

彰化縣私立精誠國民中學附設國中部 112 學年度第 一 學期 八年級 健康與體育 領域 / 科目

| 教材版本 | 康軒版 | 實施年級 (班級/組別) | 二年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(63)節。 |
|------|---|-----------------|-----|------|-----------------------|
| 課程目標 | <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。 2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。 3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。 4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。 5. 認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。 6. 學習生活技能以因應各種情感議題。 7. 認識情感發展潛藏的危機，學習自保。 8. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 9. 認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 10. 學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。 11. 建立分辨毒害的能力。 12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。 13. 認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 2. 了解跳遠及跳高的動作要領。 | | | | |

| | |
|----------------------|---|
| | <p>3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。</p> <p>4. 學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。</p> <p>5. 透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。</p> <p>6. 能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。</p> <p>7. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>8. 能了解棒壘球運動項目的傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。</p> <p>9. 認識足球頭頂球技巧，以及守門員相關技術，在活動中建立比賽戰術的概念。</p> <p>10. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法，並嘗試操作。</p> <p>11. 了解扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，以團隊合作方式學習並熟悉扯鈴之操作。</p> |
| <p>領域核心素養</p> | <p>健體-J-A1: 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2: 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3: 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3: 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> |
| <p>重大議題融入</p> | <p>【人權教育】</p> <p>【生涯規畫教育】</p> <p>【安全教育】</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>【法治教育】</p> <p>【品德教育】</p> <p>【家庭教育】</p> <p>【環境教育】</p> |
| <p>課程架構</p> | |

| 教學進度 (週次/日期) | 教學單元名稱 | 節數 | 學習重點 | | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 融入議題 內容重點 |
|-----------------|---------------------------------------|----|---|---|--|--|--------------------|--|
| | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 一 | 第 1 單元歌詠青春 合奏曲 第 1 章飛揚青春擁 抱愛 | 1 | 1a-IV-2: 分析個人 與群體健 康的影響 因素。 1a-IV-3: 評估內在 與外在的 行為對健 康造成的 衝擊與風 險。 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。 | 策略。 Db-IV -6: 青少 年性行 為之法 律規範 與明智 抉擇。 | 1. 了解身體接觸、 身體界線與自主權 的意義，了解並能 夠體悟性騷擾與性 別歧視事件對受害 者身心造成的傷害 性。 | 1. 引起動機——透 過體育課的身體接 觸之情境，引起學 生對於身體接觸感 受不同的想法。 2. 我的身體我感 受：碰觸的意義— —理解身體接觸的 意義，以及每個人 對身體接觸的異性， 並透過「恆河猴實驗」 理解擁抱及碰觸與 生物心靈健康的重 大關聯。 3. 我的身體，我決 定：身體界線與自 主權——透過前述 課程中提到的身體 差異性，延伸出身 體界線及自主權之 課程內容。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【性別平 等教育】 性 J1: 接納 自我與尊重 他人的性傾 向、性別特 質與性別認 同。 性 J4: 認識 身體自主權 相關議題， 維護自己與 尊重他人的 身體自主權 。 性 J5: 辨識 性騷擾、性 侵害與性霸 凌的樣態， 運用資源解 決問題。 【人權教育 】人 J5: 了 解社會上有 不同的群體 和文化，尊 重並欣賞其 差異。 人 J6: 正視 社會中的歧 視，並採取 行動來關懷 與保護弱勢 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|---|--|--|
| 一 | <p>第 4 單元體能挑戰</p> <p>第 1 章大力水手—肌力與肌耐力</p> | 2 | <p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的</p> | <p>Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。</p> | <p>1. 了解增進肌肉適能的益處。</p> <p>2. 了解肌肉適能訓練基本原則。</p> <p>3. 學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。</p> <p>4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</p> <p>5. 養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。</p> | <p>1. 第一節</p> <p>2. 講解手臂彎舉動作要領，以坐姿或站姿進行，同時雙足底平貼地面，採坐姿時，背部以靠墊支撐。雙手掌朝上，動作開始時，雙手肘完全伸直於身體兩側。盡可能向上屈手臂，停留數秒，再伸展手臂，回到開始的位置，重複動作。</p> <p>3. 手臂彎舉主要訓練上肢肌群，可雙</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> | |
|---|---|---|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p> | | | <p>手交替進行動作或同時訓練。熟練動作後可進行動作的變化，雙手可負重進行，如手握寶特瓶、彈力繩或手持水桶。</p> <p>4. 動作過程中，身體須保持同一姿勢，除手肘外，全身部位應保持不動。此外運動過程應保持呼吸，不可閉氣。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 講解屈膝半蹲動作要領，身體保持直立，脊柱在中立位置，雙腳略寬於肩膀。雙手平舉、手掌心向下，並與地面平行。吸氣並開始彎曲膝關節及髖關節，使臀部向後移動。保持脊柱正直並直視正前方。下蹲至大腿與地面平行，隨後回到開始姿勢。</p> <p>7. 講解伏地挺身動</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

作要領，以雙腳腳尖及雙手支撐身體重量，雙手略寬於肩，指尖朝前方。吸氣同時將手肘彎曲，身體向下移動，直至胸口輕觸擊地面，停留數秒；呼氣後將身體上推，直到雙手伸直並回到開始姿勢，重複動作。

8. 講解屈膝仰臥起坐動作要領，以仰臥姿勢平躺在地墊上，屈膝使後腳跟靠近臀部，雙手交叉於胸前。緩慢將肩膀與上背部輕輕抬高，直到肩膀完全離開地板，停留數秒，將身體恢復到開始位置，重複動作。

9. 建議事項，屈膝半蹲注意應注意下蹲時膝蓋保持與腳尖同一個方向，且不可超過腳尖。身體保持正直，不可

| | | | | | | | | |
|---|-------------------|---|------------------|----------------|------------------------|---|--------------------|--------------|
| | | | | | | <p>向前傾斜。柔軟度佳者可試著蹲更低，但不可坐下休息。伏地挺身應注意保持脊柱伸直，背部角度固定，頭部向前，亦可採用修正式伏地挺身，將膝蓋著地取代腳尖著地的方式。仰臥起坐應注意雙手不可十指緊扣放置於頭部後方，否則會增加頸椎的壓力。足、臀及下背部平直，且於地墊上保持不動。上背部放回地面，恢復開始位置時，應緩慢進行，切勿讓地心引力或身體運動的慣性驅動動作。可改變手部位置，以有效的運動腹部肌群。將雙腳置於較高的板凳或平臺上，可達更強的腹部運動效果。</p> | | |
| 二 | 第 1 單元歌詠青春 合奏曲 | 1 | 1a-IV-2: 分析個人 | Aa-IV -1:生長 | 1. 因應不同的事件 情境，學習擬定防 | 1. 我的身體我保 護：性騷擾的因應 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【性別平 等教育】 |

| | | | | | | |
|--------------------|--|---|---|--|--|--|
| <p>第1章 飛揚青春擁抱愛</p> | | <p>與群體健康的影響因素。1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | <p>發育的自我評估與因應策略。Db-IV-3: 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及</p> | <p>止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。</p> | <p>與處理——理解不同類型的性騷擾事件的發生情境與相關法律問題。</p> <p>2. 性別友善大家談——延伸前述課程中的「事件三-校園性騷擾」，並透過情境人物角色的反思，帶出平等尊重每個不同個體的特質。</p> | <p>性J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>性J4: 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性J5: 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人J6: 正視</p> |
|--------------------|--|---|---|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|---|----------------------------|---|---|--|---|---|---|---|
| | | | | 交友約會安全策略。 Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | | | | 社會中的各種歧視，並採進行動來關懷與保護弱勢。 |
| 二 | 第 4 單元體能挑戰 第 2 章躍如脫兔——跳 | 2 | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1: 表現局部 | Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1. 了解跳遠及跳高的動作要領。 2. 學會跳遠及跳高的動作技巧。 3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4. 養成積極參與的態度。 5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。 | 1. 第一節 2. 跳遠助跑講解，行進間起跑加速過程較為自然，節奏性較佳。站立式起跑加速性較好，相對在踩板的準確性較高，初學者建議採站立式起跑，較容易掌握其動作要領。 3. 跳遠起跳講解，以起跳腳踩板後，身體重心向前上方移動後，再做起跳的動作。為保持助跑速度，起跳腳與跳板接觸時間要短。起跳的動作是由起跳腳著地踩板 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 | 【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | <p>或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:</p> | | | <p>緩衝後，髖、膝、踝關節蹬伸；起跳蹬伸時，擺動腿迅速上擺。</p> <p>4. 建議事項，助跑速度練習由慢到快。最好固定啟動的姿勢與加速方法。踩板起跳前維持穩定的加速節奏，以達到最高的助跑速度。</p> <p>。踩板時，應以全腳掌著地起跳。踩板前</p> <p>2、3步，切勿跨大步幅。體會踩板後身體重心前移跳起的動作。</p> <p>。練習前為了避免受傷，除暖身運動，應檢查沙坑是否鬆軟，助跑道是否平整及流暢。提醒學生在跑步的過程中，會因為動作的不正確或意外而造成腳踝扭傷、撞傷或拉傷等運動傷害，此時宜適當的採取運動傷害緊急處理的步</p> | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | <p>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。</p> | | | <p>驟，使運動傷害將到最低。 5. 第二節 6. 跳遠騰空講解，起跳騰空後，擺動腿抬向前上方，大腿擺至接近水平的位置。起跳腿推蹬離開踏板後，自然放鬆的維持在身體後面。起跳瞬間身體應維持直挺向上，雙臂向上拉起，協助身體上抬的姿勢。 7. 跳遠落地講解，身體騰空後，擺動腿自然下擺與起跳腿積極前抬，身體收腹舉腿。收腹舉腿時，大腿盡可能往胸部靠，雙腿向前伸展後，由腳跟過渡到腳掌的位置，隨身體前移的慣性緩衝著地。落地瞬間透過腹部的力量，將腳向上提，利用身體前移的慣性向前滑行，</p> | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | 讓身體的任何部份都落在著地點前。 8. 建議事項，騰空後要身體要弓身，盡可能保持起跳騰空後的姿勢，不宜過早伸腿落地。起跳騰空的練習，應逐漸增加擺動腿前擺的幅度與速度。擺動腿騰空後，自然下擺，以維持挺腰的動作。練習著地動作時，要注意屈膝緩衝的動作，以及場地的鬆軟，才不會受傷。例如：跑道上和沙坑中的砂石。 | |
| 三 | 第1 單元歌詠青春合奏曲 第1 章飛揚青春擁抱愛 | 1 | 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風 | Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3: 多元的性別特質、角 | 1. 公開維護自己與他人的身體自主權，並尋求資源保障個人權益，以及處理性別歧視問題。 | 1. 突破刻板，消弭歧視——延伸「性別友善大家談」中尊重不同個體之課程，進行同性戀迷思之破除。 2. 性別友善、反性騷擾衣起來——認識世界各國的性別友善行動，並設計出反對性騷擾或性 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 【性別平等教育】性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。性 J4: 認識身體自主權相關議 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|------------------|--|---|
| | | | <p>險。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | <p>色與不同性傾向的尊重態度。Db-IV</p> <p>-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。Db-IV</p> <p>-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。Db-IV</p> <p>-6: 青少年性行為之法律規範與明智</p> | | <p>別歧視圖文 T 恤</p> | | <p>題，維護自己與尊重他人的身體自主權。性J5: 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> |
|--|--|--|---|--|--|------------------|--|---|

| | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | | 抉擇。 | | | | |
| 三 | 第 4 單元體能挑戰 趣 第 2 章躍如脫兔— 跳 | 2 | 1c-IV-1: 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1d-IV-1: 了解各項 運動技能 原理。 1d-IV-2: 反思自己 的運動技 能。 2d-IV-3: 鑑賞本土 與世界運 動的文化 價值。 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 | Ab-IV -1:體適 能促進 策略與 活動方 法。 Cb-IV -2:各項 運動設 施的安 全使用 規定。 Ga-IV -1:跑、 跳與推 擲的基 本技 巧。 | 1. 了解跳遠及跳高的動作要領。 2. 學會跳遠及跳高的動作技巧。 3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4. 養成積極參與的態度。 5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。 | 1. 第一節 2. 介紹跳高技術的演進，跨越式為最初的跳高技術，紀錄高度僅有 1.7 公尺。剪式為起跳後過竿時，身體快速側向轉體，雙腿交叉如同剪刀的跳躍技術。腹滾式為以身體側邊腹部滾過竿。背向式為以弧線助跑方式，單腳起跳轉體背對橫竿，再以肩背部位先落地的過竿方式，亦稱「佛斯貝利式」。 3. 第二節 4. 跳高助跑教學，一般採斜線助跑(約 30~45 度)，速度由慢加快，步幅由小而大，前兩步稍降低重心，上體微後傾。左腳起跳者，由橫竿右側助跑；右腳起跳者，由橫竿左側助跑。 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 | 【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|--|--|
| | | <p>習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活</p> | | | <p>5. 跳高起跳教學, 踩到起跳點,往上方垂直跳起,前導腳向前上方擺振, 盡可能靠近胸部, 手臂向上擺振以提高身體重心。起跳點視橫竿高度與試跳姿勢而定。</p> <p>6. 跳高過竿教學, 前導腳過竿後,即向下擺振。起跳腳屈膝靠近胸部,過竿後迅速收腿。</p> <p>7. 跳高著地教學, 過竿後保持含胸伸膝的姿勢下落,身體放鬆減緩著地速度。</p> <p>8. 建議事項, 左腳起跳就依逆時鐘方向跑, 右腳起跳則以順時鐘方向練習。弧線切入時與橫竿形成 20~30 度的角度。預告下堂課的內容, 並請學生做好課前準備。</p> | | |
|--|--|---|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|---|---|--|---|--|---|---|
| | | | 動。 | | | | | |
| 四 | 第 1 單元歌詠青春 合奏曲 第 2 章青春愛的練習曲 | 1 | 1b-IV-4: 提出健康 自主管理 的行動策 略。 2a-IV-2: 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 3b-IV-4: 因應不同 的生活情 境，善用 各種生活 技能，解 決健康問 題。 4b-IV-2 使用精確 的資訊來 支持自己 健康促進 的立場。 | Db-IV -5:身體 自主權 維護的 立場表 達與行 動，以及 交友約 會安全 策略。 Db-IV -6:青少 年性行 為之法 律規範 與明智 抉擇。 | 1. 了解青少年對愛 情的期待可能受到 媒體、家人、周遭 朋友影響，並體會 透過越接近現實的 觀察，越能體會情 感真實的樣態。 2. 認識愛所包含的 面向，體認先愛自 己才有能力愛別 人，進而體會愛是 一輩子學習的課 題。 3. 認識好感的來 源，辨識表達好感 的合宜方式，並且 學習拒絕他人追求 的原則與因應策 略。 | 1. 引起動機——透 過情境探討青少年 對愛情的期待。 2. 愛的真諦：愛人 愛己——探討愛的 元素，以案例來說 明，愛並非只是某 一方的責任，而是 應該由雙方一起負 責任的經營。 3. 愛的序曲：好感 與吸引——說明好 感的來源主要來自 生活情境中主觀的 感受與客觀的觀 察，並介紹好感的 來源，並說明各種 吸引力可能都會出 現，但是心理的吸 引力較生理的吸引 力來得長久。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【性別平 等教育】 性 J11:去 除性別刻 板與性別 偏見的情 感表達與 溝通，具備 與他人平 等互動的 能力。 |
| 四 | 第 4 單元體能挑戰 趣 第 3 章翻山越嶺— 山野活動 | 2 | 1c-IV-2: 評估運動 風險，維 護安全的 | Ba-IV -1:居 家、學 校、社區 | 1. 了解台灣山林開 放政策。 2. 認識登山活動的 分類。 | 1. 第一節 2. 教師可以延伸暖 身活動中的團康活 動意涵來說明信任 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 | 【環境教 育】 環 J12:認 識不同類 |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--------------------------------|
| | | <p>運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與</p> | <p>環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。</p> | <p>3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。</p> <p>4. 學會山野活動的裝備準備原則。</p> | <p>互助在戶外活動中所扮演的重要性，特別是在山野活動中，需要團隊信任及互助，才能讓活動順利進行及確保安全。</p> <p>3. 由教師講述山林開放的相關新聞及政策理由。</p> <p>3. 強調登山安全教育的重要性。</p> <p>4. 分組進行愛體育的跨跳活動。</p> <p>5. 可依學生表現狀況設定不同難度，例如進行團隊競賽或加大上下跨跳距離。</p> <p>6. 第二節</p> <p>7. 介紹台灣登山活動的分類及其特性。登山活動的分類可依活動天數及難度進行分級，亦可依活動場域海拔高度進行分類。依據交通部觀光局以及民間登山社團對於山林環境所做的</p> | <p>型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> |
|--|--|--|---|--|--|--------------------------------|

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------|---|---|---|--|---|--|
| | | | 運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | | 登山情境類型分類，大致上分為郊山、中級山以及高山三大類型。 8. 登山健行裝備宜以輕簡、實用為主，在活動前可使用裝備檢查清單來進行準備，在活動後要保養、清洗裝備，並歸定位，裝備過多或不足都會影響活動的進行，一般可概分為個人裝備、團體裝備及技術裝備。 | |
| 五 | 第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 章青春愛的練習曲 | 1 | 1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4: 因應不同的生活情 | Db-IV-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6: 青少年性行為之法 | 1. 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。 2. 認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 3. 了解被拒絕或分 | 1. 愛的初體驗：抉擇與告白——說明情感表達的抉擇與留意事項，並透過三種表達行為引導學生思考合宜的情感表達方式。 2. 你有情我無意：該怎麼拒絕呢？——透過案例與技能演練，說明面對拒絕他人的追求時，宜透過自我肯定的拒絕技巧表明立 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|---|---|---|--|---|---|---|
| | | | 境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | 律規範與明智抉擇。 | 手時，應具備的態度與觀點，並且能透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。 | 場。3. 我有情你無意：被拒絕了，怎麼辦？——說明面對情感失落情境時，應採取的態度以及可以調適心情的作法。 | | |
| 五 | 第 4 單元體能挑戰趣 第 3 章翻山越嶺—山野活動 | 2 | 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態 | Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。 | 1. 知道山難發生的原因並了解預防方法。 2. 學會發生緊急事故時的通報方法。 3. 能擬定並實踐登山計畫。 | 1. 第一節 2. 介紹資訊站中有關台灣百岳與小百岳的由來。 3. 透過 google map 的方式導覽學校周邊的山岳。 4. 說明講解發生山難的原因及預防方法(三不四要)。 5. 講解登山時發生緊急事故的處理方法。 6. 介紹登山時的安全注意事項。 7. 第二節 8. 說明要擬定登山計畫的理由。 9. 說明如何擬定登 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 | 【環境教育】 環 J12: 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 |

| | | | | | | | | |
|---|------------|---|---|-------|----------------------------------|------------|---------|------|
| | | | <p>度。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | | <p>山計畫。</p> <p>10. 說明登山留守制度。</p> | | | |
| 六 | 第 1 單元歌詠青春 | 1 | 1b-IV-4: | Db-IV | 1. 認識感情發展的 | 1. 愛的進行式—— | 1. 口頭評量 | 【性別平 |

| | | | | | | | | |
|---|------------------------------|---|--|---|---|---|---|--|
| | 合奏曲 第 2 章青春愛的練習曲 | | 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | -5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV -6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 2. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並且能透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。 3. 了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考、抉擇並支持青少年拒絕性行為的立場。 | 說明約會的型態與功能，作為學生未來約會安排之考量，以及青春不宜發生性行為的原因，鼓勵學生在青少年階段的交往應著重在培養心理層面的親密，並透過協商技巧達成不發生性行為的共識。 2. 分手，是為了讓彼此更好——透過範例說明合宜的分手方式應該是透過協議達成，以達到你好我也好的結果，並透過澄清迷思，說明面對分手時應保持的態度與可行的調適方式。 | 2. 紙筆評量 | 【教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |
| 六 | 第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合——排球 | 2 | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3: | Ha-IV -1: 網/牆性球類運動動作組合及團 | 1. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。 2. 學會排球高手托球與移動托球學習 | 1. 第一節 2. 介紹排球中之最重要角色——舉球員，並概略介紹世界優秀男女舉球員。 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 | 【人權教育】 人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並 |

| | | | | | | |
|--|--|--|-------------|------------|---|--|
| | | <p>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。</p> <p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3:</p> | <p>隊戰術。</p> | <p>方式。</p> | <p>3. 詢問同學是否知道排球場上球員的位置角色有哪些？對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。</p> <p>4. 教師講解舉球員之重要性與工作為何，以及要成為舉球員須具備排球動作中的哪些動作，並講解兩人托球傳球所需之要領及注意事項。</p> <p>5. 指導學生利用坐姿，固定下半身後頭與手臂呈三角形（飯糰形狀），托球時手腕向內成雙手持球狀，將球托出後即恢復原來接球動作。</p> <p>6. 站姿雙手持球，進行對地對空托球練習。對地時身體與頭部前傾 45 度角向下，對空練習時則身體與頭部直視向上。</p> | <p>了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> |
|--|--|--|-------------|------------|---|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | <p>應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | | | <p>7. 兩人對地傳球： 兩人面對面距離 5 公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向前推出。</p> <p>8. 兩人對空傳球： 兩人面對面距離 5 公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向上彈到空中，由接球方正面接球，帶球落下後再彈起。</p> <p>9. 第二節</p> <p>10. 教師說明不同距離、不同高度、多人輪轉練習時必須注意的要領，特別要注意把握托球目標遠近與高度的準確度，並維持穩定度。</p> <p>11. 不同距離，請兩人一組，一人拋球一人托球。托球者必須將球托到拋球者位置，而拋球者</p> | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | | |
|---|----------------------------|---|----------------------|-------------------|----------------------------|--|--------------------|---------------------|
| | | | | | | <p>位置則需由近至遠進行移動，熟練後再進階為隨意遠近移動。</p> <p>12. 不同高度，請兩人一組，一人進行由低至高的托球練習。兩人輪替擔任托球者，練習結束後則進行一人托球，一人在旁指定高低球變化的聽覺與控球能力練習。</p> <p>13. 多人組合練習： 二人站在甲方，一人站在乙方，兩方距離 6 公尺。 甲方一人將球向上托出 3~5 公尺高度的球，目標為雙方中線，托出後即向乙方移動；乙方待球落下彈起後，立即至球下方進行托球，托完後即移動至甲方進行輪轉托球。</p> | | |
| 七 | 第1 單元歌詠青春合奏曲 第 3 章青春變奏曲 | 1 | 1b-IV-3: 因應生活情境的健 | Db-IV -5:身體自主權 | 1. 能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策 | 1. 引起動機——透過章扉頁情境設計，引起學生學習 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【性別平等教育】 性 J5:辨識 |

| | | | | | | | | |
|--|----------|--|--|--|----|---|--|---------------------------------|
| | 【第一次評量週】 | | <p>康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反</p> | <p>維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。Db-IV-7: 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p> | 略。 | <p>動機。 2. 當關係變成危險時：危險情人——透過辨識危險情人，說明面對要提出分手時應採取的計畫。透過案例說明拍攝親密照片可能潛藏的危機，並教導學生避免成為被害人與加害人的實際做法。</p> | | <p>性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> |
|--|----------|--|--|--|----|---|--|---------------------------------|

