法。	的運動方式	3. 技能實作	法 J1:探
—手球	動基礎	施的安	3. 學會傳接球、跑動中傳接球及	與比賽型	4. 學習活動	討平等。
	原理和	全使用	三步射門的動作技能。	態。或事先	單	
	規則。	規定。	4. 學習欣賞他人優點及能欣賞手	要同學上網		
	1c-IV-	Cd-IV-	球運動。	觀賞手球比		
	2:評估	1:戶外	5. 培養自我肯定、遵守規則規	賽的精彩畫		
	運動風	休閒運	範、尊重他人及團隊合作之精	面,從觀賞		
	險,維	動綜合	神。	比賽講述手		
	護安全	應用。		球運動對提		
	的運動			升體適能具		
	情境。			有全面性的		
	1d-IV-			功效,故對		
	1:了解			正值發育時		
	各項運			期青少年的		
	動技能			生長有很好		
	原理。			的幫助。鼓		
	1d-IV-			勵學生從勇		
	2:反思			於面對挑		
	自己的			戰,積極尋		
	運動技			求解決方		
	能。			式,當個樂		
	2c-IV-			於接受「自		
	1:展現			我挑戰」的		
	運動禮			勇者。		
	節,具			2. 教師講述		
	備運動			手球運動簡		
	的道德			史、带入運		
	思辨和			動明星的講		
	實踐能			述提升學生		

1 · ·	
カ。	的注意力與
2c-IV-	興趣。
2:表現	3. 解析接球
利他合	動作(能分
群的態	辨胸前接球
度,與	與腹前接球
他人理	的使用時
性溝通	機、肩上傳
與和諧	球動作)。
互動。	4. 進行二人
2c-IV-	對傳、三步
3:表現	傳球步法練
自信樂	習。
觀、勇	5. 第 2 節:
於挑戰	詢問同學對
的學習	上一節課的
態度。	傳球技術是
2d-IV-	否熟練。想
1:了解	不想灌爆守
運動在	門員防線,
美學上	享受得分喜
的特質	悦。
與表現	6. 複習三人
方式。	接力傳接
2d-IV-	球,解說跨
2:展現	步射門、跳
運動欣	躍射門動
賞的技	作,並進行
巧,體	練習。
驗生活	

	 	1	1	
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-				

第十八週	第6單元球之有單元球之有事4章手到擒來——手球	2	1: 適人項技d 2: 個動畫際身動 1c 1: 各動原規 1c 2: 運險護的情發合之運能 II 執人計,參體。 II 了項基理則 II 評動,安運境展個專動。V-行運 實與活 V-解運礎和。V-估風維全動。	Cb-2:運施全規Cd:休動應-IV-項設安用。V-外運合。	1. 認識手球及發展現況。 2. 能了解傳接球及射門的要領接球 方法。 3. 學會傳接球、跑動中傳接球 多。 4. 學習於 4. 學動作人優點及能於人 學動, 4. 學動, 4. 學動, 5. 培養自 4. 以連一 5. 以連一 6. 以 6. 以 6. 以 6. 以 6. 以 6. 以 6. 以 6. 以	1. 教節束備門結有的剪參手的第師課,精影(許精輯考冊連1於程事彩片網多彩,本所結節前結先的之路比射亦教提):一 準射連上賽門可師供	 口語問答 技能實作 	【育法 計 治教 探。
			護安全 的運動		个甲 ⁹	參考本教師 手冊所提供		

原理。	如:令人印
1d-IV-	象深刻的部
2:反思	分為何?比
自己的	賽中要能得
運動技	分,射門時
能。	要注意什
2c-IV-	麼?藉此加
1:展現	強學生對射
運動禮	門的要領意
節,具	象。
備運動	2. 複習傳接
的道德	球技術、射
思辨和	門技術。
實踐能	3. 第 2 節:
カ。	進行九宮格
2c-IV-	擲準比賽
2:表現	(射門方式
利他合	可融入本課
群的態	程「跨步射
度,與	門」和「跳」
他人理	躍射門」二
性溝通	種射門方
與和諧	式)、井字
互動。	○×遊戲
2c-IV-	(遊戲前,
3:表現	可先讓各隊
自信樂	討論策略,
觀、勇	如第一球要
於挑戰	擲入哪 一
的學習	格,以利後

態度。	續發展)。	
2d-IV-	4. 進行整體	
1:了解	的檢視,可	
運動在	再強調傳接	
美學上	球、射門等	
的特質	技術的要	
與表現	點,加強學	
方式。	生在心智上	
2d-IV-	對技術的連	
2:展現	結。	
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。				
		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 2	1c-IV- Ha-IV-	1. 能了解羽球正/反手平抽球、		1. 課堂觀察	
	道	1:了解 1:網/	正/反手網前撲球之動作要領與	詢問同學是		
	第5章羽你有約	各項運 牆性球	運用時機,並能透過練習與反思	否觀看過羽	3. 技能實作	

h	וו בו ק	de ve	W 55 4. H 11 H	. h . h o r	F 11 11 11	
─-羽球	動基礎	類運動	增進動作技能。	球比賽?是	5. 技能實作	
	原理和	動作組	2. 能做到正確且流暢之正/反手	透過什麼方	6. 分組討論	
	規則。	合及團	平抽球、正/反手網前撲球動	式?	7. 學習活動	
	1c-IV-	隊戰	作,並充分實踐運用,進而有效	2. 講解與示	單	
	2:評估	術。	提升身體適能,養成規律運動習	範正/反手		
	運動風		慣。	平抽球動		
	險,維		3. 能了解個別差異,養成尊重他	作,並說明		
	護安全		人之態度,透過合作學習解決學	此動作特點		
	的運動		習歷程所面臨之問題,並發揮團	與方式。學		
	情境。		隊精神,促進人際互動關係。	生兩人一		
	1d-IV-			組,分別進		
	1:了解			行正/反手		
	各項運			平抽球練		
	動技能			習。		
	原理。			3. 第 2 節:		
	1d-IV-			同學是否知		
	2:反思			道羽球除了		
	自己的			殺球還有哪		
	運動技			些進攻球		
	能。			路?運用撲		
	2c-IV-			球照片引導		
	2:表現			學生撲球這		
	利他合			項技術。		
	群的態			4. 講解與示		
	度,與			範正/反手		
	他人理			網前撲球動		
	性溝通			作,並說明		
	與和諧			此動作特點		
	互動。			與方式。學		
	2c-IV-			生雨人一		

						1
		3:表現		組,分別進		
		自信樂		行正/反手		
		觀、勇		網前撲球練		
		於挑戰		習。		
		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。				
第二十週	第6單元球之有 2	1c-IV- Ha-IV-	1. 能了解羽球正/反手平抽球、	1. 第 1 節:	1. 課堂觀察	
	道	1:了解 1:網/	正/反手網前撲球之動作要領與	分析同學在	2. 口語問答	

	-					
第5章羽你有約	各項運	牆性球	運用時機,並能透過練習與反思	進行網前擊	3. 技能實作	
一羽球	動基礎	類運動	增進動作技能。	球時,會出	5. 技能實作	
	原理和	動作組	2. 能做到正確且流暢之正/反手	現哪些問	6. 分組討論	
	規則。	合及團	平抽球、正/反手網前撲球動	題。	7. 學習活動	
	1c-IV-	隊戰	作,並充分實踐運用,進而有效	2. 三人一	單	
	2:評估	術。	提升身體適能,養成規律運動習	組,甲站於		
	運動風		慣。	場邊以徒手		
	險,維		3. 能了解個別差異,養成尊重他	方式將球拋		
	護安全		人之態度,透過合作學習解決學	擲至中場,		
	的運動		習歷程所面臨之問題,並發揮團	乙則徒手拋		
	情境。		隊精神,促進人際互動關係。	擲網前球,		
	1d-IV-			丙先平抽球		
	1:了解			後,連貫至		i
	各項運			網前進行撲		i
	動技能			球,反覆操		i
	原理。			作數分鐘		
	1d-IV-			後,三人角		
	2:反思			色互换。		
	自己的			3. 第 2 節:		
	運動技			在分組綜合		
	能。			練習時,同		
	2c-IV-			學們如何鼓		
	2:表現			勵隊友,增		
	利他合			加團體氣		
	群的態			勢?		
	度,與			4. 進行比		
	他人理			賽,比賽採		
	性溝通			50 分,落		
	與和諧			地得分制,		
	互動。			平分不加		
	· · · /•					

T 1	
2c-IV-	分,先取得
3:表現	50 分為勝
自信樂	方。各隊人
觀、勇	數為5人,
於挑戰	由各隊小隊
的學習	長安排棒次
態度。	1~5 棒,決
3c-IV-	定後則不能
1:表現	擅自更換棒
局部或	次。比賽以
全身性	10 分為一
的身體	個基準做棒
控制能	次接力。比
力,發	賽開始,任
展專項	一方分數先
運動技	達到 10、
能。	20、30、40
3d-IV-	時,雙方需
2:運用	同時下場,
運動比	由下一棒同
賽中的	時上場做接
各種策	力競賽。每
略。	隊人數固
4d-IV-	定,不可重
1:發展	複上場打與
適合個	中途交換棒
人之專	次。配合填
項運動	寫學習單,
技能。	分析觀察結
	果,並於賽

						後與其討		
						論。		
第二十一週	複習全冊	2	1c-IV-	Cb-IV-	【體育】	【體育】	1. 課堂觀察	【環境教
	期末評量		1:了解	3:奥林	1. 奥林匹克知識與情意精神原	1. 引起動	2. 口語問答	育】
			各項運	匹克運	理。	機,觀賞奧	3. 認知評量	環 J4:了
	【第三次評量		動基礎	動會的	2. 奥林匹克與永續發展。	運會開幕影	4. 運動行為	解永續發
	週】		原理和	精神。	3. 奥林匹克與藝術文化。	片,分享觀	計畫實踐表	展的意義
			規則。	Ab-IV-	4. 能包容異己、和諧溝通。	後感想。了	5. 學習活動	(環境、
			1c-IV-	1:體適	5. 欣賞並實踐運動中力與美。	解古代奧運	單	社會、與
			2:評估	能促進	6. 擬定自己的計畫並執行。	的會場、今	6. 技能實作	經濟的均
			運動風	策略與	7. 能正確完成體適能。	日仿古奧運	7. 任務單	衡發展)
			險,維	活動方	8. 能做到堅持、不放棄、守紀律	會流程。播	8. 分組討論	與原則。
			護安全	法。	之運動精神。	放何凱成及		【品德教
			的運動	Ab-IV-	9. 展現包容不同的力與美並相互	郭婞淳人物		育】
			情境。	2:體適	尊重。	專訪影片理		品 J1:溝
			1c-IV-	能運動	10. 欣賞並實踐運動力與美。	解遇到挫折		通合作與
			3:了解	處方基	11. 階梯和拳擊有氧動作要領與	不要放棄。		和諧人際
			身體發	礎設計	練習。	2. 引起動		關係。
			展與動	原則。	12. 運用資訊增進階梯與拳擊有	機,討論為		品 J2:重
			作發展	Bc-IV-	氧技能。	什麼有些人		視群體規
			的關	1:簡易	13. 培養尊重他人及互助精神。	走路容易跌		範與榮
			係。	運動傷	14. 培養積極參與的態度。	倒,詢問同		譽。
			1d-IV-	害的處	15. 跳有氧舞蹈強化體適能。	學是否知道		品 EJU7:
			1:了解	理與風	16. 標槍及鉛球動作要領。	健康體適		欣賞感
			各項運	險。	17. 學會標槍及鉛球動作技巧。	能,並能擬		恩。
			動技能	Cb-IV-	18. 養成練習時集中注意力並注	定屬於自己		【家庭教
			原理。	2:各項	意安全。	的運動計		育】
			1d-IV-	運動設	19. 養成積極參與態度,並注意	畫。		家 J5:了
			2:反思	施的安	安全。	3. 引起動		解與家人
			自己的	全使用	20. 培養尊重他人及合作精神。	機,介紹不		溝通互動