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--------------------------------|---|---|---|--|
| | | | 省修正。 | | | | | |
| 七 | 第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合— 排球 【第一次評量週】 | 2 | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-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。 2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項 | Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。 2. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3. 在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。 | 1. 第一節 2. 教師說明比賽規則，叮嚀競賽中所需表現出的能力與重點注意事項。 3. 請學生分成三人一組，呈三角形站位，各方距離約 6 公尺，由甲方發球、乙方接球、丙方托球。甲方將球發球至乙方，乙方將球接起至丙方，再由丙方將球傳回甲方。 4. 四人技術移位跑動練習，請學生分成四人一組，每組共用一顆球。其中甲乙丙方呈三角形站位，各方距離約 6 公尺，丁方則先排隊於甲方之後。練習時由甲方發球、乙方接球、丙方托球，甲方將球發球至乙方後，乙方將球接起至丙方，而丙方則須將 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 | 【人權教育】 人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|
| | | <p>運動技能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能, 修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。</p> | | | <p>球準確的傳至甲方。每一方作完動作後即向下一方移動, 丁方待甲方動作結束後即往前遞補成為甲方。</p> <p>5. 報數 12345, 10 ~12 人為一組, 各編號 1 號~10 號 (12 號), 圍成一個大圓圈, 中間一人將球托出時喊出下一位托球者的號碼, 之後即跑到外圈的隊伍中。被指定的組員在球未落地時即須將球托起, 並接續喊出下一個號碼。假如有組員未能接起球而使之落地, 即判為出局。</p> <p>6. 第二節</p> <p>7. 神托手練習賽, 將全班分成若干隊, 一隊 5 人, 進行目標為籃球框的托球比賽。比賽採取全隊輪轉方式, 一人托完, 下一個</p> | |
|--|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|---|--|---|--|--|-------------------------------|--|
| | | | | | | <p>人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。</p> <p>8. 跑跑神托手練習賽，將全班分成若干隊，一隊 5 人，在籃球場罰球線的三個位置進行托球中籃的遊戲比賽。比賽採取全隊輪轉方式，一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。</p> | | |
| 八 | <p>第1 單元歌詠青春合奏曲</p> <p>第 3 章青春變奏曲</p> | 1 | <p>1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與</p> | <p>Db-IV-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。Db-IV-7: 健康性價值</p> | <p>1. 了解約會性侵可能發生在網友或熟識者之間，學生能學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。</p> <p>2. 了解網路自拍可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。</p> | <p>1. 變調的約會——約會強暴——透過案例澄清約會強暴並非只出現在網友之間，並針對不同交友程度的邀約，提醒學生應該要留意的部分。</p> <p>2. 愛是一生的學習——以「多元與協商」、「自由與責任」、「自主與尊</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p> | <p>【性別平等教育】性</p> <p>J5: 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|--|---|--|---|---|--|
| | | | 嚴重性。 3b-IV-2: 熟悉各種 人際溝通 互動技 能。 3b-IV-4: 因應不同 的生活情 境，善用 各種生活 技能，解 決健康問 題。 4a-IV-2: 自我監 督、增強 個人促進 健康的行 動，並反 省修正。 | 觀的建 立，色情 的辨識 與媒體 色情訊 息的批 判能 力。 | | 重」、「 隱私 與公開」 四個面向，說明真 愛是一段負責、尊 重、關懷，並且幫 助彼此成長的歷 程。 | | |
| 八 | 第 5 單元團體攻防 戰 第 2 章彈跳之間— 桌球 | 2 | 1c-IV-1: 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1d-IV-1: 了解各項 運動技能 原理。 | Cb-IV -2:各項 運動設 施的安 全使用 規定。 Ha-IV -1:網/ 牆性球 | 1. 能了解桌球運動 之相關知識與基本 技術原理，藉由各 項練習與反思，學 習正確動作技能， 於練習與競賽中展 現。 2. 進行練習或競賽 時，遵守規範，注 | 1. 第一節 2. 說明併步使用時 機、動作要領及示 範。 3. 4 人一桌，2 人一 組：一人於球網前 練習送球，一人練 習併步移位，並以 持拍手球接住球， | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 | |

| | | | | | | |
|--|--|---|----------------------|--|---|--|
| | | <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>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</p> | <p>類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> | <p>一籃球結束後兩人交換。</p> <p>4. 四人一組，同時三人擊球練習，兩人分站球桌左、右半邊，都以反手推球將球擊回直線，一人以併步移動，用反手推球、正手平擊球將球擊回斜線，最後一人排隊揮空拍練習併步步伐。</p> <p>5. 左推右攻練習者若該球失誤後，則與排隊者交換；7分鐘後反手推球的兩人與練習左推右攻的兩人交換。</p> <p>6. 第二節</p> <p>7. 說明正手殺球的動作要領、使用時機及動作示範。</p> <p>8. 依照程度調整各項多球練習的時間：自拋殺球、連續殺球、高球才殺。</p> <p>9. 發放〈殺球·不眨眼〉學習單。在等</p> | |
|--|--|---|----------------------|--|---|--|

| | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|---|--|---|--|--|--------------------|---|
| | | | 動計畫。 4d-IV-2: 執行個人 運動計 畫，實際 參與身體 活動。 | | | 待練習的過程中， 可彼此觀察後登 記，提供練習者修 正調整動作的依 據。 | | |
| 九 | 第 2 單元健康飲食 生活家 第 1 章飲食源頭探 索趣 | 1 | 1a-IV-3: 評估內在 與外在的 行為對健 康造成的 衝擊與風 險。 2a-IV-3: 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。 3b-IV-4: 因應不同 的生活情 境，善用 各種生活 技能，解 決健康問 題。 4a-IV-2: 自我監 | Ea-IV -1:飲食 的源頭 管理與 健康的 外食。 Eb-IV -2:健康 消費行 動方案 與相關 法規、組 織。 | 1. 能了解不同飲食 的來源及選擇的注 意事項，同時評估 日常生活中，影響 自身飲食選擇的主 要因素。 | 1. 引起動機——引 導學生閱讀課文內 容與情境故事，以 學生經驗引起學習 興趣。 2. 產地裡的食物風 貌——透過瞭解產 地食物生產過程， 因應健康與安全需 求所應採取的相關 規範，引導學生思 考選擇產地來源的 飲食時，所應留意 的相關事項。 3. 食材選擇有方法 (一)——藉由日常生 活中餐桌上的飲 食，引導學生認識 可以作為參考依據 的標章，並嘗試檢 視與覺察自身飲食 選擇時最主要的決 定因素。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【家庭教 育】 家 J6:覺察 與實踐青 少年在家 庭中的角 色責任。 |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------|---|--|----------------------------|--|---|---|
| | | | 督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | | | | |
| 九 | 第5 單元團體攻防戰 第3 章羽眾不同— 羽球 | 2 | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧 | Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能了解羽球正手切球、正/反手挑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。 2. 能做到正確且流暢之正手切球、正/反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 | 1. 第一節 2. 主要活動，介紹羽球運動的歷史起源，介紹羽球場地與練習注意事項。 3. 羽球默契大考驗，依人數分為若干組別，以持拍向上擊球方式，培養專注與控制能力，並考驗小組成員默契，先完成指定顆數的組別即獲勝。 4. 第二節 5. 說明練習注意事項。正手切球，1. 教師講解與示範正手切球動作。教師說明正手切球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正手切球練習。 6. 正手切球進階挑戰，定點練習以直線球優先，熟練後 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|----------------------------|--|
| | | | <p>互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信 樂觀、勇 於挑戰的 學習態 度。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部 或全身性 的身體控 制能力， 發展專項 運動技 能。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動 比賽中的 各種策 略。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合 個人之專 項運動技 能。</p> | | | <p>進階至對角線，學 習控制不同球路方 向，使個人技術更 多元、更具變化 性。</p> | | |
| 十 | <p>第 2 單元健康飲食 生活家 第 1 章飲食源頭探 索趣</p> | 1 | <p>1a-IV-3: 評估內在 與外在的 行為對健 康造成的</p> | <p>Ea-IV -1:飲食 的源頭 管理與 健康的</p> | <p>1. 能分析自己採取 的飲食選擇行動對 於健康可能產生的 衝擊或風險，並體 會自己在選擇符合</p> | <p>1. 食材選擇有方法 (二)——藉由生活 事件的連結，引導 學生進一步探索選 購不同類型飲食</p> | <p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p> | <p>【家庭教 育】 家 J6:覺察 與實踐青 少年在家</p> |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|--|--|-----------------|
| | | | <p>衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> | <p>外食。</p> <p>Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> | <p>健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。</p> | <p>時，所應留意的健康與安全注意事項。</p> <p>2. 食品包裝學問大(一)——透過直觀的購買零食時的情境，引導學生探索與解讀食品包裝上的資訊，以做為健康外食選擇的參考。</p> | | <p>庭中的角色責任。</p> |
| 十 | <p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>第 3 章羽眾不同——羽球</p> | 2 | <p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動</p> | <p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰</p> | <p>1. 能了解羽球正手切球、正/反手挑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。</p> <p>2. 能做到正確且流</p> | <p>1. 第一節</p> <p>2. 主要活動，. 教師講解與示範正/反手挑球動作。教師說明正/反手挑球特點與方式。學生兩人一組，分別進</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|----|--|--|--|--|
| | | <p>風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，</p> | 術。 | <p>暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3. 能瞭解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p> | <p>行正／反手挑球練習。</p> <p>3. 建議事項，提醒學生在練習過程中，需確保有足夠空間才進行擊球動作，並能依照動線安排，避免影響他人及產生危險。 4. 第二節</p> <p>5. 複習正手切球與正、反手挑球。依人數分成若干組，每組指配兩位同學甲、乙，分別進行正手發高遠球及徒手拋球於網前。其餘同學依序先進行切球練習，再到網前挑球，完成後從場邊離開，回到隊伍排隊，反覆操作。</p> <p>6. 挑球積分賽，依人數分成若干組，每組指派三位同學，甲、乙分別站於網前兩側以徒手方式進行拋球，丙則持球筒(或其他</p> | | |
|--|--|--|----|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|---|--|--|-----------------------------------|---|--------------------|------------------------------------|
| | | | 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。 | | | 器材)接來球。其餘同學依序進行正、反手挑球各一次，每次一人擊球，完成正手挑球後必須退回角錐後才能再出發至反手挑球。時間內以球筒內進球顆數最多的組別獲勝。 | | |
| 十一 | 第 2 單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣 | 1 | 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用 | Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3: 健康消費問題的解 | 1. 能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。 | 1. 食品包裝學問大(二)——引導學生解讀食品包裝上有關營養標示、食品添加物的資訊，並反思食品添加物在現代飲食型態下的利與弊。 2. 「食」在安心——運用批判性思考的生活技能，藉由不同情境的步驟演練，引導學生反思面對現代科技進步的情況下，較為健康安全且符合自身需求的飲食選擇方 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【家庭教育】 家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|---|--|--|---|--|---|--|
| | | | 各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 決策與社會關懷。 | | 式。 | | |
| 十一 | 第 5 單元團體攻防戰 第 4 章合作無間—籃球 | 2 | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 | Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 | 1. 第一節 2. 主要活動，講解兩相好和兩人兩手傳接球活動的操作流程與動作要領。 3. 綜合活動，介紹 NBA 著名助攻王，並說明傳球的技術，進一步引導學生探索國內、外著名助攻球員的生平事蹟。 4. 第二節 5. 接球動作講解。預備動作，張開手臂，手掌自然張開成弧形。收球動作，身體前傾，往前一步迎接來球， | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 | 【人權教育】 人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>2c-IV-1: 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控</p> | | | <p>當手指接觸球的瞬間,手臂順勢往後內收,做出緩衝動作。接球腳部動作:接到球時,同時雙腳墊步落地,任何一腳都可單軸心腳。若以單腳落地墊步,先著地腳就為軸心腳。</p> <p>3. 雙手胸前傳球動作要領講解。雙球胸前傳球,雙手持球,眼睛直視隊友胸前,傳球時,固定軸心腳,身體重心前傾,往前跨步,後腳推蹬,同時雙臂伸直,手腕由下向上翻轉將球傳到另一個人的胸前位置。接球者須做出預備接球動作和腳部墊步動作。</p> <p>4. 雙球胸前傳球練習。兩人一組,一顆球,距離保持 3~4 公尺。兩人操作雙手胸前傳球動作 30 次。老師觀察</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與</p> | | | <p>傳接球動作是否正確，模仿錯誤動作和正確動作，並提醒動作要領，再操作 30 次。</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|--|-------------------------------|---|
| | | | <p>運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p> | | | | | |
| 十二 | <p>第 2 單元健康飲食生活家</p> <p>第 2 章安全衛生飲食樂</p> | 1 | <p>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐</p> | <p>Ea-IV-2: 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方</p> | <p>1. 能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食物中毒。</p> <p>2. 能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的</p> | <p>1. 引起動機、外食衛生調查團——引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣，同時引導學生覺察生活當中，容易引發食品中毒的習慣及行為。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p> | <p>【家庭教育】</p> <p>家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> |