運動技	規定。	21. 保齡球之原理與規則。	同風格的有	及相互支
能。	Cd-IV-	22. 理解保齡球知識、策略。	氧舞蹈、有	持的適切
1d-IV-	1:戶外	23. 了解保齡球運動禮儀。	氧舞蹈能提	方式。
3:應用	休閒運	24. 在保齡球活動中展現自信、	升健康體適	【人權教
運動比	動綜合	挑戰學習與包容異己。	能。體驗有	育】
賽的各	應用。	25. 了解跑壘動作技巧。	氧舞蹈、階	人 J3:探
項策	Ga-IV-	26. 能做出跑壘動作技巧。	梯有氧舞	索各種利
略。	1:跑、	27. 藉由跑壘展現個人潛能。	蹈、拳擊有	益可能發
2c-IV-	跳與推	28. 藉由壘指導員指揮進行比	氧。	生的衝
1:展現	擲的基	賽。	4. 引起動	突,並了
運動禮	本技	29. 學會籃球三對三進攻技術與	機,介紹鄭	解如何運
節,具	巧。	策略。	兆村選手、	用民主審
備運動	Ha-IV-	30. 了解進攻策略發展與成因。	標槍比賽如	議方式及
的道德	1:網/	31. 了解個別能力差異性。	何進行,了	正當的程
思辨和	牆性球	32. 能遵守籃球規則。	解鉛球與標	序,以形
實踐能	類運動	33. 養成積極參與態度。	槍投擲方式	成公共規
力。	動作組	34. 能具備審美與表現能力。	的不同、比	則,落實
2c-IV-	合及團	35. 了解排球防守。	賽方式。	平等自由
2:表現	隊戰	36. 將排球防守運用比賽。	5. 引起動	之保障。
利他合	術。	37. 增加運動欣賞能力。	機,介紹保	【法治教
群的態	Hb-IV-	38. 認識手球。	齡球相關設	育】
度,與	1:陣地	39. 傳接球及射門要領與方法。	施與規則,	法 J1:探
他人理	攻守性	40. 學會傳接球、跑動中傳接球	並了解持球	討平等。
性溝通	球類運	及三步射門。	與助跑步伐	
與和諧	動動作	41. 學習欣賞他人優點。	的重要性、	
互動。	組合及	42. 培養自我肯定、遵守規則規	投擲準度與	
2c-IV-	團隊戰	範、尊重他人及團隊合作精神。	助跑之功	
3:表現	術。	43. 羽球正/反手平抽球、正/反	用、瞄準原	
自信樂	Hc-IV-	手網前撲球之動作要領與運用時	理。	
觀、勇	1:標的	機。	6. 引起動	

_				
	於挑戰	性球類	44. 能做到正確且流暢之正/反手	機,介紹棒
	的學習	運動動	平抽球、正/反手網前撲球動	壘球場地、
	態度。	作組合	作。	跑壘路線、
	2d-IV-	及團隊	45. 養成尊重他人之態度。	踩壘規則與
	1:了解	戰術。		三尺線觀
	運動在	Hd-IV-		念、壘指導
	美學上	1:守備		員。
	的特質	/跑分		7. 引起動
	與表現	性球類		機,介紹籃
	方式。	運動動		球運動賽
	2d-IV-	作組合		事、兩人擋
	2:展現	及團隊		拆、傳切、
	運動欣	戰術。		運球掩護、
	賞的技	Ib-IV-		進攻策略、
	巧,體	1:自由		投籃方式。
	驗生活	創作舞		8. 引起動
	的美	蹈。		機,介紹排
	感。			球賽的防守
	3c-IV-			方式與動
	1:表現			作,並進行
	局部或			固若金湯活
	全身性			動。
	的身體			9. 引起動
	控制能			機,簡述手
	力,發			球運動簡
	展專項			史、方式、
	運動技			比賽型態、
	能。			射門要領。
	3c-IV-			10. 引起動
	2:發展			機,介紹羽
	-• 12 /10			" / '

動作創	球比賽、撲	
作和展	球技術、網	
演的技	前擊球問題	
巧,展	討論。	
現個人	11. 引起動	
運動潛	機,學習鼓	
能。	勵隊友、增	
3d-IV-	加團體氣	
1:運用	勢。	
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-	
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	
 	
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)

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(51)節。
課程目標	健康 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 6. 7. 8. 9. 10. 7. 8. 9. 10. 6. 7. 8. 9. 10. 7. 8. 9. 10. 7. 8. 9. 10. 7. 8. 9. 10. 7. 8. 9. 10. 7. 8. 9. 10. 7. 8. 9. 10. 7. 8. 9. 10. 7. 8. 9. 10. 7. 8. 9. 10. 9. 10. 9. 10. 10. 10. 10. 10. 10. 10. 10. 10. 10	行範經為環題幫的解康, 為,度及的境,助歷決行並 為,度及的境,助歷決行並 於免並個度題習善,實增能 會性能人,,使地學健進採 基序技規建團、切別 暴害未康能及球環如康自行 本漸巧則立隊了球方、的來與在環外場位行我健	的爱具在爱父竟对動健康 巧惠並並揮守尺反,發真社未境續,建計康生 ,練嘗引跑技罰手並生正會來對經並立畫狀活 並仰試導壘術球切能性威事類的在康遭。態 試技體生下策快的斷與脅安健健生行遇。 、、巧驗循達略攻技欄愛。全康康活為的	責行影食實 難 部 分漸賽並門,起任 為響消踐 。 好 操進戰能,並跳 好 作熟術實以了時以 方保 操 。練的際及解間避 法行 作 動能應普桌。	支 · 。 。 · 員與知 · 學皮 · 對與 · 對與	真的防守技術。		

	11. 認識武術防禦八大式的技巧,並了解其實際運用的方式。
	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。
領域核心素養	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。
	【人權教育】
	【生命教育】
	【生涯規劃教育】
	【多元文化教育】
	【安全教育】
重大議題融入	【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	星架 構			
教學進度	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
(週次)	教子千九石柵	四 致	學習表現	學習內容	子日口怀	于自己到	可里刀八	內容重點
第一、二週	第1單元「性」福	2	1a-IV-4:	Db-IV-2:	1. 理解性衝動是	1. 引起動機:透過	1. 情意評量	【性別平
	方程式		理解促進	青春期身	一種生理欲望的	線上發問的情境內	2. 認知評量	等教育】
	第1章青春「性」		健康生活	心變化的	本能表現,但可	容,引導學生覺察		性 J6:探究
	福頌		的策略與	調適與性	以透過理性來管	自己進入青春期後		各種符號
			資源規	衝動健康	理與控制,學習	可能產生的性衝動		中的性別
			範。	因應的策	以健康的方式來	等身體感受,理解		意涵及人
			1b-IV-2:	略。	自我管理慾望與	並接受這是一種本		際溝通中
			認識健康	Db-IV-6:	衝動。	能表現,且此本能		的性別問
			技能和生	青少年性		表現對生活的影響		題。
			活技能的	行為之法		程度是因人而異		
			實施程序	律規範與		的。		
			概念。	抉擇的思		2. 青春慾望大家		
			2b-IV-1:	考。		談:帶領學生進行		
			堅守健康	Db-IV-7:		「Go 健康~我是慾		
			的生活規	健康性價		望的主人」活動,		
			範、態度	值觀的建		透過檢視生活中可		
			與價值	立,性與		能引發性衝動的情		
			觀。	色情的辨		境因素,評估這些		
			3b-IV-3:	識與媒體		因素對生活的干擾		
			熟悉大部	色情訊息		程度,針對容易引		
			份的「決	的拒絕。		發性衝動的原因,		
			策與批			找出可能的解決方		
			判」技			案,最後依據實際		
			能。			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。		

第一、二週	第4單元親水之旅	4	1c-IV-2:	Bc-IV-1:	1. 認識水域休閒	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【海洋教
7 一型	第1章水域嬉遊—	4	評估運動	簡易運動	動的種類。	機:詢問同學是否	1. 	育】
	一水域休閒		風險,維	傷害的處	2. 了解參與水域	有參與水域休閒活		A
	小戏作用		護安全的	罗吉的处理與風險	2.	動的經驗?並分享		多元海洋
			運動情	規避。	事項。	到的經驗:並分字 活動的感想。	4. 分字的	· ·
				が避。 Cb-IV-2:	尹垻。 		J. 貝 武教 月	休閒與水
			境。 1d W 2.			2. 主要活動:(1)		域活動,
			1d-IV-3:	各項運動		教師引導並講解戶		熟練各種
			應用運動	設施的安		外休閒活動對於身		水域求生
			比賽的各	全使用規		心的影響,並透過		技能。
			項策略。	定與辨		分組討論,建構休		海 J2:認識
			2c-IV-2:	別。		閒活動的分類。		並參與安
			表現利他	Cc-IV-1:		(2)教師歸納並統		全的海洋
			合群的態	水域休閒		整同學分組討論後		生態旅
			度,與他	運動綜合		提出的分類,並介		遊。
			人理性溝	應用。		紹水域休閒活動。		
			通與和諧			(3)介紹各種開放		
			互動。			式水域種類與風		
			3c-IV-1:			險。		
			表現局部			3. 綜合活動:(1)		
			或全身性			利用平板搜集開放		
			的身體控			式水域與封閉式水		
			制能力,			域带來的風險,並		
			發展專項			進行討論與分享。		
			運動技			(2)補充從事水域		
			能。			活動的安全注意事		
			3d-IV-3:			項。		
			應用思考			4. 第2節:引起動		
			與分析能			機:詢問同學從事		
			力,解決			水域活動應有的裝		
			運動情境			備應注意的事項。		

第三週	第1單元「性」福 1 方程式	的4d-IV-3: 執行適開 休動 1a-IV-4: 谁	Db-IV-2: 書表曲身	1. 辨識生活情境中潛藏的色情資	5. 計適不裝人動方的6. 平的水上說來 1. 相	1. 情意評量 9 初知 1. 物 1.	【性別平等教育】
第三週	_				來的危險。 1. 色情陷阱的真		
	方程式 第 1 章青春「性	理解促進健康生活	青春期身 心變化的	中潛藏的色情貧 訊,覺察色情資	相:教師說明色情 的定義,並引導學	2. 認知評量	等教育] 性 J6:探究
	福頌	的策略與	調適與性	訊對個人身心健	生思考色情資訊可		各種符號
		資源規	衝動健康	康的影響,能採	能會對青少年的生		中的性別
		範。	因應的策	取批判性思考技	活與健康造成那些		意涵及人
		1b-IV-2:	略。	巧對色情資訊內	影響。帶領學生進		際溝通中
		認識健康	Db-IV-6:	容提出質疑。	行「Go 健康~打破		的性別問
		技能和生	青少年性		迷思不迷惘」活		題。
		活技能的	行為之法		動,針對色情資訊		
		實施程序概念。	律規範與 抉擇的思		中的錯誤資訊進行 批判與澄清。		
		概念。 2b-IV-1:	· 按律的心 考。		加州兴 俎洧。		
		堅守健康	Db-IV-7:				

		1				T	
		的生活規	健康性價				
		範、態度	值觀的建				
		與價值	立,性與				
		觀。	色情的辨				
		3b-IV-3:	識與媒體				
		熟悉大部	色情訊息				
		份的「決	的拒絕。				
		策與批					
		判」技					
		能。					
第三週	第7單元我行我術 2	1c-IV-1:	Ia-IV-2:	1. 能夠安全且流	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【安全教
	第1章操之在我一	了解各項	器械體操	暢地完成槓上動	機: (1)以圖卡	2. 口語問答	育】
	—	運動基礎	動作組	作。	(可參考課本體操	3. 技能實作	安 J9:遵守
		原理和規	合。	2. 能夠享受完成	比賽欣賞家圖片)	4. 學習活動單	環境設施
		則。		單槓動作的樂趣	介紹競技體操單	(運動行為計	設備的安
		1c-IV-3:		及成就感。	槓、雙槓及高低槓	畫實踐表)	全守則。
		了解身體		3. 透過練習槓上	項目,引導學生討		
		發展與動		動作學會控制核	論槓類運動之特性		
		作發展的		心肌群並提升核	與所需能力及周邊		
		關係。		心與上肢肌力。	可見的懸吊式器材		
		1d-IV-1:		4. 發現自己動作	(可參考課本圖 7-		
		了解各項		技術上的問題並	1-2 及第四頁資訊		
		運動技能		設計合理的解決	站家中單槓圖		
		原理。		方法,且能夠把	片)。(2)說明安全		
		1d-IV-2:		自己的想法轉達	規範(教師上課沒		
		反思自己		給他人。	有教學與練習之動		
		的運動技			作不可隨意模仿及		
		能。			嘗試、練習時須鼓		
		2c-IV-2:			勵並協助夥伴、不		
		表現利他			可出現推拉同學等		

合群的態	嬉鬧行為。
度,與他	2. 暖身活動:(1)
人理性溝	肌肉伸展(強調上
通與和諧	肢與腹背伸展)。
互動。	(2)單槓抓握技術
2c-IV-3:	介紹(正握、反
表現自信	握、側向前後
樂觀、勇	握)。(3)練習正
於挑戰的	握、反握懸垂,體
學習態	會身體控制與懸垂
度。	動作的關係。
2d-IV-1:	3. 主要活動:(1)
了解運動	正握横移。(2)側
在美學上	向舉腿。
的特質與	4. 綜合活動: 烤乳
表現方	豬:(1)兩人一
式。	組,以腳進行夾
2d-IV-2:	擊。(2)能堅持抓
展現運動	握不掉落者獲勝。
欣賞的技	(3)需以雙腳落
巧,體驗	地。
生活的美	5. 綜合回饋。
感。	6. 第 2 節 : 引起動
3c-IV-1:	機:(1)根據學生
表現局部	繳交之槓上達人養
或全身性	成計畫學習單內容
的身體控	給予回饋及鼓勵。
制能力,	(2)詢問學生上節
發展專項	課後是否有那些部
運動技	位會痠痛?藉此以

能。	圖卡介紹上肢與核
3c-IV-2:	心肌群部位,並說
發展動作	明練習槓上懸垂運
創作和展	動對於身體的影響
演的技	(肌肉鍛錬、儀態
巧,展現	調整、前庭刺激
個人運動	等)。(3)介紹懸垂
潛能。	舉腿動作型態與訓
3d-IV-1:	練功效。
運用運動	7. 暖身活動:(1)
技術的學	肌肉伸展(強調上
習策略。	肢與腹背伸展)。
4c-IV-2:	(2)核心肌群控制
分析並評	(模擬槓上動
估個人的	作)。
體適能與	8. 主要活動:(1)
運動技	懸垂舉腿。(2)分
能,修正	組練習立寶特瓶、
個人的運	夾球拋球及踢球射
動計畫。	門。
4d-IV-1:	9. 綜合活動:(1)
發展適合	分組計時比賽。
個人之專	(2)綜合回饋。
項運動技	
能。	
4d-IV-3:	
執行提升	
體適能的	
身體活	
動。	
-74	

第四週	第1單元「性」福	1	1a-IV-4:	Db-IV-2:	1. 了解青少年懷	1. 性福太早來敲	1. 情意評量	【性別平
	方程式		理解促進	青春期身	孕可能面對的挑	門:引導學生思考	2. 認知評量	等教育】
	第1章青春「性」		健康生活	心變化的	戰與選擇,願意	未成年未婚懷孕所		性 J6:探究
	福頌		的策略與	調適與性	慎重面對關於	需面臨的困擾與問		各種符號
			資源規	衝動健康	「性」的所有決	題,以及做決定時		中的性別
			範。	因應的策	定,並勇於尋求	需要考量的各項問		意涵及人
			1b-IV-2:	略。	外在資源協助。	題,並說明可以求		際溝通中
			認識健康	Db-IV-6:		助的資源。		的性別問
			技能和生	青少年性				題。
			活技能的	行為之法				
			實施程序	律規範與				
			概念。	抉擇的思				
			2b-IV-1:	考。				
			堅守健康	Db-IV-7:				
			的生活規	健康性價				
			範、態度					
			與價值	立,性與				
			觀。	色情的辨				
			3b-IV-3:	識與媒體				
			熟悉大部	色情訊息				
			份的「決	的拒絕。				
			策與批					
			判」技					
			能。					
第四週	第7單元我行我術	2	【第1章	【第1章	【第1章操之在	【第1章操之在我	【第1章操之	【第1章
	第1章操之在我—		操之在我	操之在我	我——體操】	——體操】	在我——體	操之在我
	體操		——豐	——體	1. 發現自己動作	1. 第1節:引起動	操】	——豐
	第2章形神兼備、		操】	操】	技術上的問題並	機:(1)根據學生	1. 課堂觀察	操】
	內外兼修——武術		1c-IV-1:	Ia-IV-2:	設計合理的解決	繳交之槓上達人養	2. 口語問答	安 J9:遵守
			了解各項	器械體操	方法,且能夠把	成計畫學習單內容	3. 技能實作	環境設施

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

了解運動	9. 能熟練並靈活	觀賞心得(6)引導	
在美學上	運用至少三種防	學生討論不同槓類	
的特質與	衛技巧。	項目的特性與差	
表現方	10. 能相互協助指	異。(7)提醒學生	
式。	導、重組習得動	進行學習單活動。	
2d-IV-2:	作並進行不同套	【第2章形神兼	
展現運動	路編排,發揮創	備、內外兼修——	
欣賞的技	意。	武術】	
巧,體驗	11. 有能力鑑賞武	5. 第1節:引起動	
生活的美	術運動並判別技	機:(1)意識對	
感。	能操作過程中之	談。(2)身體活	
3c-IV-1:	優缺點。	動。	
表現局部	12. 培養積極、自	6. 主要活動(可分	
或全身性	信,勇於挑戰的	組進行):(1)防禦	
的身體控	學習態度。	八大式-馬步架	
制能力,		掌。(2)防禦八大	
發展專項		式-弓步架衝掌。	
運動技		(3)防禦八大式-獨	
能。		立彈踢。	
3c-IV-2:		7. 綜合活動:(1)	
發展動作		說明武術練習訣	
創作和展		竅。(2)分組練	
演的技		習。(3)回饋時	
巧,展現		間。	
個人運動			
潛能。			
3d-IV-1:			
運用運動			
技術的學			
習策略。			
1 2	l .	I	

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	
カ。	
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,展選動 潛能。 3d-IV-1: 運用運動 技術略。 3d-IV-3: 運用分解 理別 一個 人 是動 理別 一個 人 是動 理別 一個 人 是動 理別 一個 人 是動 相關 是 表 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	
發展物作 創作和展 演的、展選動 潛能U-1: 選用運動 技術策略。 3d-IV-3: 選用分解略。 3d-IV-3: 選用分解時境 問題。 4c-IV-1: 分析運動相 積、、、 難 服器、 機 服器、 4c-IV-1: 大子 養用 服之、 養用 服 養品 與服 人。 4d-IV-1:	
創作和展 演的表現 別作和展 別位。 3d-IV-1: 運用網的學。 3d-IV-3: 運用思析能 力理, 解情。 力理, 解析。 4c-IV-1: 分析並動相 技、、、媒 選收 数理, 服務。 4d-IV-1:	3c-IV-2:
演的技 巧,展現 個人運動 潛能一IV-1: 運用運動 技術等。 3d-IV-3: 運用分解的 運用分解 與分,解決 運動情處 問題。 4c-IV-1: 分析運動相 關之科 技、、蜂產 豐服縣。 4d-IV-1:	發展動作
写, 展現 個人運動 潛能。	創作和展
個人運動 潛化V-1: 運用運動 技術略。 3d-IV-3: 運與用別所解決 與與力力動情境 問題IV-1: 分析運墊 可以上1: 分析運之科 技、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	演的技
個人運動 潛化V-1: 運用運動 技術略。 3d-IV-3: 運與用別所解決 與與力力動情境 問題IV-1: 分析運墊 可以上1: 分析運之科 技、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	巧,展現
潛能。 3d-IV-1: 運用動 技術的學習策略。 3d-IV-8考與分外解決 運則動情境 問題。 4c-IV-1: 分析並對相關之科	個人運動
3d-IV-1: 運用運動 技術的學習策略。 3d-IV-3: 運用用形能 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:	
運用運動 技術的學 3d-IV-3: 運用分解 與外 與別 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	
技術的學習 第 8 3 d-IV-3: 運用分析能 力,解決 運動情境 問題 V-1: 分析運動相 關之、對 數相 關之、資 報告 明 選之 科 技 、	
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: 分析運動相 關之科 技、資 訊、媒 體、產品 與服務。 4d-IV-1:	
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、媒 體、媒 體、解 與服務。 4d-IV-1:	
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:	
與分析能力,解決 運動情境問題。 相之N-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:	
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:	
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:	
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:	
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:	
分析並善 用運動相 關之科 技、資 訊、媒 體、產品 與服務。 4d-IV-1:	
用運動相 關之科 技、資 訊、媒 體、產品 與服務。 4d-IV-1:	
關之科 技、資 訊、媒 體、產品 與服務。 4d-IV-1:	
技、資 訊、媒 體、產品 與服務。 4d-IV-1:	
訊、媒 體、產品 與服務。 4d-IV-1:	
體、產品 與服務。 4d-IV-1:	
與服務。 4d-IV-1:	
4d-IV-1:	
個人之專	
項運動技	

			能。					
第五週	第1單元「性」福	1	1a-IV-3:	Db-IV-8:	1. 澄清性傳染病	1. 引起動機:透過	1. 情意評量	【人權教
	方程式		評估內在	愛滋病及	相關迷思,認識	性病感染年龄層下	2. 認知評量	育】
	第2章性病防護網		與外在的	其它性病	性傳染病的嚴重	降之新聞內容,提		人 J6:正視
			行為對健	的預防方	性與對生活品質	升學生對於性傳染		社會中的
			康造成的	法與關	的影響,了解並	病嚴重性與罹患性		各種歧
			衝擊與風	懷。	願意採取正確的	的自我覺察,肯定		視,並採
			險。		預防方法。	唯有透過適當的自		取行動來
			2a-IV-2:			我防護措施才能避		關懷與保
			自主思考			免感染,不要心存		護弱勢。
			健康問題			僥倖。		
			所造成的			2. 性病點點名:認		
			威脅感與			識性傳染病的特性		
			嚴重性。			與傳染途徑。介紹		
			4b-IV-3:			由細菌引發的性傳		
			公開進行			染病,包括淋病、		
			健康倡			非淋菌性尿道炎、		
			導,展現			梅毒等,建立避免		
			對他人促			濫用抗生素以免產		
			進健康或			生抗藥性的觀念。		
			行為的影			介紹由病毒所引發		
			響力。			的性傳染病,包括		
						尖型濕疣、生殖器		
						疱診及愛滋病。		
第五週	第7單元我行我術	2	1c-IV-1:	Bd-IV-1	1. 能辨別、評估	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【安全教
	第2章形神兼備、		了解各項	武術套路	生活中潛在危險	機:(1)意識對	2. 學生自評	育】
	內外兼修——武術		運動基礎	動作與攻	環境與人、事、	談。(2)身體活	3. 技能實作	安 J1:理解
			原理和規	防技巧。	物特徵	動。		安全教育
			則。		2. 能說明「八大	2. 主要活動:(1)		的意義。
			1c-IV-2:		式」技擊動作之	防禦八大式-馬步		【多元文