| | | | | | | | | |
|----|------------------------------|---|---|--|--|--|---|--|
| | | | 健康促進的生活型態。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 法。 | 情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。 | 2. 食品中毒知多少 (一)——藉由真實生活中的新聞案例，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識常見的食物中毒類型，細菌性食物中毒及其發生的原因。 | | |
| 十二 | 第 5 單元團體攻防戰 第 4 章合作無間——籃球 | 2 | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2c-IV-1: 展現運動 | Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 2. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 3. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。 | 1. 第一節 2. 胸前地板傳球，傳球動作如同胸前傳球，只是傳球目標是往距離自己 2 / 3 位置傳，讓球反彈至隊友手中。 3. 過頂傳球：雙手持球至於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。 4. 分邊傳球練習，先複習雙手胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。練習時，盡可 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 | 【人權教育】 人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | | <p>禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項</p> | | | <p>能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃球場的中圈和兩邊的罰球線上準備防守，其中兩人相互傳球，從籃球端線兩兩相互傳球到對邊的籃框上籃或投籃(圖示)。</p> <p>7. 老師提醒同學要事先洞察防守者和隊友的位置，使用傳球的假動作來欺騙防守者。</p> <p>8. 採用何種傳球技術，需依照防守者的位置而定。</p> <p>9. 最後，想要流暢「過關斬將」進攻者必須快速傳球和空手切入技術的組合，才能合作無間穿越三個防守者。</p> | |
|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | <p>運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正</p> | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|------------------------------------|---|--|-------------------------------|---|
| | | | <p>個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p> | | | | | |
| 十三 | <p>第 2 單元健康飲食生活家</p> <p>第 2 章安全衛生飲食樂</p> | 1 | <p>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型</p> | Ea-IV-2: 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 | <p>1. 能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。</p> <p>2. 能分析自己現有飲食方式應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安</p> | <p>1. 食品中毒知多少(二)、(三)——藉由真實生活中的新聞案例，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識常見的食物中毒類型，天然毒素食物中毒、化學性食物中毒及其發生的原因。</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p> | <p>【家庭教育】</p> <p>家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> |

| | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|---|--|----------------------------------|--|--|---|--|
| | | | 態。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | | 全衛生的飲食原則，以預防食物中毒發生。 | 2. 急性食品中毒的處理——認識急性食品中毒的可能症狀，以及安全、正確的處理步驟。 3. 居家食物中毒預防——瞭解預防食品中毒的預防措施，並引導學生配合課文，重新檢視家庭中的飲食習慣。 | | |
| 十三 | 第 5 單元團體攻防戰 第 5 章攻占堡壘——棒壘球 | 2 | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技 | Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。 | 1. 第一節 2. 主要活動，引導學生說出棒壘球場地之基本規格、器材、人員……等，並在黑板上畫出標準場地規格、使用之器具及守備位置，繪圖重點。 3. 綜合活動，進行棒壘球場地繪製後測。介紹棒壘球技術：接殺、封殺、觸殺之差異。介紹記分板上各項代號代表之意涵。 4. 第二節 5. 徒手球單手左右 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 | 【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | | <p>能。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控</p> | | | <p>接球,兩人一組,一人拋球,一人接球,接球者用非慣用手接球。每回拋10顆球,一人三回合,完成後交換。</p> <p>6.徒手雙手正面接球,接球者非慣用手打開,朝球的方向由外向內減緩來球速度,慣用手在下,掌心朝上,順勢接球。</p> <p>7.接滾地球動作講解,以右投為例。正面的滾地球,重心放低,左腳稍前,眼睛直視接球點,手套置於地上。右手在旁輔助,接完球可迅速拿球,也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方,不可太靠近身體,要稍微延伸出去。手套自然下放,手套與腳的相對位置可構成三角形,清楚也降低了漏接和被球打到的機率。</p> | |
|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>制能力， 發展專項 運動技 能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動 技術的學 習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考 與分析能 力，解決運 動情境的 問題。</p> <p>4c- IV-3: 規劃提升 體適能與 運動技能 的運動計 畫。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合 個人之專 項運動技 能。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升 體適能的 身體活 動。</p> | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|---|---|--|---|--|--------------------|-----------------------------------|
| 十四 | 第2 單元健康飲食生活家 第3 章食品安全行動派 | 1 | 1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求, 尋求解決的健康技能和生活技能。2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。3b-IV-4: 因應不同的生活情境, 善用各種生活技能, 解決健康問題。4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 | 1. 能透過分析社會食品安全事件的背景, 體認落實健康消費原則的重要性, 並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。 | 1. 引起動機、食安事件異言堂——引導學生閱讀、探討課文中近年臺灣食品安全事件的背景, 以不同角色立場作為思考維護食品安全所必需執行的要素。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【家庭教育】 家J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 |
| 十四 | 第 5 單元團體攻防戰 | 2 | 1c-IV-1: 了解各項 | Hd-IV-1: 守備 | 1. 藉由各式肩上傳球、接球、跑壘等 | 1. 第一節 2. 徒手球單手左右 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 | 【性別平等教育】 |

| | | | | | | | |
|--|-------------------------|--|---------------------------|---|---|---------------------------|--|
| | <p>第5章攻占堡壘— 棒壘球</p> | <p>運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧</p> | <p>/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 2. 能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。</p> | <p>接球，兩人一組，一人拋球，一人接球，接球者用非慣用手接球。第一回做徒手正手接球練習，第二回做反手接球練習，第三回隨意左右拋球訓練反應，每回拋 10 顆球，一人三回合，完成後交換。 3. 徒手雙手正面接球，接球者非慣用手打開，朝球的方向由外向內減緩來球速度，慣用手在下，掌心朝上，順勢接球。 4. 接滾地球動作講解，以右投為例。正面的滾地球，重心放低，左腳稍前，眼睛直視接球點，手套置於地上。右手在旁輔助，接完球可迅速拿球，也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方，不可太</p> | <p>3. 技能實作 4. 學習單</p> | <p>性J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> |
|--|-------------------------|--|---------------------------|---|---|---------------------------|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>互動。2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> | | | <p>靠近身體，要稍微延伸出去。手套自然下放，手套與腳的相對位置可構成</p> <p>-三角形，清楚也降低了漏接和被球打到的機率。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 引起動機，詢問同學是否看過職棒比賽等相關影片或電視轉播，介紹中華職棒，目前有統一獅、中信兄弟、Lamigo 桃猿、富邦悍將4 支球隊；企業女子壘球聯賽，目前有福添福嘉南鷹、凱撒勇士、新力旺旺獅、台產鬥犬、新世紀黃蜂、中華青女等六支球隊組成，取代全國女子壘球超級聯賽成為台灣女子壘球最高層級賽事。</p> <p>7. 暖身活動，鏡面折返跑(敏捷及反應訓練)，兩人一組</p> <p>面對面，一人在範</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|-------------------------------|---|
| | | | <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p> | | | <p>圍內左右移動，另一人當跟隨者。以側併步的方式於定點內隨意移動。一人進行 15 秒，角色交換。</p> <p>8. 綜合活動，將距離拉長至 30 公尺，設置一個集球網，接到球後，將球傳進集球網中。</p> | | |
| 十五 | <p>第 2 單元健康飲食生活家</p> <p>第 3 章食品安全行動派</p> | 1 | <p>1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-4:</p> | <p>Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> | <p>1. 能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。</p> | <p>1. 消費者權益不打折——由消費者角度瞭解現行法令規範中，消費者享有的權利及義務，並藉由倡議生活技能的學習與演練，引導學生嘗試主動公開表達自己維護食品安全的觀點與立場，鼓勵良好廠商、督促待改進廠商，以共同營造良好的食品消費環</p> | <p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p> | <p>【家庭教育】</p> <p>家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|--|---|---|--|--|
| | | | <p>因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-1：主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> | | | | |
| 十五 | <p>第5 單元團體攻防戰</p> <p>第6 章頂上功夫—足球</p> | 2 | <p>1c-IV-1：了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1：了解各項運動技能原理。1d-IV-2：反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3：應用運動比賽的各</p> | <p>Ab-IV-1：體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Hb-IV-1：陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。</p> <p>2. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。</p> <p>3. 了解與運用比賽戰術的概念。</p> | <p>境。</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。</p> <p>3. 主要活動，定位向前頭頂球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。頭頂球加分足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>4. 綜合活動，提示頭頂球前必須張開</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | <p>項策略。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評</p> | | | <p>眼睛注視球,以前額頂球,眼睛直視頂球目標,提高頂球的準確性。練習向前頭頂球時,練習者可先行告知將把球頂到拋球者的高度位置(如頭部、腰部等位置),檢視頂球的準確性。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 主要活動,守門員接滾地球和空中球動作示範與練習,如課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽,將同學分成數組,說明與示範比賽方法。</p> <p>7. 綜合活動,守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球,空中球又因來球不同高度,接球動作略有差異,在練習接空中球時,除了分別練習接同一高度的球之外,亦可同時</p> | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|---|--|--|---|--|--------------------|---|
| | | | 估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | | | 練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。 | | |
| 十六 | 第 3 單元無毒青春健康行 第 1 章致命的迷幻世界 | 1 | 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 | Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5: 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 1. 能了解毒品危害條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害能力。 2. 能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成的衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。 | 1. 引起動機、識毒視窗——從常見的生活情境中探討毒品的定義與迷思，省思藥物對人體一體兩面之影響，進而認識法律與自身之影響。 2. 青春不染毒——說明青少年常見濫用之毒品與自身生活情境遭遇毒害之機率，進而思索如何遠離毒害。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【品德教育】 品 J2: 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。 |

| | | | | | | | |
|----|-------------------------------|---|---|--|---|--|---|
| | | | 4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | | | | |
| 十六 | 第5 單元團體攻防戰 第6 章頂上功夫— 足球 | 2 | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1: 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。 | Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 了解與運用比賽戰術的概念。 2. 養成積極參與的態度,並隨時注意安全。 3. 培養尊重他人、守法及團隊合作的的精神。 | 1. 第一節 2. 主要活動,守門員接滾地球和空中球動作示範與練習,如課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽,將同學分成數組,說明與示範比賽方法。 3. 綜合活動,守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球,空中球又因來球不同高度,接球動作略有差異,在練習接空中球時,除了分別練習接同一高度的球之外,亦可同時練習接不同高度的球,讓練習者判斷來球高度,迅速決定接球動作。 4. 第二節 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升</p> | | | <p>5. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋守門員進攻動作資料或影片，欣賞守門員的美技。</p> <p>6. 暖身活動，二人一組一顆球，面對面相距約五公尺，以踢滾地球方式互相傳接球，再逐漸增加兩人之間的距離至二十公尺。</p> <p>7. 主要活動，守門員凌空拋踢動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。足球賽將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>8. 綜合活動，守門員凌空拋踢動作若無法完成時，可讓球彈地後再踢。足球賽時，提示各組要服從裁判，展現守法精神；並討論分配攻守位置及戰術運用，發揮團隊合作精神。</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|---|---|--|--|--|--------------------|---|
| | | | 體適能與運動技能的運動計畫。 | | | | | |
| 十七 | 第3 單元無毒青春健康行 第1 章致命的迷幻世界 | 1 | 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5: 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 2. 能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。 | 1. 與毒品的拉鋸、開始沉淪的人生、被毒品控制的人生——從毒品受害者與毒品拉鋸 20 年的生命故事中，探究毒品的使用機制、成癮原因、以及吸毒後發生的身心影響，了解選擇毒品對個人生命的深遠影響，並且能夠珍惜生命，遠離毒品。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【品德教育】 品J2: 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法J3: 認識法律之意義與制定。 |
| 十七 | 第 6 單元現技好身手 | 2 | 1c-IV-1: 了解各項 | Ab-IV-1: 體適 | 1. 享受完成動作的樂趣與快樂，能夠 | 1. 第一節 2. 引起動機，. 詢問 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 | 【安全教育】 |

| | | | | | | | |
|--|---------------------|---|---|--|---|---------------------------|----------------------------|
| | <p>第1章 超越障礙——體操</p> | <p>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。 2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2:</p> | <p>能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2: 器械體操動作組合。</p> | <p>流暢地完成動作。 2. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。 3. 學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。</p> | <p>學生在生活中是否有遇到需要超越障礙物的情境？請學生發表舉例，說出自己用什麼方式突破障礙。以問答與討論的方式引導學生思考兔子、青蛙如何跳躍前進？以及面對沒有樓梯的高臺要怎麼靠自己的力量攀爬上去？ 3. 請學生練習描述蛙跳拍腳、兔跳前進及跳撐上臺之動作技能，並邀請動作流暢或明顯進步之學生示範，分享動作要領與心得。 4. 請學生發表夥伴合作的歷程（如何協助對方、接收到什麼樣的回饋有什麼感受、遇到挫折時如何克服等）。 5. 回家填寫進步記錄員學習單及運動行為計畫實踐表並於下次上課時交回。</p> | <p>3. 技能實作 4. 學習單</p> | <p>安J9: 遵守環境設施設備的安全守則。</p> |
|--|---------------------|---|---|--|---|---------------------------|----------------------------|

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | <p>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。2c-IV-3:</p> <p>表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項</p> | | | <p>6. 大家一起整理及恢復場地(器材歸位、場地淨空)。</p> <p>7. 第二節</p> <p>8. 兩人一組(找身高與體重差不多的夥伴)。</p> <p>9. 側跳馬背，一人練習 5 次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。</p> <p>10. 跳低馬背: 擔任馬背之輔助者先固定姿勢穩定重心，練習者可手撐背原地跳躍支撐幾次，使兩人感受力量後再開始練習；一人練習 5 次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。</p> <p>11. 跳高馬背: 步驟</p> <p>2. 熟練者可進階練習跳高馬背; 擔任馬背之輔助者先固定姿勢穩定重心，</p> | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | <p>運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與</p> | | | <p>練習者可手撐背原地跳躍支撐幾次，使兩人感受力量後再開始練習；一人練習 5 次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。</p> | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|---|---|--|--|---|-------------------------------|---|
| | | | 運動技能的運動計畫。 | | | | | |
| 十八 | 第3 單元無毒青春健康行 第1 章致命的迷幻世界 | 1 | 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5: 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 2. 能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。 | 1. 翻轉被害的人生——了解使用毒品者的相關法律規定與輔導措施，並且省思建立遠離毒害環境除了刑罰更必須有縝密的社會輔導計畫，方能讓用毒者遠離毒害。 2. 反毒路上我陪你——辨識吸毒者的徵兆，了解學校對毒品使用的輔導措施，並且透過書寫個人反毒宣言再次驗證自我的反毒理念。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【品德教育】 品J2: 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法J3: 認識法律之意義與制定。 |
| 十八 | 第6 單元現技好身手 第 1 章超越障礙— | 2 | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎 | Ab-IV-1: 體適能促進 | 1. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法， | 1. 第一節 2. 助跑踩板彈跳。 原地雙腳彈板熟悉 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 | 【安全教育】 安 J9: 遵守 |

| | | | | | | | |
|--|----|--|---|--|---|--------|---------------------|
| | 體操 | <p>原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他</p> | <p>策略與活動方法。</p> <p>1a-IV-2: 器械體操動作組合。</p> | <p>且能夠把自己的想法轉達給他人。</p> <p>2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。</p> <p>3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。</p> | <p>跳板踩踏位置與彈性。距離踏板 5 公尺處開始起跑，跑 2 步後併腿上板，雙腳垂直跳後落地，確認進板最後一步為左腳還是右腳，並熟練助跑腳步、擺臂與彈板節奏。</p> <p>3. 跳撐上箱及高處落地。雙腳原地彈板，手撐箱分腿跳及團身跳落於跳板上，每人 5 次進行 2 輪，練習提臀支撐之力量與平衡。從跳板往回跑 7 步後併腿跳，確認及標註自己的開始位置，並從起點進行助跑彈板至助跑彈板穩定順暢。</p> <p>於跳箱後 5-10 公尺進行助跑、跳撐上箱及高處落地，輪流練習每人 10 次。鼓勵學生手摸跳箱前 1/3 的位置。</p> <p>4. 第二節</p> | 4. 學習單 | <p>環境設施設備的安全守則。</p> |
|--|----|--|---|--|---|--------|---------------------|

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | | <p>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。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技</p> | | | <p>5. 分腿騰躍。熟悉助跑、彈板、推撐上箱動作與節奏，可先分腿坐於箱上，慢慢將第一飛躍拉高拉遠，手往跳箱前1/3處推撐。嘗試突破障礙，強調第二飛躍，手推撐跳箱同時將雙腳前收，進行併腿向前落地。成功分腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地速度，並控制落地方向與穩定性。</p> <p>6. 併腿騰躍。將跳撐上箱動作放大，手撐跳箱1/3處，腳盡量不要碰到跳箱並直接落於墊子上。強調第一飛躍時擺腿，第二飛躍時手推撐跳箱，同時將雙腳前收落地。成功併腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地速度，並控制落地方</p> | |
|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|
| | | <p>能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作 創作和展 演的技 巧，展現 個人運動 潛能。</p> <p>3d- IV-1: 運用運動 技術的學 習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考 與分析能 力，解決運 動情境的 問題。</p> <p>4c- IV-2: 分析並評 估個人的 體適能與 運動技 能，修正 個人的運 動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升 體適能與 運動技能</p> | | | <p>向與穩定性。動作流 暢者可挑戰升高跳 箱高度進行併腿騰 躍。</p> | |
|--|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|---|---|---|--|---|-------------------------------|-------------------------------|
| | | | 的運動計畫。 | | | | | |
| 十九 | 第3 單元無毒青春健康行 第2 章成為毒害絕緣體 | 1 | 1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Bb-IV-3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1. 能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。 2. 能熟悉反毒妙計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。 | 1. 引起動機、毒品偽裝更難防——認識新興毒品常以不易覺察的偽裝方式誘人上癮，進而讓學生對常見的邀約進行覺察練習，進而辨識毒品的判斷依據。 2. 毒品成分更複雜——說明毒品因為要躲避追緝，常常變換製程，並且有任意混用情形，有時還會添加有害物質，危害性更高。 3. 毒品誘惑更多元——引導學生運用批判性思考技巧，破解誘毒者常用招式。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【生涯規劃教育】 涯J6: 建立對於未來生涯的願景。 |
| 十九 | 第6 單元現技好身手 第1 章超越障礙——體操 | 2 | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: | Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。 | 1. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2. 積極參與體操運 | 1. 第一節 2. 分腿騰躍。熟悉助跑、彈板、推撐上箱動作與節奏，可先分腿坐於箱上，慢慢將第一飛 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 | 【安全教育】 安J9: 遵守環境設施設備的安全守則。 |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---------------------------|---|--|--|--|
| | | <p>評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝</p> | <p>1a-IV-2: 器械體操動作組合。</p> | <p>動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。</p> <p>3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。</p> | <p>躍拉高拉遠，手往跳箱前 1/3 處推撐。嘗試突破障礙，強調第二飛躍，手推撐跳箱同時將雙腳前收，進行併腿向前落地。成功分腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地速度，並控制落地方向與穩定性。</p> <p>3. 併腿騰躍。將跳撐上箱動作放大，手撐跳箱 1/3 處，腳盡量不要碰到跳箱並直接落於墊子上。強調第一飛躍時擺腿，第二飛躍時手推撐跳箱，同時將雙腳前收落地。成功併腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地速度，並控制落地方向與穩定性。動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行併腿騰躍。</p> <p>4. 第二節</p> | | |
|--|--|---|---------------------------|---|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | <p>通與和諧互動。2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作</p> | | | <p>5. 分站練習。兩人一組,討論並以分站練習跳馬背、跳撐上臺、跳撐上箱、分腿騰躍或併腿騰躍;可兩人研擬練習策略,若遇到較不熟悉之關卡可練習前幾堂課所教之基礎動作,複習每一階段之要領。</p> <p>6. 闖關英雄。兩人一組,依順序完成闖關英雄關卡,並填寫進步記錄員學習單。</p> <p>7. 詢問學生課本中想一想的問題:在自己或夥伴遇到挫折時,如何一同度過難關?請學生發表進步記錄員學習單內容,觀察自己與夥伴學習的過程與進步情形。大家一起整理及恢復場地(器材歸位、場地淨空)。</p> | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|------------|---|--|-------|------------|-----------|---------|------|
| | | | <p>創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> | | | | | |
| 二十 | 第 3 單元無毒青春 | 1 | 1b-IV-2: | Bb-IV | 1. 能在面對毒品邀 | 1. 成為毒害終結 | 1. 口頭評量 | 【生涯規 |