評估運動	使用時機	推掌。(2)防禦八	化教育】
風險,維	3. 能正確操作不	大式-弓步穿掌。	多 J8:探討
護安全的	同攻防、位移動	(3)禦八大式-弓步	不同文化
運動情	作	蓋掌衝拳。	接觸時可
境。	4. 能展現「武	3. 綜合活動:(1)	能產生的
1c-IV-3:	德」精神。	分組練習。(2)回	衝突、融
了解身體	5. 能熟練並靈活	饋時間。	合或創
發展與動	運用至少三種防	4. 第 2 節:引起動	新。
作發展的	衛技巧。	機:播放一段準備	
關係。	16. 能相互協助指	之拳術影片,並說	
1d-IV-1:	導、重組習得動	明拳術與賽事名稱	
了解各項	作並進行不同套	(若有的話),於觀	
運動技能	路編排,發揮創	看後以問答加深同	
原理。	意。	學對武術訓練要求	
1d-IV-2:	7. 有能力鑑賞武	的印象,列如:加	
反思自己	術運動並判別技	強哪些能力有助於	
的運動技	能操作過程中之	武術動作的練習?	
能。	優缺點。	武術訓練對於日常	
1d-IV-3:	8. 培養積極、自	生活有何正面幫	
應用運動	信,勇於挑戰的	助?迄今為止還記	
比賽的各	學習態度。	得那些可用於防	
項策略。		禦、掙脫的動作	
2c-IV-1:		等?並告知接下來	
展現運動		要把所有動作串連	
禮節,具		起來,以連續技方	
備運動的		式呈現(所有格鬥	
道德思辨		項目都會將數個攻	
和實踐能		擊動作聯結起來進	
力。		行流暢練習,以提	
2c-IV-2:		升協調、敏捷能	

表現利他	力,同時找出最適
合群的態	合個人的連擊方
度,與他	式)。
人理性溝	5. 主要活動:(1)
通與和諧	暖身。(2)主要活
互動。	動:防禦八大式-
2c-IV-3:	弓步頂肘撐掌彈
表現自信	踢、防禦八大式-
樂觀、勇	馬步雙砸拳。
於挑戰的	6. 綜合活動:(1)
學習態	分組練習。(2)回
度。	饋時間。
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					
始上泗	发1 四二 「以	1	能。	DL IV 0.	1 次生从传流六	1 此知弘帝上任卿	1 建立江豆	V 1 135 44
第六週	第1單元「性」福	1	1a-IV-3:	Db-IV-8:	1. 澄清性傳染病	1.世紀防疫大作戰	1. 情意評量	【人權教
	方程式		評估內在	愛滋病及	相關迷思,認識		2. 認知評量	育】
	第2章性病防護網		與外在的	其它性病	性傳染病的嚴重	紹愛滋病在全球及		人 J6:正視
			行為對健	的預防方	性與對生活品質	臺灣的感染現況,		社會中的
			康造成的	法與關	的影響,了解並	認識其傳染途徑及		各種歧
			衝擊與風	懷。	願意採取正確的	特性,澄清愛滋相		視,並採
			险。		預防方法。	關錯誤觀念。		取行動來
			2a-IV-2:		2. 建立關懷與支	2. 愛滋無國界,別		關懷與保
			自主思考		持愛滋感染者的	讓愛缺席:了解歧		護弱勢。
			健康問題		態度,願意參與	視愛滋感染者所可		
			所造成的		並倡議愛滋關懷	能造成的防疫缺口		
			威脅感與		行動。	及人權議題,鼓勵		
			嚴重性。			曾發生高風險行為		
			4b-IV-3:			者主動進行愛滋篩		
			公開進行			檢,透過參與及倡		
			健康倡			議愛滋關懷行動,		
			導,展現			如世界愛滋病日、		
			對他人促			紅絲帶等,達成		
			進健康或			2030 年「零新		
			行為的影			增、零死亡、零歧		
			響力。			視」的目標。		
第六週	第5單元瞄準目標	2	1c-IV-1:	Hc-IV-1:	1. 能了解高爾夫	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	
-	第1章推心置腹—		了解各項	標的性球	運動相關之基礎	機:(1)詢問學生	2. 口語問答	
	一高爾夫球		運動基礎	類運動動	原理與規則,並	在電視上是否看過	3. 技能實作	
			原理和規		評估自我身體能	高爾夫運動比賽,	4. 運動賞析紀	
			則。	團隊戰	力,表現個人組	或者是否有家長會	錄表	
			2c-IV-1:		合動作的技術與	利用假日去打高爾		
			展現運動		應用策略,養成	夫者?並進一步詢		

1	1	I	
禮節,具	自發練習與實踐	問是否了解對高爾	
備運動的	的習慣,以持續	夫運動的規則,以	
道德思辨	精進自我身心表	及觀看後的感想。	
和實踐能	現,展現運動潛	引導學生說出所知	
力。	能。	的高爾夫運動的模	
2c-IV-2:	2. 能應用思考與	樣。(2)講述高爾	
表現利他	分析能力並善用	夫簡史。	
合群的態	校園環境有限的	2. 暖身活動:(1)	
度,與他	資源,規畫與擬	跟著老師動一動:	
人理性溝	定體驗高爾夫運	肩膀向前轉與向後	
通與和諧	動的方式,有效	轉各10次。(2)二	
互動。	解決運動情境的	者一組背對背,雙	
2d-IV-1:	問題,以培養執	手開掌上舉於胸	
了解運動	行並發揮主動學	前,二人同時做	
在美學上	習與創新求變的	左、右轉體擊掌動	
的特質與	能力。	作10次。	
表現方	3. 能做到欣賞高	3. 主要活動:(1)	
式。	爾夫運動的基本	介紹高爾夫個人裝	
3c-IV-1:	禮儀和力與美的	備。(2)介紹場地	
表現局部	特質,並在活動	設施。(3)推桿動	
或全身性	中展現中審美與	作之握桿姿勢講	
的身體控	表現的能力,以	解、示範與練習。	
制能力,	增進生活中的豐	(4)推桿站姿講	
發展專項	富性與美感體	解、示範與練習。	
運動技	驗。	(5)推桿動作講	
能。	4. 能在高爾夫相	解、示範與練習。	
3d-IV-3:	關活動中展現自	(6)推推樂活動。	
應用思考	信樂觀、勇於挑	4. 綜合活動:(1)	
與分析能	戰的學習與包容	請二位同學示範推	
力,解決	異己,相互尊重	桿動作,教師予以	
×	70 11-12	11 - 14 - 1 4 - 1	

運動情境	之態度,並運用	進一步指導錯誤之	
的問題。	民主方式進行合	處與鼓勵今日大家	
4d-IV-2:	諧溝通,相互協	的表現。(2)歸納	
執行個人	助指導,發揮團	與總結本節課認知	
運動計	隊合作學習精	概念與技能。(3)	
畫,實際	神。	鼓勵學生日常生活	
參與身體		中,相信大家多多	
活動。		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	
		7C -	

小月月11日 H 10
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)
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
(2)鼓勵同學進一
步學習與了解高爾
大運動。(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。
即胞月环叮椒乂。

第七週	第1單元「性」福 1	1a-IV-3:	Db-IV-8:	1.建立關懷與支	1. 揭開迷思的面	1. 情意評量	【人權教
7, 00	方程式	評估內在	愛滋病及	持愛滋感染者的	紗:總結社會上普	2. 認知評量	育】
	第2章性病防護網	與外在的	其它性病	態度,願意參與	遍存在對於性傳染	2. 30% - 1 =	人 J6:正視
	71. = 1 12.71 10 Q.11	行為對健	的預防方	並倡議愛滋關懷	病的迷思與錯誤知		社會中的
		康造成的	法與關	行動。	識,進行澄清與說		各種歧
		衝擊與風		1,7 2,3	明,建立對於性傳		視,並採
		險。	PK		染病防治的正確觀		取行動來
		2a-IV-2:			念。		關懷與保
		自主思考			,,,		護弱勢。
		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。					
第七週	第5單元瞄準目標 2	1c-IV-1:	Hc-IV-1:	1. 能理解撞球運	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	
	第2章一桿入袋—	了解各項	標的性球	動的知識、技能	機:(1)詢問學生	2. 口語問答	
	—撞球	運動基礎	類運動動	原理與應用策	在電視上是否看過	3. 技能實作	
		原理和規	作組合與	略,採取整體系	撞球運動比賽,或	4. 認知習題	
		則。	團隊戰	統性的全方位思	者曾有玩過者?並	5. 踏查探究作	
		1d-IV-3:	術。	考作為,應用適	進一步詢問是否了	業紀錄表	
		應用運動		當的策略,進而	解對撞球運動的規		
		比賽的各		完善地處理與解	則,以及觀看後的		
		項策略。		決運動情境中的	感想。引導學生說		

表現利他 合群的態 度,與他 人理性溝	T		T		
合稱的態度,與他 校園環境有限的人理性溝 通興和諧 宣動。		2c-IV-2:	問題。	出所知撞球運動的	
度,與他人理性溝通與和語 五動。 3c-IV-1:表現局部 前方式 有效解 2 號數情境的問 2 級 2 級 2 級 2 級 2 級 2 級 2 級 2 級 2 級 3 統 在 撞球相關 2 級 3 統 在 撞球相關 2 級 4 級 4 級 4 級 4 級 4 級 4 級 4 級 4 級 4 級					
人理性溝		合群的態	分析能力並善用	球運動簡史。(3)	
這與和諧 互動。 3C-IV-1: 表現局部 或全身性的身體控 的身體控 的身體控 的身體控 的身體控 的身體控 的身體控 的身體控		度,與他	校園環境有限的	提問:上述內容,	
互動。 3c-IV-1: 表現局部 或全身性 的身體控 的身體控 的身體控 的身體控 的身體控 的身體控 的身體控 的身體及專項 運動技 能。 3d-IV-1: 運用運動 技術的學 習業中色容異 智策略。 4d-IV-2: 執行個人 運動計 畫,實際 參與身體 污動。		人理性溝	資源,規畫與擬	比較撞球和高爾夫	
3c-IV-1: 表現局部 或全身性 的身體控 的身體控 朝能力, 發展專項 運動財 海		通與和諧	定體驗撞球運動	球哪個運動發明的	
表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項與創新求變的能力。 3. 能在撞球相關		互動。	的方式,有效解	歷史較早些?線索	
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集內 (2)做 (2)做 (2)做 (2)做 (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4		3c-IV-1:	決運動情境的問	為何?	
的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1: 運用運動技能。 3d-IV-2: 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。		表現局部	題,以培養執行	2. 暖身活動:(1)	
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。		或全身性	並發揮主動學習	跟著老師動一動:	
發展專項 運動技能。 3d-IV-1: 運用運動 技術的學習與包容異 已,相互尊重之 態度,並運用民 主方式進行合諧 滿面,相互協助 指導,發揮團隊 合作學習精神。 查,實際 參與身體 活動。		的身體控	與創新求變的能	身體各個關節轉動	
運動技能。 3d-IV-1: 約學習與包容異 狀手勢各 5 次。 3d-IV-2: 執行個人 運動計畫,實際 參與身體 活動。 這數數 實際 多與身體 活動。 活動中展現自信 樂觀、勇於挑戰		制能力,	力。	及相對肌群伸展各	
能。 3d-IV-1: 運用運動 技術的學習與包容異 己,相互尊重之 態度,並運用民 主方式進行合諧 構通,相互協助 指導,發揮團隊 合作學習精神。 當事等 參與身體 活動。 樂觀、勇於挑戰		發展專項	3. 能在撞球相關	10 次。(2)做 OK	
3d-IV-1: 運用運動 技術的學習與包容異		運動技	活動中展現自信	及拇指與食指交叉	
理用運動 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。 活動。		能。	樂觀、勇於挑戰	狀手勢各5次。	
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。 活動。		3d-IV-1:	的學習與包容異	3. 主要活動:(1)	
習策略。 4d-IV-2: 執行個人 運動計 畫,實際 參與身體 活動。 活動。		運用運動	己,相互尊重之	介紹撞球工具設	
Ad-IV-2: 執行個人 運動計 畫,實際 參與身體 活動。		技術的學	態度,並運用民	備。(2)介紹比賽	
執行個人 運動計 畫,實際 參與身體 活動。 指導,發揮團隊 合作學習精神。 藝典身體 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		習策略。	主方式進行合諧	種類。(3)補充其	
運動計畫,實際參與身體活動。 活動。 合作學習精神。 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		4d-IV-2:	溝通,相互協助	他玩法。(4)撞球	
畫,實際 參與身體 活動。 4. 綜合活動:(1) 請二位同學示範架 桿動作,教師予以		執行個人	指導,發揮團隊	動作之架桿及身體	
參與身體 活動。 活動。 4. 綜合活動:(1) 請二位同學示範架 桿動作,教師予以		運動計	合作學習精神。	姿勢講解、示範與	
活動。		畫,實際		練習。(5)講解撞	
請二位同學示範架桿動作,教師予以		參與身體		球常見犯規動作。	
桿動作,教師予以		活動。		4. 綜合活動:(1)	
				請二位同學示範架	
谁一步指導錯誤之				桿動作,教師予以	
				進一步指導錯誤之	
處與鼓勵今日大家				處與鼓勵今日大家	
的表現。(2)歸納				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	
	1 1 2 	

				ı				
						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	1	1a-IV-3:	Ca-IV-1:	1. 了解及關心全	1. 引起動機:以全	1. 認知評量	【國際教
	愛地球		評估內在	健康社區	球及臺灣目前面	球各地近年的極端	2. 情意評量	育】
	第1章全民總動員		與外在的	的相關問	臨的環境問題。	氣候作為引導,並		國 J3:了解
			行為對健	題改善策	2. 理解環境問題	讓學生思考臺灣近		我國與全
			康造成的	略與資	對人類健康造成	幾年的氣候狀況。		球議題之
			衝擊與風	源。	的課可能危害。	2. 不再平静的生		關聯性。
			險。	Ca-IV-2:		活:介紹臺灣北中		國 J8:了解
			2a-IV-1:	全球環境		南東因氣候變遷造		全球永續
			關注健康	問題造成		成的環境問題,進		發展之理

		議土現勢3b熟份策判能4a自督個健動省題、況。IV大「批技 V-監增促的並正本國與 3:部決 : 強進行反。	的擊響 Ea 從媒健飲勢 健與。 IV-3、 保體觀食。		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。		念於活【育環臺環會對遷性性環氣減適義喜並日中環】J8灣境發氣的與。J9候緩的,繼落常。境 :生及展候脆韌 :變與涵以四寶生 教 了態社面變弱 了遷調 及藥實生 教 解
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: 了解身動 發展與動	Hd-IV-1: 守備/域動及 運動及 下 運動 下 個 下 個 形 一 の の の の の の の の の の の の の の の の の の	1. 能動之規則擊動之規則擊動與能關,動與性關則擊動與能關,動與與難則,以作,以不可以,以不可以,以不可以,以不可以,以不可以,以不可以,以不可以,以	1. 第 1 節: 引起動機: (1)詢問學生: 知道那些棒、野人。 (1) 對學 人。 對學 人。 對學 人。 對學 人。 我學 一。 我學 一。 我學 一。 我學 一。 我學 一。 我學 一, 非常注重規	2. 口語問答 3. 技能實作	義臺氣調策【育品合諧係,灣候適。品】J1作人。以因變的 德 溝和關

ルガロリ	0 4-11 1, 12-13	nd mb the 14 th	1
作發展的	2. 能做出棒壘球	則、戰術、禮儀與	
關係。	打擊戰術短打、	團隊協作精神。團	
d. 技能原	打帶跑等動作,	隊精神是棒壘球運	
理。	表現個人局部或	動的核心價值,無	
1d-IV-1:	全身性的身體控	論多矯健的投手,	
了解各項	制能力,展現個	也必須靠隊友接	
運動技能	人的運動潛能。	球、傳球,才能完	
原理。		成出局。想赢得比	
1d-IV-2:		賽,團隊配合協作	
反思自己		是必要條件。(3)	
的運動技		犠牲觸擊戰術介	
能。		紹:若兩隊比分接	
1d-IV-3:		近,且一壘或二壘	
應用運動		上有跑者,打者可	
比賽的各		利用犧牲短打,將	
項策略。		球輕點落地,讓跑	
2c-IV-2:		者推進至下一壘。	
表現利他		(4)提醒學生場地	
合群的態		安全之相關注意事	
度,與他		項。	
人理性溝		2. 暖身活動:做	
通與和諧		操。	
互動。		3. 主要活動:(1)	
2c-IV-3:		觸擊短打戰術說	
表現自信		明:短打(Bunt),	
樂觀、勇		可用來護送壘包上	
於挑戰的		的隊友,使其推進	
學習態		至下一個壘包,稱	
度。		為犧牲觸擊	
3c-IV-1:		(Sacrifice	

表現局部	Hit)。若出奇不意
或全身性	的擺出短打,使守
的身體控	備方混亂,以達上
制能力,	壘目的,則為突襲
發展專項	短打(也稱偷點)。
運動技	(2) 觸擊短打分解
能。	動作講解並練習。
3d-IV-2:	(3)突襲短打分解
運用運動	動作講解並練習。
比賽中的	4. 綜合活動:(1)
各種策	課本「愛體育」短
略。	打基礎功。(2)提
3d-IV-3:	醒學生,練習過程
應用思考	中應留意彼此間隔
與分析能	距離是否適當,並
力,解決	且保持專注,以免
運動情境	造成不必要的意外
的問題。	及運動傷害。
4d-IV-1:	5. 第 2 節 : 引起動
發展適合	機:(1)詢問同
個人之專	學:是否在棒壘球
項運動技	比賽中看過打跑戰
能。	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。
	N 21 N 1 1 1 1 1

			T.	T.			
						(2)雙人拱背。	
						7. 主要活動:(1)	
						打帶跑戰術說明。	
						(2)打带跑動作教	
						學。	
						8. 綜合活動:(1)	
						課本「愛體育 打	
						帶跑實戰 ₁ 。(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	
hh h	the or attraction		4 777 0	Q =- 1	4 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	檢視與討論。	7
第九週	第2單元綠色生活	1	1a-IV-3:		1. 分析及判斷人	1. 地球變化 ING: 1. 認知評量	【國際教
	愛地球		評估內在		類行為(含消費、	說明人類做了哪些 2. 情意評量	育】
	第1章全民總動員		與外在的		飲食等)、科技發	活動造成環境的汙	國 J3:了解
			行為對健		展與環境之間的	染, 進而引起哪些	我國與全
			康造成的		交互影響。	環境問題,並說明	球議題之
			衝擊與風	源。		水汙染、土壤汙	關聯性。
			險。	Ca-IV-2:		染、垃圾汙染和空	國 J8:了解
			2a-IV-1:	全球環境		氣汙染,可能會造	全球永續
			關注健康	問題造成		成人類哪些健康問	發展之理
			議題本	的健康衝		題。	念並落實

			土現勢3b熟份策判能4a自督個健動省、況。IV老的與」。IV我、人康,修國與 3.部決 2. 強進行反。際趨 :部決	擊響 Ea-IV-3: 與。IV-3: 以 與 與 是 體 與 體 與 數 與 是 體 與 會 。 是 體 , 是 的 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 。 是				於活【育環臺環會對遷性性環氣減適義臺氣調日中環】J8灣境發氣的與。J9候緩的,灣候適常。境 :生及展候脆韌 :變與涵以因變的生 教 了態社面變弱 了遷調 及應遷政
第九週	第6單元精益球精第1章比手畫腳— 一棒壘球	2	1c-IV-1: 了運原則 原動理。 1c-IV-3: 了發展 作發展展 的	Hd-IV-1: 守備/與 分性動與 運合 以 類 所 以 類 的 以 類 的 人 的 人 的 人 的 人 的 的 的 。 的 的 的 的 。 的 的 的 的	1. 能學會棒壘球 攻擊暗運用 後事。 文賽 次 等 , 並 護 明 一 能 份 的 会 会 会 会 会 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	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,可以在麼做完好,可以是壓學生場大學生場上,與是之相關之。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實習 4. 認訊教育 5. 資訊教育	不品德教 育】品合指通 合作人際關係。

關係。	壘球運動中,培	2. 暖身活動:做操
d. 技能原	養良好人際關係	後複習短打技術,
理。	與團隊合作精	五人一組,分別為
1d-IV-1:	神,並精進、挑	投手、打者、一壘
了解各項	戰個人能力。	手、三壘手、捕
運動技能		手,投手距打者5
原理。		公尺,以低手拋球
1d-IV-2:		的方式投球,打擊
反思自己		者以觸擊短打的方
的運動技		式,將球點成一、
能。		三壘方向的滾地
1d-IV-3:		球,一人十球。
應用運動		3. 主要活動:(1)
比賽的各		介紹攻擊暗號種
項策略。		類。(2)介紹攻擊
2c-IV-2:		暗號的手勢。(3)
表現利他		進行愛體育 簡單
合群的態		式手勢活動。(4)
度,與他		進行愛體育 組合
人理性溝		式手勢活動。
通與和諧		4. 綜合活動:進行
互動。		課本「愛體育 超
2c-IV-3:		級比一比:擊遠比
表現自信		賽(於籃球場進
樂觀、勇		行)」。
於挑戰的		5. 第 2 節:引起動
學習態		機:「偷暗號」指
度。		觀察對方球隊的指
3c-IV-1:		令與行為,以便獲
表現局部		得戰術優勢,此行

	T	1				T	Т	
			或全身性			為一直備受爭議。		
			的身體控			有人認為這是作弊		
			制能力,			行為,也有人說這		
			發展專項			是棒壘球文化的一		
			運動技			部分,詢問學生對		
			能。			於偷暗號行為的看		
			3d-IV-2:			法為何?		
			運用運動			6. 暖身活動:做		
			比賽中的			操,兩人一組進行		
			各種策			雙人伸展活動「背		
			略。			對背手拉手」、「雙		
			3d-IV-3:			人拱背」,同此章		
			應用思考			第二節的暖身活		
			與分析能			動。		
			力,解決			7. 主要活動:(1)		
			運動情境			界內與界外的判定		
			的問題。			要點。(2) 課本愛		
			4d-IV-1:			體育 棒壘大賽。		
			發展適合			8. 綜合活動:在		
			個人之專			「 <mark>愛體育棒壘大</mark>		
			項運動技			賽」活動之後,各		
			能。			<mark>組將自己利用平板</mark>		
						<mark>所捕捉到的比賽畫</mark>		
						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	1	1a-IV-3:	Ca-IV-1:	1. 檢視、評價自	1. 跨國行動——關	1. 認知評量	【國際教
	愛地球		評估內在	健康社區	身落實環境保護	心身處的環境:透	2. 情意評量	育】
	第1章全民總動員		與外在的	的相關問	的行為。	過前面課程的介		國 J3:了解
			行為對健	題改善策		紹,讓學生了解環		我國與全

						T	
		康造成的	略與資		境和人類健康的關		球議題之
		衝擊與風	源。		聯性,進而介紹聯		關聯性。
		險。	Ca-IV-2:		合國的永續發展目		國 J8:了解
		2a-IV-1:	全球環境		標,再透過活動演		全球永續
		關注健康	問題造成		練讓學生了解可以		發展之理
		議題本	的健康衝		做哪些措施來緩解		念並落實
		土、國際	擊與影		環境問題。		於日常生
		現況與趨	響。				活中。
		勢。	Ea-IV-3:				【環境教
		3b-IV-3:	從生態、				育】
		熟悉大部	媒體與保				環 J8:了解
		份的「決	健觀點看				臺灣生態
		策與批	飲食趨				環境及社
		判」技	勢。				會發展面
		能。					對氣候變
		4a-IV-2:					遷的脆弱
		自我監					性與韌
		督、增強					性。
		個人促進					環 J9:了解
		健康的行					氣候變遷
		動,並反					減緩與調
		省修正。					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	2 1c-IV-1:	Bc-IV-1:	1. 能學會籃球三	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【人權教
	第2章防禦陣線聯	了解各項	簡易運動	對三的防守技術	機和介紹籃球盯人	2. 口語問答	育】
	盟——籃球	運動基礎	傷害的處	與策略,並實際	防守觀念與位置。	3. 技能實作	人 J3:了解