| | | | | | | | | |
|----|------------------------------|---|--|--|--|--|---|-----------------------------|
| | 健康行 第 2 章成為毒害絕緣體 | | 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | -3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 約時為了珍視自己健康，執行自我肯定式拒絕技能。 2. 能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。 | 者——從毒害誘惑越趨多元思考避免毒害的可行作法，拒絕毒害的妙計，以及若是自己不小心遭受毒害時如何自救。 2. 做自己生命的貴人——為自己建立杜絕毒害環境，如何運用生活技能設定可以達成的反毒目標，建立自己的拒毒人生。 | | 【劃教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 |
| 二十 | 第 6 單元現技好身手 第 2 章活靈活現——扯鈴 | 2 | 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 | Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2: 各項運動設施的安 | 1. 能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關 | 1. 第一節 2. 繞手動作要領。運鈴後開線，身體左轉約 45 度。右手棍順時針繞置於手臂後側中央，鈴棍高於頭部，而左手放低，將鈴置於接近左手棍處。左手向上拋鈴於右手繩 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 | 【安全教育】 安 J1: 理解安全教育的意義。 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|---|--|
| | | | <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展</p> | <p>全使用規定。</p> <p>Ic-IV-1: 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2: 民俗運動個人或團隊展演。</p> | <p>問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。</p> <p>4. 能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。</p> <p>5. 能學習如何欣賞扯鈴動作並提供回饋給同學，進而增進彼此學習效能。</p> | <p>中央高度，右手保持不動。拋鈴後左手迅速放低，使鈴回到動作 1 的狀態。</p> <p>3. 練習動作注意事項，轉身後以眼睛能同時看見左、右手兩繩為佳。右手繩不動，完全利用左手繩的拋、放低，控制鈴繩的鬆緊，使鈴繞手旋轉。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 老師講解扭轉乾坤之動作要領，運鈴後開線，身體左轉約 90 度，右手順時針後轉，將右手鈴繩置於右手臂後側中央。左手輕拋向上(鈴比肩膀低)右手繩往下壓鈴並甩到身體後方，右腳順勢後跨。身體右後轉身 270 度，右手順時針甩鈴過頭至轉身後右方後回到</p> | |
|--|--|--|---|---|---|---|--|

| | | | | | | | | |
|----|----------------------|---|--|-----------------------|-----------------------------------|---|----------------------------|------------------------------|
| | | | <p>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。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | | | <p>身體前方。左手再順勢甩鈴向右，鈴經過身體後，身體向右後方轉身 180 度，兩手落於身體前方。</p> | | |
| 廿一 | <p>複習全冊 複習全冊</p> | 1 | <p>1a-IV-1: 理解生理、心理</p> | <p>Aa-IV-1: 生長發育的</p> | <p>1. 青少年階段是發展親密關係的關鍵時期，學習如何經</p> | <p>1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。</p> | <p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p> | <p>【性別平等教育】 性 J1: 接納</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|
| | | <p>與社會各層面健康的概念。1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。1b-IV-1:分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。1b-IV-2:認識健康</p> | <p>自我評估與因應策略。Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。Ba-IV-2:居家、學校及社區</p> | <p>營一段關係，建立合宜的態度，是未來發展健康親密關係的重要基石。本單元第一章以身體自主權開始，引導學生思考合宜的身體界線；第二章透過愛的練習曲課程，從好感、交往、分手與親密界線等面向，透過問題討論與思考、以及生活技能的學習，以因應未來可能面對的情感議題。第三章則是提出當前在情感中可能潛藏的危機，教導學生辨識各種可能的危險，並尋求自保的方式，最後以真愛元素作結，提出維繫感情的四個面向讓學生參考。2. 本單元希望讓學生有能力為自己選購安全的飲食，同時也將探討現在社會流行的食品，並</p> | <p>2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。5. 認識情感發展的階段，瞭解愛需要透過學習來維持。6. 學習生活技能以因應各種情感議題。7. 認識情感發展潛藏的危機，學習自保。8. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。9. 認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。10. 學習如何正確</p> | <p>自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。性J3:檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。性J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。性J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。性J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷</p> |
|--|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|
| | | <p>技能和生活技能的實施程序概念。1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3:</p> | <p>安全的防護守則與相關法令。Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。Ba-IV-4: 社區環境安全的行動策略。Bb-IV-1: 正確購買與使用藥品的行動策略。Bb-IV-2: 家</p> | <p>學習如何聰明的消費。同時將擴大「人與食物」的視野，增加從生態的觀點，討論人們如何成為健康飲食消費者。</p> <p>3. 許多青少年因誘惑和毒品包裝的偽裝，不小心接觸毒品造成終身遺憾。所以本單元將引導你認識毒品的真相，學習面對毒品的誘惑時，該如何自我肯定的做出正確決定，並採取拒絕與保護的行動措施，幫助自己從中了解很多事情可以嘗試，但危害身心健康的迷惑，經不起一次的試探，大家應該為自己鋪設一條自信、安全的成長之路，以迎向青春無悔的幸福人生。</p> | <p>飲食，為自己的飲食安全把關。 11. 建立分辨毒害的能力。</p> <p>12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。</p> <p>13. 認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。</p> <p>14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。</p> | <p>思、偏見與歧視。</p> <p>性J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人J2: 關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。</p> <p>人J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J6: 正視</p> |
|--|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|--|--|
| | | <p>深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調</p> | <p>庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>Bb-IV-3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5: 拒絕</p> | | | | <p>社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>【家庭教育】 家J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> <p>【品德教育】 品J1: 溝通合作與和諧人際關係。 品J2: 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【法治教育】 法J3: 認識法律之意義與制定。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J6: 建立</p> |
|--|--|---|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|------------|
| | | <p>適並修正，持續表現健康技能。3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品</p> | <p>成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。Ca-IV-1: 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2: 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3: 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Da-IV-1: 衛生</p> | | | | 對於未來生涯的願景。 |
|--|--|--|---|--|--|--|------------|

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|
| | | <p>與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> | <p>保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2: 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3: 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Da-IV-4: 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-1: 生殖</p> | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|--|--|
| | | 4b-IV-3: 公開進行 健康倡 導，展現 對他人促 進健康的 信念或行 為的影響 力。 | 器官的構 造、功能與 保健及懷孕 生 理、優生保 健。Db-IV -2:青春 期身心變 化的調適 與性衝動 健康因應 的策略。 Db-IV -3:多元 的性別特 質、角色與 不同性傾向 的尊重態 度。 Db-IV -4:愛的 意涵與情 感發 展、維 | | | | |
|--|--|---|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | <p>持、結束的原則與因應方法。Db-IV</p> <p>-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。Db-IV</p> <p>-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。Db-IV</p> <p>-7: 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批</p> | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | <p>判能力 。 Db- IV -8:愛滋 病及其它 性病的預 防方法與 關懷。 Ea-IV -1:飲食 的源頭管 理與健康 的外食。 Ea-IV -2:飲食 安全評估 方 式、改善策 略與食物中 毒預防處理 方法。 Ea-IV -3:從生 態、媒體與 保健 觀點看</p> | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>飲食趨勢。Ea-IV</p> <p>-4:正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV</p> <p>-1:媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV</p> <p>-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV</p> <p>-3:健康消費問題的解決策略與社會</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | <p>關懷。</p> <p>Fa-IV -1:自我 認同與自 我實現。</p> <p>Fa-IV -2:家庭 衝突的協 調與解決 技巧。</p> <p>Fa-IV -3:有利 人際關係 的因素與 有效的溝 通技 巧。</p> <p>Fa-IV -4:情緒 與壓力因 應與調適 的方案。</p> <p>Fa-IV -5:心理 健康的 促進方</p> | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | <p>法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV -1:全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV -2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV -3:保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV -4:新興傳染病</p> | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|-----|--------------|---|--|--|--|--|-------------------------------|---|
| | | | | 與慢性病的防治策略。Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | | | | |
| 二十一 | 複習全冊 複習全冊 | 2 | 1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。1c-IV-4: 了解身體發展、運 | Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV | 1. 了解增進肌肉適能的益處。 2. 了解肌肉適能訓練基本原則。 3. 學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。 4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 5. 了解跳遠及跳高的動作要領。 6. 學會跳遠及跳高的動作技巧。 7. 了解攀岩活動的設備器材及活動注意事項。 8. 學會基礎攀岩活 | 1. 引起動機，詢問同學生活中與肌肉適能有關之活動，若本身肌肉適能不足時則會導致什麼情況？並請學生舉例說明。 2. 詢問同學是否曾上網搜尋相關健身影片及網站資訊，並試圖從事相關肌肉適能之動作，請學生發表印象深刻情況。 3. 引起動機，詢問學生在運動會中跳遠比賽是如何進行。 4. 引起動機，詢問 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 | 【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 【環境教育】 環 J12: 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【人權教育】 人 J3: 探索各種利益 |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|--|
| | | <p>動和營養的關係。1d-IV-1:了解各項運動技能原理。1d-IV-2:反思自己的運動技能。1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。2c-IV-1:展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。2c-IV-3:表現自信</p> | <p>-2:終身運動計畫的擬定原則。Bd-IV-1:武術套路動作與攻防技巧。Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。Cb-IV-1:運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。Cb-IV-2:各項運動設</p> | <p>動技能。 9. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 10. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。 11. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。 12. 在「超級神托」中,能準確將球托進籃框中,並觀察並欣賞同學的優缺點。 13. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理,藉由各項練習與反思,學習正確動作技能,於練習與競賽中展現。 14. 透過持續學習,感受桌球運動的樂趣,同時技能與體適能皆獲得提升與增強,進而養成規律的運動習慣。</p> | <p>同學是否有攀岩或抱石活動的經驗?並分享活動的感想。 5. 引起動機,介紹排球中之最重要角色——舉球員,並概略介紹世界優秀男女舉球員。詢問同學是否知道排球場上球員的位置角色有哪些?對於托球動作有何認識?並嘗試說出托球時的要領與困難之處。 6. 引起動機,傳遞不同大小之桌球,請同學感受大小之不同。 7. 引起動機,詢問同學是否透過網路相關影片或電視轉播欣賞過羽球比賽?看過哪些國家選手比賽? 8. 引起動機,詢問同學是否有上網搜尋國外 NBA 與國內 SBL、UBA、HBL 等</p> | <p>可能發生的衝突,並了解如何運用民主審議方式及正當的程序,以形成公共規則,落實平等自由之保障。 【性別平等教育】性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。 【安全教育】安 J1:理解安全教育的意義。安 J9:遵守環境設施設備的安</p> |
|--|--|---|---|--|---|--|

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|------|
| | | <p>樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1: 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧, 體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2:</p> | <p>施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3: 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Cc-IV-1: 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Gb-IV</p> | <p>15. 能了解羽球正手切球、正/反手挑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。</p> <p>16. 能做到正確且流暢之正手切球、正/反手挑球動作, 並充分實踐運用, 進而有效提升身體適能, 養成規律運動習慣。</p> <p>17. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理, 並能反思和發展學習策略, 以改善動作技能。</p> <p>18. 能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能, 並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>19. 能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展, 與其之相關知識與技能原理, 並能反思和發展學習策略, 以改</p> | <p>相關影片或電視轉播節目, 並播放課本中介紹的籃球明星助攻精彩畫面, 請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。</p> <p>9. 引起動機, 每人發一張紙, 請同學畫出棒壘球場地, 包含場地規格、器材器具、守備位置等, 作為前測, 授課後再進行後測。</p> <p>10. 引起動機, 詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片, 欣賞足球選手頭頂球的動作。</p> <p>11. 引起動機, 詢問學生在生活中是否有遇到需要超越障礙物的情境? 請學生發表舉例, 說出自己用什麼方式突破障礙。以問答與討論的方式引導學生思考兔子、青蛙如何跳躍前進? 以及面對沒有樓梯的</p> | 全守則。 |
|--|--|---|--|---|---|------|