店畑4月 田本	的日	庭田払儿寉七江	9 心 色江私・/1)	1 雷私仁为山	把办夕任
				4. 運動行為計	探索各種
則。 規避			詢問學生身體狀	畫實踐表	利益可能
			·	5. 學習活動單	發生的衝
			或加重病情的情		突,並了
		· · · · · · ·	況。(2)由老師帶		解如何運
· ·			領班上同學,進行		用民主審
運動情 團隊	隊戰 1	個別能力的差異	單人或雙人伸展活		議方式及
境。 術。	· /	性,學習積極溝	動。		正當的程
1d-IV-1:	i	通、包容和接納	3. 主要活動:對錯		序,以形
了解各項	1	他人的想法。	選邊站:製作數張		成公共規
運動技能	4	1. 能遵守籃球規	有關球線與強弱邊		則、落實
原理。	見	則,以培養守	示意圖。		平等自由
1d-IV-2:	>	法、尊重他人和	4. 綜合活動:(1)		之保障。
反思自己		團隊合作之精	紅色警戒六人一		
的動作技	ネ	神。	組,一組進攻,一		
能。	5	5. 養成積極參與	組防守。(2)防守		
1d-IV-3:	自	的態度,並集中	組依球場 A(3		
應用比賽			人)、B(2人)、		
的各項策			C(1人)區站位,		
略。			並只能在線制定區		
2c-IV-2:			域活動。(3)進攻		
表現利他			組六人,同時從A		
合群的態		·	區出發,被防守者		
度,與他			抓到即淘汰。存活		
人理性溝		· ·	者可順利進到B		
通與和諧		• • • • •	區,依此,最後成		
互動。	1		功通過 () 區者,為		
2c-IV-3:			該組得分。(4)完		
			*		
表現自信			成之後,兩組再互		
樂觀,勇			换。(5)活動後引		

於挑戰的	導學生進反思。
约 17 AL	
學習態	5. 第 2 節:引起動
度。	機:詢問同學是否
2d-IV-2:	有上網搜尋 NBA、
展現運動	SBL、UBA 或 HBL、
欣賞的技	3×3 相關等相關影
巧,增進	片或電視轉播節
生活的美	目,並請學生發表
感體驗。	最常看到哪些防守
3c-IV-1:	策略。
表現局部	6. 暖身活動:(1)
或全身性	詢問學生身體狀
的身體控	況,預防運動傷害
制能力,	或加重病情的情
發展專項	况。(2)由老師帶
運動技	領班上同學,進行
能。	動態伸展,自籃球
3d-IV-1:	場一邊的罰球線到
表現運動	另一邊的罰球線。
技術的學	先來回慢跑,再設
習策略。	計 6-8 個動態伸展
3d-IV-2:	動作進行熱身,
運用運動	如:側併步、跳躍
比賽中的	步、手部伸展、軀
各種策	幹伸展、腿部伸展
略。	(內容老師可自行
3d-IV-3:	設計)。(3)熱身活
應用思考	動:你跑我追。
與分析能	7. 主要活動:(1)
力,解決	半場三對三團隊防

		運動情境			守觀念與站位模擬		
		的問題。			練習。(2)愛體育		
		4c-IV-3:			猜猜猜活動:防守		
		規畫提升			觀念與站位練習。		
		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。					
第十一週	第2單元綠色生活 1	1a-IV-4:	Ca-IV-1:	1. 了解全球環境	1. 引起動機:探討	1. 認知評量	【國際教
	愛地球	理解促進	健康社區	保護行動的實	健康的內涵與重要	2. 情意評量	育】
	第2章做個有型的	健康生活	的相關問	例。	性,強調增進健康		國 J3:了解
	地球人	的策略、	題改善策	2. 分析自身促進	從關心自己的生		我國與全
		資源與規	略與資	環境保護行動,	長、發育開始。		球議題之
		範。	源。	在不同情境下的	2. 小小改變,大大		關聯性。
		2a-IV-3:	Ca-IV-2:	有利因素與障礙	影響(一):引導學		國 J8:了解
		深切體會	全球環境	因素。	生覺察對自己身體		全球永續
		健康行動	問題造成		的感受,體會成長		發展之理
		的自覺利	的健康衝		的喜悅,並認識身		念並落實
		益與障	擊與影		體內外構造及人體		於日常生
		礙。	響。		重要器官的位置、		活中。
		3b-IV-4:	Ca-IV-3:		基本功能與保健方		【環境教
		因應不同	環保永續		式。		育】
		的生活情	為基礎的				環 J4: 了解
		境,善用	綠色生活				永續發展
		各種生活	型態。				的意義

			技決題4b公健導對進信為力能健。-I開康,他健念的。,康 V-進倡展人康或影解問 :: 行 現促的行響	Ea-IV-3: 從媒健飲勢 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				(社經衡與環世數加供養議環識生期其跡跡跡環會濟發原J6界量、給的題J1產命,生、及。境、的展則:人增糧與永。5.品週探態水碳、與均)。了口 食營績 認的 討足足足
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: 了運原則1c-IV風護運 別 1c-I化險安動 1c-IV運,全情	Cd-IV-1: 戶運應Hb中性動合戰Hb-IV-1:開合 1:守運組隊	1. 了解球星發。 2. 的。 2. 能大子。 3. 學不知 3. 學不知 5. 是 5. 是 5. 是 6. 是 6. 是 6. 是 7. 是 7. 是 7. 是 7. 是 7. 是 7. 是 7. 是 7	1.機運程在神從積式自第 (1)簡學可以 第 (1)的例子 新,國,勇極, 對,例 對外進於尋當 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對	 課堂觀察 口語問答 技能實作 學習活動單 	【法治教 育】 法 J1:探討 平等。

境。	的勇者。(2)教師
1d-IV-1:	講述側翼射門與跳
了解各項	躍射門異同之處,
運動技能	導引同學回顧先前
原理。	所學之射門技術。
1d-IV-2:	2. 暖身活動:(1)
反思自己	教師根據球的數量
的運動技	適當分組。(2)進
能。	行適當的伸展活
1d-IV-3:	動。(3)兩人一組
應用運動	進行三上愛體育
比賽的各	「持球暖身活動」
項策略。	的三個組合遊戲。
2c-IV-1:	3. 主要活動:(1)
展現運動	左翼射門之動作解
禮節,具	析與練習。(2)右
備運動的	翼射門之動作解
道德思辨	析。
和實踐能	4. 綜合活動:(1)
力。	傳球與射門。(2)
2c-IV-2:	注意要點。(3)技
表現利他	能活動學習結束
合群的態	後,可讓學生相互
度,與他	討論技術得失與可
人理性溝	以改進部分,學生
通與和諧	間及師生間互相給
互動。	予回饋。藉此加強
2c-IV-3:	學生對於動作技術
表現自信	的了解,並學習適
樂觀、勇	當的溝通表達方

\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	12 14 关71 带11 1
於挑戰的	式,培養欣賞他人
學習態	動作技術的能力。
度。	(4)發放「側翼射
2d-IV-1:	門學習單」,於下
了解運動	一節體育課時繳
在美學上	交。
的特質與	5. 第 2 節:引起動
表現方	機:詢問同學對上
式。	一節課的射門技術
2d-IV-2:	是否熟練。提供守
展現運動	門員防守成功精彩
欣賞的技	剪輯。
巧,體驗	6. 暖身活動:(1)
生活的美	進行身體動靜態的
感。	伸展活動。(2)教
3c-IV-2:	師根據球的數量與
發展動作	場地,適當將同學
創作和展	分組。(3)用守門
演的技	操(守門員基本防
巧,展現	守動作)作為熱
個人運動	身,以呼應這節課
潛能。	的主題-守門員防
3d-IV-2:	守技術。
運用運動	7. 主要活動:(1)
比賽中的	複習左翼和右翼射
各種策	門。(2)7 公尺射
略。	門之動作解析與練
4c-IV-2:	習。(3)守門員防
分析並評	守技術講解與練
估個人的	習。
ID INVERA	Ä

體遊能與 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2單元綠色生活 愛地球 第2章做個有型的 第2章做個有型的	
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。 第十二週 第2單元綠色生活 2	
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。 第十二週 第2單元綠色生活 1 1a-IV-4: Ca-IV-1:	
動計畫。	
第十二週 第2單元綠色生活 愛地球 1 1a-IV-4: 理解促進 健康社區 1a-IV-4: 理療器 健康社區 健康社區 健康社區 健康社區 情境,運用適合 1. 小八改變,大大 影響(二):理解人 影響(二):理解人 1. 認知評量 2. 情意評量	
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。 第十二週 第2單元綠色生活 1 Ia-IV-4: Ca-IV-1: 1.因應不同生活 影響(二):理解人 2.情意評量 [] [] [] [] [] [] [] [] [] [
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 2 單元綠色生活 1 1a-IV-4: Ca-IV-1: 1.因應不同生活 愛地球 1 1a-IV-4: Ca-IV-1: 1.因應不同生活 愛地球 2 單元綠色生活 2.情意評量 6 1 2. 情意評量 6 1 3 2. 情意評量 6 1 3 2 2 2 1 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	
項運動技能。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 第十二週 第2單元綠色生活 1 1a-IV-4: Ca-IV-1: 1.因應不同生活 影響(二):理解人 2.情意評量 頁】	
能。	
第十二週 第2單元綠色生活 愛地球 1 1a-IV-4: 健康社區 1a-IV-4: 情境,運用適合 1a-IV-4: 長期 原理解促進 1a-IV-4: 健康社區 1a-IV-4: 情境,運用適合 1a-IV-4: 影響(二): 理解人 1a-IV-4: 2a-IV-1: 1a-IV-4: 月	
執行個人 運動計 畫,實際 參與身體 活動。	
選動計 畫,實際 參與身體 活動。 第十二週 第2單元綠色生活 1 1a-IV-4: Ca-IV-1: 1.因應不同生活 1.小小改變,大大 1.認知評量 愛地球 理解促進 健康社區 情境,運用適合 影響(二):理解人 2.情意評量 育】	
畫,實際 參與身體 活動。 活動。 第十二週 第2單元綠色生活 愛地球 1 1a-IV-4: Ca-IV-1: 1.因應不同生活 健康社區 情境,運用適合 1.小小改變,大大 影響(二):理解人 1.認知評量 2.情意評量 「國際教育】	
第十二週 第2單元綠色生活 愛地球 1 1a-IV-4: Ca-IV-1: 1.因應不同生活 健康社區 情境,運用適合 1.小小改變,大大 影響(二):理解人 影響(二):理解人 1.認知評量 育】	
第十二週 第2單元綠色生活 1 1a-IV-4: Ca-IV-1: 1.因應不同生活 1.小小改變,大大 1.認知評量 愛地球 理解促進 健康社區 情境,運用適合 影響(二):理解人 2.情意評量 育】	
第十二週 第2單元綠色生活 1 1a-IV-4: Ca-IV-1: 1.因應不同生活 1.小小改變,大大 1.認知評量 【國際教費 愛地球 理解促進 健康社區 情境,運用適合 影響(二):理解人 2.情意評量 育】	
愛地球 理解促進 健康社區 情境,運用適合 影響(二):理解人 2.情意評量 育】	
愛地球 理解促進 健康社區 情境,運用適合 影響(二):理解人 2.情意評量 育】	-週 第2單元綠色生活 1
	愛地球
┃	第2章做個有型的
地球人 的策略、 題改善策 進環境保護行為 運作,使複雜的生 我國與全	地球人
資源與規 略與資 時箭於日常生活 命現象得以維持與 球議題之	
範。 源。 中。 展現。引導學生能 關聯性。	
2a-IV-3: Ca-IV-2: 認識不同器官系統 國 J8:了	
深切體會全球環境所包含之器官與功全球永續	
健康行動問題造成能,並能分析各種發展之理	
的自覺利的健康衝	
益與障 擊與影 系統與檢核自己的 於日常生	
一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	
3b-IV-4: Ca-IV-3: 2. 掌握標章・自在 【環境教	
因應不同 環保永續 消費:引導學生注 育】	