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|--|--|
| | | <p>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-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:</p> | <p>-1: 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上) Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作</p> | <p>善動作技能。 20. 能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。 21. 藉由各式肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 22. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 23. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 24. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。 25. 學會免跳/蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿/併腿騰躍之動作</p> | <p>高臺要怎麼靠自己的力量攀爬上去? 12. 引起動機，教師介紹本單元上課內容，並透過演示繞手連續動作(亦可播放相關影片代替)使同學對即將學會的動作有進一步的認識並引起興趣。介紹扯鈴團體賽比賽內容及實施方式。強調扯鈴團體賽中團隊合作的重要。教導學生欣賞扯鈴團體比賽的要領，並提示團體比賽移位、拋鈴高度及力道掌握等安全應注意事項。提醒上課安全注意事項：例如場地障礙物、照明設備、電源、桌椅及其他可能導致傷害的設施。</p> | | |
|--|--|---|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|--|--|
| | | <p>分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p> | <p>組合及團隊戰術。Hc-IV-1: 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ia-IV-1: 徒手體操動作組合。</p> <p>Ia-IV-2: 器械體操動作組合。</p> <p>Ib-IV-1: 自由</p> | <p>技巧。</p> <p>26. 能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> | | | |
|--|--|---|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | 創作舞蹈。Ib-IV -2:各種社交舞蹈。 Ic-IV -1:民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV -2:民俗運動個人或團隊展演。 | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣私立精誠國民中學附設國中部 112 學年度第 二 學期 八年級 健康與體育 領域 / 科目

| 教材版本 | 康軒版 | 實施年級 (班級/組別) | 二年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(60)節。 |
|------|--|-----------------|-----|------|-----------------------|
| 課程目標 | <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解生命如何形成，及孕婦生、心理的變化，學習健康照護與尊重。 2. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。 3. 了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活。 4. 了解癌症、糖尿病介紹與預防。 5. 了解高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防。 6. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。 7. 學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。 8. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。 2. 學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。 3. 了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。 4. 了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。 5. 認識定向越野與其基本能力。 6. 了解並學會拔河的动作要領。 7. 學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。 8. 了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。 | | | | |

| | <p>9. 了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。</p> <p>10. 學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。</p> <p>11. 了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。</p> | | | | | | | |
|-----------------|--|----|-------------------------------|-----------------------------|---|---|---------|---------------------------------------|
| 領域核心素養 | <p>健體-J-A1: 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2: 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3: 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> | | | | | | | |
| 重大議題融入 | <p>【人權教育】</p> <p>【戶外教育】</p> <p>【生命教育】</p> <p>【安全教育】</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>【品德教育】</p> | | | | | | | |
| 課程架構 | | | | | | | | |
| 教學進度 (週次/日期) | 教學單元名稱 | 節數 | 學習重點 | | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 融入議題 內容重點 |
| | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 一 | 第1 單元永續經營健康路 第 1 章美妙的生命 | 1 | 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風 | Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | 1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2. 能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切 | 1. 新生命的開始：探討並引導理解受孕的原理，包含試管嬰兒和人工受孕。 2. 孕育新生命：透過了解懷孕時的身心理變化，培養學 | 1. 認知評量 | 【人權教育】 人J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|--|--|---|
| | | | 險。 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。 | Db-IV -1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV -5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | 的健康服務，落實優生保健。 3.理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。 | 生感受及體會懷孕的辛勞與不便。進一步引導學生思考家人如何一同因應孕期生理和心理變化。 | 弱勢。 人 J9:認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 | |
| 一 | 第 4 單元健康體能樂生活 第 1 章身體軟Q力—柔軟度 第2章 運動知識家—運動傷害防護 | 2 | 【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】 1c-IV -1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV -2:評估運動風 | 【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】 Ab-IV -1:體適能促進策略與活動方法。 【第 2 章運動知識家 | 【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】 1.了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。 2.認識身體各部位的靜態伸展動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。 3.了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規劃與安排柔軟度訓練。 | 【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】 1.第 1 節：教師運用課本p. 92 的3 張情境圖，帶領學生思考日常生活中的肢體動作與柔軟度的關係。 2.教師說明可能影響柔軟度的因素，包括體型、性別、年齡(老化)、暖身運動，以及身體活動多寡等，並進一 | 【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 【第 2 章運動知識家—運動傷害防護】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作 | 【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】 無 【第 2 章運動知識家—運動傷害防護】 【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|--|
| | | | <p>險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV -1:了解各項運動技能原理。4c-IV -3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV -3:執行提升體適能的身體活動。</p> <p>【第2章運動知識家－運動傷害防護】</p> <p>1c-IV</p> | <p>－運動傷害防護】Bc-IV -1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> | <p>4. 認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。</p> <p>【第2章運動知識家－運動傷害防護】</p> <p>5. 了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。</p> <p>6. 了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。</p> <p>7. 認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。</p> <p>8. 能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。</p> | <p>步說明這些因素影響柔軟度的原因。</p> <p>3. 教師藉由參考資料與課本資訊站「柔軟度與運動項目的特殊性」之內容，釐清柔軟度能力在運動中所扮演的角色。</p> <p>4. 教師說明與示範頸部、肩部、胸部、背部、體側及腿部的靜態伸展動作，帶領同學了解動作技巧並實際操作，且從旁進行動作修正，確認學生是否確實伸展目標肌群。</p> <p>【第2章運動知識家－運動傷害防護】</p> <p>5. 第2節：引起動機，請學生回溯過去，是否曾有在學校中發生運動傷害的經驗？請學生分享此經驗的事發地點、當時天氣、從事運動種類、造成</p> | |
|--|--|--|--|---|---|---|--|

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|---|--|---|---|---------|--|
| | | | <p>-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。 3d-IV -3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> | | | <p>受傷的可能原因及當下採取之防護與處置方式。 6. 配合參考資料，簡述運動對生理、心理及大腦認知功能的益處。 7. 配合參考資料闡明教育部體育署推動體適能 333 計畫及SH150(在校運動150分鐘)計畫的緣由。 8. 因校園運動參與度提升，帶領學生反思：如何才能安全運動？哪些個人因素可能導致傷害事故發生？</p> | | |
| 二 | <p>第 1 單元永續經營健康路 第 1 章美妙的生命</p> | 1 | <p>1a-IV -3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV</p> | <p>Aa-IV -2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV -1:生殖</p> | <p>1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2. 嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。</p> | <p>1. 迎接好孕：清楚優生保健的內涵及目的，並探究婚前健康檢查的實施考量因素與介紹孕期產檢之相關內容。了解將為人父母親的心理變化，可透過向醫生諮詢得到幫助，而親友平時</p> | 1. 認知評量 | <p>【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採進行動來關懷與保護弱勢。 人 J9:認識</p> |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|--|--|---------------------------------------|
| | | | <p>-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV</p> <p>-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> | <p>器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Fb-IV</p> <p>-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> | <p>3. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。</p> | <p>也可適時協助與關心。</p> <p>2. 一同護孕：理解國家社會為保障孕婦權利和提升便利性所增設的資源，並鼓勵搜尋和發想更多的相關資源，培養學生思考生育的準備和家庭工作的平衡。</p> <p>3. 愛的迎新：從養育新生兒的各種情境，了解新生命對家庭生活的改變，並探討面對各種狀況的解決方法。</p> | | <p>教育權、工作權與個人生涯發展的關係。</p> |
| 二 | <p>第 4 單元健康體能樂生活</p> <p>第 2 章運動知識家—運動傷害防護</p> | 2 | <p>1c-IV</p> <p>-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV</p> <p>-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> | <p>Bc-IV</p> <p>-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> | <p>1. 了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。</p> <p>2. 了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。</p> <p>3. 認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。</p> <p>4. 能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人</p> | <p>1. 第 1 節：說明運動導致肌肉痙攣可略分為兩個因素，其一為超出生理負荷，如長時間運動導致肌肉疲勞、體液流失、電解質不足；其二為巨大的心理壓力，如競賽前的緊張焦慮，導致肌肉緊繃，無法放鬆，使協調性降低。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 J1: 理解安全教育的意義。</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|------|--|--|
| | | | 3d-IV -3:應用 思考與分 析能力， 解決運動情 境的問題。 | | 士協助。 | <p>2. 講解肌肉痙攣的特徵及運動前可做的預防方法，亦可複習「電解質」概念。</p> <p>3. 講解熱傷害症狀由輕微到嚴重之三階段，讓學生釐清熱衰竭與熱中暑的差異。</p> <p>4. 講解運動前、中及後如何藉由水分補充策略、合適的服裝選擇與運動時間的安排，預防熱傷害的發生。</p> <p>5. 說明熱傷害症狀應盡速採取的處置方式。</p> <p>6. 第2節：講解「脫臼」的成因，同時藉由課本「資訊站：韌帶」說明其解剖學定義，幫助學生迅速判斷是否發生脫臼之緊急性運動傷害。</p> <p>7. 講解「骨折」的成因，同時釐清閉鎖性與開放性骨折</p> | |
|--|--|--|--|--|------|--|--|

| | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|---|--|--|---|--|--|
| | | | | | | <p>的差異。強調雖然閉鎖性骨折沒有骨頭穿出皮膚的外傷，因而不好判斷，不過骨折處伴隨極度劇痛是最明顯的表徵。</p> <p>8.叮嚀與提醒學生，一旦發生緊急性運動傷害，應即刻尋求專業人士的協助，例如：健康中心、衛生保健組、119 緊急醫療救護。</p> | |
| 三 | <p>第1 單元永續經營健康路</p> <p>第 2 章生命的軌跡</p> | 1 | <p>1a-IV -1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV -4:理解促進健康生活的策略、資源與規</p> | <p>Aa-IV -2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> | <p>1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。</p> <p>2. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。</p> <p>3. 尊重每個人不同的發展差異。</p> <p>4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。</p> | <p>1. 成長的旅程：藉由過年家族合照與日誌，探討人從出生至死亡可能經歷的不同階段。解說人生不同時期(嬰兒期、幼兒期、兒童前期、兒童期)的階段任務和發展特色。</p> | <p>技能評量</p> <p>【生命教育】 生J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|--|---|---|
| | | | <p>範。</p> <p>2b-IV -1:堅守健康的生 活規範、 態度與價值 觀。</p> <p>2b-IV -3:充分 地肯定自 我健康行 動的信心 與效能感 。</p> <p>3b-IV -3:熟悉 大部份的 決策與批 判 技能。</p> | | | | | |
| 三 | <p>第4 單元健康體能樂 生活 第3 章化險為夷護身 法—柔道</p> | 2 | <p>1c-IV -1:了解 各項運動 基礎原理 和規則。</p> <p>1c-IV -2:評估</p> | <p>Bd-IV -2:技擊 綜合動作 與攻防技 巧。</p> <p>Cb-IV -2:各項</p> | <p>1. 了解柔道練習時 周遭環境的安全 性 。</p> <p>2. 學會後倒、側倒 時護身的動作技 巧 。</p> <p>3. 了解柔道禮儀的 重要性與動作要</p> | <p>1. 第1 節：先詢問學 生：是否聽過柔道， 看過柔道比賽，或 是學過柔 道？是否 曾聽聞警察以過肩摔 將歹徒摔倒在地？接 著， 詢問學生：在日常</p> | <p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單</p> | <p>【品德教 育】 品J2:重視 群體規範與 榮譽。</p> |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---------------------|--|---|--|--|
| | | | <p>運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV -1:了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV -1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV -2:表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV -2:展現</p> | <p>運動設施的安全使用規定。</p> | <p>領。</p> <p>4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>5. 培養尊重他人及互助合作的精神。</p> | <p>生活中曾經向後跌倒過嗎？跌倒時該如何保護自己？</p> <p>2. 進行「愛體育 雙手抱雙腿後滾」活動預先練習，熟悉身體屈縮後滾的姿態與效果，建立後護身倒法的基本能力。</p> <p>3. 坐姿後倒動作練習。</p> <p>4. 蹲姿後倒動作練習。</p> <p>5. 立姿後倒動作練習。</p> <p>6. 第2節：複習雙手抱雙腿後滾：活動身體，伸展背、頸部肌肉及關節角度。</p> <p>7. 進行「愛體育 單腳後(前)擺深蹲站立」。</p> <p>8. 複習上節課所學習的後護身倒法動作。</p> <p>9. 介紹「鐘擺式：側護身倒法」，強調在身體向側面滑倒</p> | | |
|--|--|--|--|---------------------|--|---|--|--|