						A		
			的生活情	為基礎的		重均衡營養攝取對		環 J4:了解
			境,善用	綠色生活		個人健康的影響。		永續發展
			各種生活	型態。		透過永備尺概念讓		的意義
			技能,解	Ea-IV-3:		學生學習如何估計		(環境、
			決健康問	從生態、		食物份量,且結合		社會、與
			題。	媒體與保		每日飲食指南、我		經濟的均
			4b-IV-3:	健觀點看		的餐盤,規劃兼具		衡發展)
			公開進行	飲食趨		美味有營養的一		與原則。
			健康倡	勢。		餐。		環 J6:了解
			導,展現					世界人口
			對他人促					數量增
			進健康的					加、糧食
			信念或行					供給與營
			為的影響					養的永續
			力。					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	2	1c-IV-1:	Cd-IV-1:	1. 從小組攻守中	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【法治教
	第3章手腦並用—		了解各項	戶外休閒	透過溝通及反	機:(1)詢問同學	2. 口語問答	育】
	—手球		運動基礎	運動綜合	思,以加強團隊	對先前所學射門技	3. 技能實作	法 J1:探討
			原理和規	應用。	攻守默契及技	術與守門員技術是	4. 學習活動單	平等。
			則。	Hb-IV-1:	能。	否熟練。(2)教師		
			1c-IV-2:	陣地攻守	2. 學習欣賞他人	可播放守門員救球		
			評估運動	性球類運	優點及能體驗手	成功的精彩比賽回		

風險、維 護安全的 運動情 境。 Id-IV-1: 了解各項 運動技能 原理。 Id-IV-2: 反思自己 的運動技 能。。 Id-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	
運動情 境。 1d-IV-1: 了解各項 運動技能 原理。	
境。 Id-IV-1: 了解各項 運動技能 原理。 Id-IV-2: 反思自己 的運動技 能。 Id-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	
Id-IV-1: 了解各項 運動技能 原理。 Id-IV-2: 反思自己 的運動技 能。 Id-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	
関係合作之精 連動技能 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 連節,具 備運動的	
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	
原理。	
Id-IV-2: 反思自己 的運動技能。 Id-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 機運動的	
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	
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	
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	
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	
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	
比賽的各 項策略。 2c-IV-1: 展現運動 禮節,具 備運動的	
項策略。 2c-IV-1: 展現運動 禮節,具 備運動的 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	
2c-IV-1:	
展現運動 禮節,具 備運動的	
禮節,具 備運動的	
備運動的 課的主題-防守技	
道德思辨	
和實踐能 3. 主要活動:(1)	
力。 複習射門和守門員	
2c-IV-2: 的防守技術。(2)	
表現利他對人的相關規則解	
合群的態	
度,與他 關規則,規則 8:1	
人理性溝 和 8:2。(3)普通	
通與和諧 球員防守基本姿勢	
互動。	

2c-IV-3:	防守步法講說與練	
表現自信	習。	
樂觀、勇	4. 綜合活動:(1)	
於挑戰的	步法集訓:進行課	
學習態	本愛體育的「步法	
度。	集訓」的練習。	
2d-IV-1:	(2)發放「普通球	
了解運動	員防守技術學習	
在美學上	單」,於下一節體	
的特質與	育課時繳交。	
表現方	5. 第2節:引起動	
式。	機:教師於前一節	
2d-IV-2:	課程結束,事先準	
展現運動	備精彩的比賽影片	
欣賞的技	之連結(亦可參考	
巧,體驗	本教師手冊所提供	
生活的美	的連結),供學生	
感。	觀摩。暖身前詢問	
3c-IV-2:	學生的心得,例	
發展動作	如:令人印象深刻	
創作和展	的部分為何?比賽	
演的技	中要能得分,射門	
巧,展現	時要注意什麼?藉	
個人運動	此加強學生對射門	
潛能。	的要領意象。	
3d-IV-2:	6. 暖身活動:(1)	
運用運動	進行身體靜態的伸	
比賽中的	展活動。(2)以防	
各種策	守基本步法作為動	
略。	態伸展活動。(3)	

				T			
		4c-IV-2	:		或以教師手冊的替		
		分析並言	平		代活動最為暖身活		
		估個人的	句		動。		
		體適能具			7. 主要活動:(1)		
		運動技			複習射門和守門員		
		能,修	E		的防守技術。(2)		
		個人的主			講解攻守陣型。		
		動計畫	>		(3)講解防守陣		
		4d-IV-1	:		型。		
		發展適何	<u>}</u>		8. 綜合活動:(1)		
		個人之			進行課本愛體育		
		項運動	支		「攻城掠地——團		
		能。			隊攻守」練習。		
		4d-IV-2	:		(2)自己作主:進		
		執行個。			行自我檢核以關學		
		運動計			習成效。(3)課程		
		畫,實際	?		總結:手球課程階		
		參與身景	曹豆		段結束,進行整體		
		活動。			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	1 1a-IV-4	: Ca-IV-1:	1. 公開倡導環境	1. 生活環保魔法	1. 認知評量	【國際教
	愛地球	理解促进	進 健康社區	保護行動,展現	師:引導學生覺察	2. 情意評量	育】
	第2章做個有型的	健康生活	舌 的相關問	自身影響力。	不同個體間之差		國 J3:了解
	地球人	的策略	題改善策		異,並能維持穩定		我國與全

資源與規	略與資	與自信的情緒,肯	球議題之
	源。	定自己與欣賞他	
· ·	Ca-IV-2:	人。	國 J8: 了
		\ \tag{\chi}	
	全球環境		全球永續
	問題造成		發展之理
	的健康衝		念並落實
	擊與影		於日常生
	響。		活中。
	Ca-IV-3:		【環境教
	環保永續		育】
	為基礎的		環 J4:了
境,善用	綠色生活		永續發展
各種生活	型態。		的意義
技能,解]	Ea-IV-3:		(環境、
決健康問	從生態、		社會、與
題。	媒體與保		經濟的均
4b-IV-3:	健觀點看		衡發展)
公開進行	飲食趨		與原則。
健康倡	勢。		環 J6:了
導,展現			世界人口
對他人促			數量增
進健康的			加、糧食
信念或行			供給與營
為的影響			養的永續
力。			議題。
			環 J15: i
			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	2 1c-IV-1:	Ha-IV-1:	1. 能了解桌球運	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【品德教
	第4章乒乓旋風—	了解各項	網/牆性	動之相關知識與	機:將黏貼不同膠	2. 口語問答	育】
	桌球	運動基礎	球類運動	基本技術原理,	皮的球拍給同學們	3. 技能實作	品 EJU9:公
		原理和規	動作組合	藉由各項練習與	傳遞,可仔細觀察		平正義。
		則。	及團隊戰	反思,學習正確	平面與顆粒的差		
		1c-IV-2:	術。	動作技能,於練	異,教師說明平面		
		評估運動		習與競賽中展	及顆粒膠皮的特		
		風險,維		現。	性。		
		護安全的		2. 進行練習或競	2. 暖身活動:(1)		
		運動情		賽時,遵守規	以三張桌球桌為範		
		境。		範,注意運動安	圍,慢跑兩圈,不		
		1d-IV-1:		全,並尊重個別	同方向併步各兩		
		了解各項		差異,採用溝通	圈。(2)原地開合		
		運動技能		與合作的模式,	跳、原地抬腿跑、		
		原理。		培養團隊意識。	原地腿後勾跑各		
		1d-IV-2:			30 次。(3) 肩關		
		反思自己			節、腕關節、踝關		
		的運動技			節繞環伸展。		
		能。			3. 主要活動:(1)		
		1d-IV-3:			說明觸摸不同位置		
		應用運動			排球時的注意事		
		比賽的各			項。(2)手腳併		
		項策略。			用。(3)反手切球		
		2c-IV-2:			動作示範。(4)個		
		表現利他			人單次擊球練習。		
		合群的態			4. 綜合活動:(1)		
		度,與他			兩人連續切球。		

1 四 13 生	(0) 44 用 ++ 14 - 15	
人理性溝	(2)詢問若下旋球	
通與和諧	到非持拍手方向	
互動。	時,有怎樣可以回	
3d-IV-1:	擊球的方式。	
運用運動	5. 第 2 節: 引起動	
技術的學	機:提供上節課程	
習策略。	問題的解答:若下	
3d-IV-2:	旋球來到非持拍手	
運用運動	方向時,可移動腳	
比賽中的	步仍以反手切球回	
各種策	擊,亦可採用今日	
略。	課程重點之正手切	
3d-IV-3:	球來做回擊。	
應用思考	6. 暖身活動:(1)	
與分析能	以三張桌球桌為範	
力,解決	圍,慢跑兩圈,不	
運動情境	同方向併步各兩	
的問題。	圏。(2)原地開合	
4c-IV-2:	跳、原地抬腿跑、	
分析並評	原地腿後勾跑各	
估個人的	30 次。(3) 肩關	
體適能與	節、腕關節、踝關	
運動技	節繞環伸展。	
能,修正	7. 主要活動:(1)	
個人的運	正手切球動作示	
動計畫。	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;	

			1		T		1
					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 1	1b-IV-3:	Da-IV-4:	1. 了解健康生活	1. 引起動機、健康	1. 認知評量	【生命教
77 1 2	健康路	因應生活	健康姿	方式對健康的影	自造計畫——透過		有】
	第1章健康我最型	情境的健	勢、規律	響力,並且能在	調查引發學生對自	3. 情意評量	生 J5: 覺察
	71 千风水机双王	康需求,	運動、充	生活中實踐健康	身健康生活習慣之	·	生活中的
		尋求解決	分睡眠的	生活型態。	覺察,解釋健康生	4. 汉尼可里	各種迷
		的健康技	維持與實	2. 熟悉生活技能	活指標意義說明在		思,在生
		能和 生	避策略。	概念,並能運用	日常生活中保持好		活作息、
		活技能。	成 東哈 · (主學習	生活技能解決日	習慣對於維護健康		健康促
		2a-IV-2:	內容)	常生活中的健康	的重要性。透過省		進、飲食
		自主思考	Fb-IV-3:	問題,提高施行	思與討論引導學生		運動、休
		健康問題	保護性的	健康行為的自我	了解透過自我覺察		閒娛樂、
		所造成的	健康行	效能。	可以了解自身的健		人我關係
		威脅感與	為。(輔		康需求,以及在健		等課題上
		嚴重性。	學習內		康規畫中找到方式		進行價值
		3b-IV-4:	容)		解決困難以促進健		思辨,尋
		因應不同			康行動。並熟悉問		求解決之
		的生活情			題解決技能,分析		道。

		垃 . 羊田			白化供店桂拉山田		
		境,善用			自我健康情境中遇		
		各種生活			到的問題解決方法		
		技能,解			之阻力與助力,了		
		決健康問			解合適的方法有助		
		題。			於計畫成功。		
		4a-IV-2:			2. 健康行不行——		
		自我監			透過問題引導認識		
		督、增強			建立健康行為的歷		
		個人促進			程,並能思考自身		
		健康的行			在進行健康行為的		
		動,並反			樣態,擬定適合自		
		省修正。			己的健康習慣目		
					標。		
第十四週	第6單元精益球精 2	1c-IV-1:	Ha-IV-1:	1. 透過持續學	1. 第1節:引起動	1. 課堂觀察	【品德教
	第4章乒乓旋風—	了解各項	網/牆性	習,感受桌球運	機:說明除了對打	2. 口語問答	育】
	一桌球	運動基礎	球類運動	動的樂趣,同時	中可以切球製造出	3. 技能實作	品 EJU9:公
		原理和規	動作組合	技能與體適能皆	下旋外,發球更能	4. 學習活動單	平正義。
		則。	及團隊戰	獲得提升與增	透過不同的拍面角	5. 我的個人戰	
		1c-IV-2:	術。	強,進而養成規	度摩擦球體不同部	術表	
		評估運動		律的運動習慣。	位,製造出各種不		
		風險,維			同的旋轉,以利比		
		護安全的			賽中為自己製造優		
		運動情			勢。		
		境。			2. 暖身活動:(1)		
		1d-IV-1:			以三張桌球桌為範		
		了解各項			圍,慢跑兩圈,不		
		運動技能			同方向併步各兩		
		原理。			圈。(2)原地開合		
		1d-IV-2:			跳、原地抬腿跑、		
		反思自己			原地腿後勾跑各		

的運動技	30 次。(3) 肩闢	
能。	節、腕關節、踝關	
1d-IV-3:	節繞環伸展。	
應用運動	3. 主要活動:(1)	
比賽的各	於球桌旁說明並示	
項策略。	範正手發下旋球的	
2c-IV-2:	要領與完整動作。	
表現利他	(2)於空曠處示範	
合群的態	正手發平擊球、正	
度,與他	手發下旋球,可藉	
人理性溝	由兩種不同的發球	
通與和諧	在地板上前進的軌	
互動。	跡,讓同學比較兩	
3d-IV-1:	種旋轉的差異後。	
運用運動	(3)讓同學各自找	
技術的學	空曠處練習,自我	
習策略。	檢視其正手發下旋	
3d-IV-2:	球是否會前進後原	
運用運動	地停留,甚至往回	
比賽中的	跳的情況。	
各種策	4. 綜合活動:(1)	
略。	雨人一組,一人做	
3d-IV-3:	正手發下旋球至	
應用思考	左、右半區,另一	
與分析能	人以反手推球、正	
力,解決	手平擊將球打回,	
運動情境	若無法將球擊回,	
的問題。	代表其發球有產生	
4c-IV-2:	下旋,練習數次	
分析並評	後,兩人交換。	

估個人的	(2)同樣以正手發
體適能與	下旋球至左、右半
運動技	區,接球者則採反
能,修正	手切球、正手切球
個人的運	将球回擊後,兩人
動計畫。	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
	图。(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
	即、加州朝即、北州朔

第十五週	第3單元永續經營 1 健康路第2章朗朗健康路	1a-IV-4: 建估的資範 2b 樂健的態-V-促生略與 V-實促活化生略與 2: 踐進型	Aa人段發與異學容Fb全概IV-2:階心務差輔 1:康健	1. 認的透過度數學,是不可以 1. 認的透過或 是數學,是 是數學, 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	節7.裁位重式(3表8.我紹賽1.電視關含康康的2.多因繞主判發發、)介綜的。。夢競職係生多是概夢遠應伸活勢員(2)則比。活人單起手生了、向生。距一式展動介、)介賽:術比 戰戰 飛職涯解心,重 離探如展動介、)介 動戰打 飛職涯解心,重 離探如 飛職涯解心,重 離探如 飛職 建興健理建要 我討何 置數 化分子 化分子 一 大	2. 情意評量	【劃涯對生景 生教 J 6:未的 建來願
		2b-IV-2: 樂於實踐 健康促進	學習內 容) Fb-IV-1:		康是人生重要資源 的概念。 2. 夢想距離我們有		

			康4a-IV-3: 持促及康 使及康 使 使 使 使 使 使 。				
第十五週	第6單元精益球精第5章東欄西阻——排球	2	1c了運原則1d了運原2c表合度人通互2c表樂於學度3c-IV-各基和 V-各技。	Ha-IV-1: 網球動及術 類作團。	1. 了解排球的攔塞本技術。 2. 學會如何將排 赛上。	1.機觀球學網於解2.教欄與引時(別網網3.兩人欄組一第:賞欄生方欄。主師網操導起兩網)主人丟網練一節問現影出有動 活合本。生練一地 動練人內人子門學看,象些是 :文作教/開組起 :習原內丟人是是過引中?否 (1講要師網作球欄 1)一地一球動香排導欄 理)解領師網。球欄 1)一地一球	 口語問答 技能實作 認知測驗卷 運動行為計 畫實踐表

		表現局部			網)。(13)進行觀		
		或全身性			察同學攔網動作正		
		3. 至为 任 的身體控			確與否分析。		
		制能力,			7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		
		發展專項					
		運動技					
		能。					
		3d-IV-2:					
		運用運動					
		比賽中的					
		各種策					
给 1. 上 : 田	9 3 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 	略。 1a-IV-4:	Λο ΠΙ Ω.	1 4 1 1 4 1 1	1 每改苗和从次上	1 471 4 4 本 旦	了 小连扭
第十六週	第3單元永續經營 1		Aa-IV-2:	1. 能分析自我人	1.實踐夢想的資本		【生涯規制公本】
	健康路	理解促進	人生各階	生夢想所需健康	——從亞健康的實 切中理知小江古古		劃教育】
	第2章朗朗健康路	健康生活	段的身心	資源,並且透過	例中理解生活方式	3. 技能評量	涯 J6:建立
		的策略、	發展任務	健康好習慣達成	與健康的關係,以		對於未來
		資源與規	與個別差	健康目標。	及如何透過生活方		生涯的願
		範。	異。(輔		式重新找回健康。		景。
		2b-IV-2:	學習內		2. 夢想實踐家——		
		樂於實踐	容)		了解現代社會對健		
		健康促進	Fb-IV-1:		康的需求與脈絡,		
		的生活型	全人健康		覺察生活中的健康		
		態。	概念與健		意象, 思考如何將		
		3a-IV-2:	康生活型		健康納入自我人生		
		因應不同	態。(主		資本中,並且從現		
		的生活情	學習內		在開始儲備健康。		
		境進行調	客)		3. 幸福人生的最佳		
		適並修			配備——分享自我		
		正,持續			人生目標,規劃夢		
		表現健			想實踐藍圖以及如		

		3- 33 11		1		
		康技能。			何透過健康行動計	
		4a-IV-3:			劃滿足健康需求。	
		持續地執				
		行促進健				
		康及減少				
		健康風險				
		的行動。				
第十六週	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
	第5章東攔西阻—	了解各項	網/牆性	網基本技術。	動:(1)兩人與三	2. 口語問答
	一排球	運動基礎	球類運動	2. 學會如何將排	人攔網隔網練習	3. 技能實作
		原理和規	動作組合	球攔網運用在比	(一人丟球+一人、	4. 認知測驗卷
		則。	及團隊戰	賽上。	兩人攔網)。(2)浮	5. 運動行為計
		1d-IV-1:	術。		板攔網(一人攻擊	畫實踐表
		了解各項			+ 兩人(浮板攔	6. 學習活動單
		運動技能			網)。(3)進行觀察	
		原理。			同學攔網動作正確	
		2c-IV-2			與否分析。	
		表現利他			2. 第2節:主要活	
		合群的態			動:(1)四人一組	
		度,與他			攔網隔網練習(一	
		人理性溝			人丟球(托球)+一	
		通與和諧			人攻擊+一人攔網+	
		互動。			一人撿球)。(2)四	
		2c-IV-3:			人一組攔網(一人	
		表現自信			丢球(托球)+一人	
		樂觀、勇			攻擊+兩人攔網)。	
		於挑戰的			(3)進行觀察同學	
		學習態			攔網動作正確與否	
		度。			分析。	
		3c-IV-1:			× . 14.1	
		0C 1V 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。					
第十七週	複習第1單元 1	1a-IV-4:	Db-IV-2:	1. 理解性衝動是	1. 透過線上發問的	1. 情意評量	【性別平
	複習第1單元	理解促進	青春期身	一種生理欲望的	情境內容,引導學	2. 認知評量	等教育】
		健康生活	心變化的	本能表現,但可	生覺察自己進入青		性 J6:探究
		的策略與	調適與性	以透過理性來管	春期後可能產生的		各種符號
		資源規	衝動健康	理與控制,學習	性衝動等身體感		中的性別
		範。	因應的策	以健康的方式來	受,理解並接受這		意涵及人
		1b-IV-2:	略。	自我管理慾望與	是一種本能表現,		際溝通中
		認識健康	Db-IV-6:	衝動。	且此本能表現對生		的性別問
		技能和生	青少年性	2. 辨識生活情境	活的影響程度是因		題。
		活技能的	行為之法	中潛藏的色情資	人而異的。		【人權教
		實施程序	律規範與	訊,覺察色情資	2. 带領學生進行		育】
		概念。	抉擇的思	訊對個人身心健	「Go 健康~我是慾		人 J6:正視
		2b-IV-1:	考。	康的影響,能採	望的主人」活動,		社會中的
		堅守健康	Db-IV-7:	取批判性思考技	透過檢視生活中可		各種歧
		的生活規	健康性價	巧對色情資訊內	能引發性衝動的情		視,並採
		範、態度	值觀的建	容提出質疑。	境因素,評估這些		取行動來
		與價值	立,性與	3. 了解青少年懷	因素對生活的干擾		關懷與保
		觀。	色情的辨	孕可能面對的挑	程度,針對容易引		護弱勢。

		1	1				
		3b-IV-3:	識與媒體	戰與選擇,願意	發性衝動的原因,		
		熟悉大部	色情訊息	慎重面對關於	找出可能的解決方		
		份的「決	的拒絕。	「性」的所有決	案,最後依據實際		
		策與批	Db-IV-8:	定,並勇於尋求	經驗找出最有效的		
		判」技	愛滋病及	外在資源協助。	因應方式等步驟,		
		能。	其它性病	4. 澄清性傳染病	學習如何以理性管		
		1a-IV-3:	的預防方	相關迷思,認識	理自己的慾望。		
		評估內在	法與關	性傳染病的嚴重	3. 透過性病感染年		
		與外在的	懷。	性與對生活品質	龄層下降之新聞內		
		行為對健		的影響,了解並	容,提升學生對於		
		康造成的		願意採取正確的	性傳染病嚴重性與		
		衝擊與風		預防方法。	罹患性的自我覺		
		險。		5. 建立關懷與支	察,肯定唯有透過		
		2a-IV-2:		持爱滋感染者的	適當的自我防護措		
		自主思考		態度,願意參與	施才能避免感染,		
		健康問題		並倡議愛滋關懷	不要心存僥倖。		
		所造成的		行動。	2. 性認識性傳染病		
		威脅感與			的特性與傳染途		
		嚴重性。			徑。介紹由細菌引		
		4b-IV-3:			發的性傳染病,包		
		公開進行			括淋病、非淋菌性		
		健康倡			尿道炎、梅毒等,		
		導,展現			建立避免濫用抗生		
		對他人促			素以免產生抗藥性		
		進健康或			的觀念。介紹由病		
		行為的影			毒所引發的性傳染		
		響力。			病,包括尖型濕		
					疣、生殖器疱診及		
					愛滋病。		
第十七週 第65	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-	-— 了解各項	網/牆性	網基本技術。	動:配合分組比賽	2. 口語問答	
排球	運動基礎	球類運動	2. 學會如何將排	增加基本動作及各	3. 技能實作	
	原理和規	動作組合	球攔網運用在比	項技巧運用。	4. 認知測驗卷	
	則。	及團隊戰	賽上。	2. 第 2 節:配合班	5. 運動行為計	
	1d-IV-1:	術。		際排球比賽運用各	畫實踐表	
	了解各項			項排球技巧。	6. 學習活動單	
	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:					

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】