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------|---|---|--------------------------------|--|--|---|
| | | | 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。 | | | 的過程中，順應力的方向，側身前彎屈縮，以緩衝向下的速度，再利用臀部接觸墊面後向後背部滾動的動作，保護身體及頭部。 | |
| 四 | 第 1 單元永續經營健康路 第 2 章生命的軌跡 | 1 | 1a-IV -1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV -4:理解促進健康生活的策略、資源與規 | Aa-IV -2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | 1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 3. 尊重每個人不同的發展差異。 4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。 | 1. 成長的旅程：解說人生不同時期(青少年期、成年期、老年期)的階段任務和發展特色。 2. 踏穩腳步，健康鋪路：引導學生思考現階段在生理、心理、社會上遇到的問題，並強調奠定健康基礎的重要性。透過解決問題技能演練，學習分析遇到的健康問題、尋求解決方 | 技能評量 【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|---|---|--|
| | | | <p>範。</p> <p>2b-IV -1:堅守健康的 生活規範、態度 與價值 觀。</p> <p>2b-IV -3:充分地肯定 自我健康行動的 信心與效能感。</p> <p>3b-IV -3:熟悉大部份 的決策與批判 技能。</p> | | | 案，於執行後評 價。 | | |
| 四 | <p>第 4 單元健康體能 樂生活</p> <p>第 5 單元熱血向前 行</p> <p>第 3 章化險為夷護 身法—柔道</p> <p>第 1 章水中蛙游— 游泳</p> | 2 | <p>【第 3 章化險 為夷護 身法— 柔道】</p> <p>1c-IV -1:了解 各項運</p> | <p>【第 3 章化險 為夷護 身法— 柔道】</p> <p>Bd-IV -2:技擊 綜合動</p> | <p>【第 3 章化險為夷 護身法—柔道】</p> <p>1. 了解柔道練習時 周遭環境的安全 性。</p> <p>2. 學會後倒、側倒 時護身的動作技 巧。</p> | <p>【第 3 章化險為夷 護身法—柔道】</p> <p>1. 第 1 節：複習後 護身倒法、側護身 倒法，以此為熱身 活動。</p> <p>2. 立姿禮動作練 習。</p> | <p>【第 3 章化險 為夷護身法— 柔道】</p> <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p> <p>【第 1 章水中</p> | <p>【第 3 章化 險為夷護 身法—柔 道】</p> <p>【品德教 育】</p> <p>品 J2:重視 群體規範</p> |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|--|--|----------------------------------|
| | | | <p>動基礎原理和規則。1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性</p> | <p>作與攻防技巧。Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。【第1章水中蛙游—游泳】Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。Gb-IV-2:游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p> | <p>3.了解柔道禮儀的重要性與動作要領。</p> <p>4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>5.培養尊重他人及互助合作的精神。【第1章水中蛙游—游泳】</p> <p>6.認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。</p> <p>7.學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及換氣動作的動作要領及練習方法。</p> <p>8.認識蛙式競賽規則。</p> <p>9.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。</p> | <p>3.跪坐禮動作練習。</p> <p>4.認識柔道規則：介紹柔道比賽的分級、服裝、場地設備、裁判、賽制，以及名次判定。</p> <p>5.進行「護身倒法展演會」，從分組練習、公開展演到同儕評量的過程中，體驗柔道護身倒法的奧妙。【第1章水中蛙游—游泳】</p> <p>6.第2節：依學生游泳程度將其分組。請學生先下水進行韻律呼吸(3次循環)，每次10下。</p> <p>7.請學生試著趴在浮板上，進行蛙式踢腿動作10下(此時教師須確認學生打水基礎)。</p> <p>8.踢腿練習：教師引導學生認識蛙式踢腿的各種練習方式，並進行示範，如岸上踢腿(趴</p> | <p>蛙游—游泳】</p> <p>5.課堂觀察</p> <p>6.口語問答</p> <p>7.技能實作</p> <p>8.學習活動單</p> | <p>與榮譽。【第1章水中蛙游—游泳】</p> <p>無</p> |
|--|--|--|---|---|---|--|--|----------------------------------|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|----------------------------|--|--|
| | | | <p>溝通與和諧互動。2d-IV -2:展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。3c-IV -1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。</p> <p>【第 1 章 水中蛙游—游泳】 1c-IV -1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> | | | <p>著、坐著)、岸邊踢腿、浮板蛙式踢腿等。</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|----------------------------|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | <p>1d-IV -1:了解 各項運動 技能原理 。1d-IV -2:反思 自己的運 動技能。 2c-IV -2:表現 利他合群 的態度， 與他人理性 溝通與和諧 互動。 2c-IV -3:表現 自信樂觀 、勇於挑戰 的學習態度 。 4d-IV -2:執行 個人運 動計</p> | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|---|----------------------------|---|---|--|---|--|--------------------|---|
| | | | 畫，實際參與身體活動。 | | | | | |
| 五 | 第1 單元永續經營健康路 第 3 章伴生命共老 | 1 | 1a-IV -1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV -2:分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV -2:樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV -3:充分地肯定自我健康行動 | Aa-IV -3:老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV -1:全人健康概念與健康生活型態。 | 1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。 2. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 3. 分析影響老化健康狀態的因素。 4. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。 | 1. 老化的可能改變：藉由和家中老年人的對話，引導學生思考面臨及經歷老化的生理和心理變化。解說老化的意涵及在生理和心理上的改變。透過不同老年人的生活情境，了解影響老化的諸多因素，而其中是有人為可以著力改變的。 2. 健康生活型態：介紹影響老化的因素，並漸進式引導學生思考預備健康老化可以建立的生活型態，並從日常生活中列舉相關改善方法的例子。 3. 健康護老：因應老化現象，適時調整生活型態，使老年生活更自主。 | 1. 認知評量 2. 技能評量 | 【生命教育】 生J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------|---|---|---|--|---|---|
| | | | 的信心與效能感。3b-IV -2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV -3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行為。 | | | | |
| 五 | 第5 單元熱血向前行 第1 章水中蛙游— 游泳 | 2 | 1c-IV -1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV -1:了解各項運動技能原理。 1d-IV -2:反思 | Cb-IV -3:奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV -2:游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 | 1. 認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。 2. 學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及換氣動作的動作要領及練習方法。 3. 認識蛙式競賽規則。 4. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享 | 1. 第1 節：浮板踢腿練習：教師示範浮板踢腿技巧，並叮嚀收腿、踢腿與夾水動作，再請學生練習。 2. 學生不須藉助浮板便能浮在水面上時，引導其練習漂浮蛙式踢腿。 3. 進行「愛體育 蛙式踢腿，出發！」活動。 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 |

| | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|---|--|---------------------------|-----------------------------------|--|----------------------------|---------------------------|
| | | | <p>自己的運動技能。2c-IV -2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV -3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4d-IV -2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | | <p>受水中遊戲之樂趣。。</p> | <p>4. 蛙式划手動作：教師利用影片示範，輔以口頭說明，引導學生認識蛙式划手動作。</p> <p>5. 第2節：暖身活動，請學生練習浮板踢腿，教師進行岸上蛙式划手步驟分解(建議先示範動作，再讓學生練習)。</p> <p>6. 教師示範蛙式划手動作後，請學生先做岸上蛙式划手動作，再下水練習。</p> | | |
| 六 | <p>第1單元永續經營健康路 第3章伴生命共老</p> | 1 | <p>1a-IV -1:理解生理、心</p> | <p>Aa-IV -3:老化與死亡</p> | <p>1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方</p> | <p>1. 樂活銀髮族：正向看待老化的生命歷程，保持充足的</p> | <p>1. 認知評量 2. 技能評量</p> | <p>【生命教育】 生 J3:反思</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|---|------------------------------------|
| | | | <p>理與社會各層面健康的概念。1a-IV -2:分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV -2:樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV -3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV -2:熟悉各種人際溝通</p> | <p>的意義與自我調適。 Fb-IV -1:全人健康概念與健康生活型態。</p> | <p>法。 2. 透過理解老化的意涵,同理老化為常態的生命歷程,並協助提升老年人的能力和效能感。 3. 分析影響老化健康狀態的因素。 4. 體會健康老化對生命品質的重要性,並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。</p> | <p>學習力,建立有價值、有夢想的生活。 2. 面對失落:探討死亡的意涵和可能造成的失落情緒,並透過自我覺察技能的教學,引導學生感受失落,進一步解說調適失落的可能方法。 3. 攜手伴老,健康不老:從邁入高齡社會的數據,引導學生思考學習老化與死亡議題的意義。 4. 悅納老化,友善生活:藉由不同的高齡友善社會的措施,探討與老化和平共處的態度和積極作為。</p> | <p>生老病死與人生無常的現象,探索人生的目的、價值與意義。</p> |
|--|--|--|---|--|---|---|------------------------------------|

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|---|---|--|
| | | | 互動技能。4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行為。 | | | | | |
| 六 | 第5 單元熱血向前行 第1 章水中蛙游— 游泳 第 2 章智者的運動— 定向越野 | 2 | 【第 1 章水中蛙游—游泳】 1c-IV -1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV -1:了解各項運動技能原理。 1d-IV -2:反思自己的運動技能。 | 【第 1 章水中蛙游—游泳】 Cb-IV -3:奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV -2:游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 【第 2 章智者的運動—定向 | 【第 1 章水中蛙游—游泳】 1. 認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。 2. 學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及換氣動作的動作要領及練習方法。 3. 認識蛙式競賽規則。 4. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。 【第 2 章智者的運動—定向越野】 5. 能了解定向越野 | 【第 1 章水中蛙游—游泳】 1. 第1 節：暖身活動，請學生分別複習蛙式踢腿與划手動作。 2. 教師示範蛙式踢腿與划手動作的結合，配合課本圖片與文字說明，引導學生掌握換氣動作要領。 3. 教師示範換氣時雙手掌心下壓，頭部出水換氣，此動作重點在於身體保持流線形。 【第 2 章智者的運動—定向越野】 4. 第 2 節：教師詢 | 【第 1 章水中蛙游—游泳】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 【第 2 章智者的運動—定向越野】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作 | 【第 1 章水中蛙游—游泳】 無 【第 2 章智者的運動—定向越野】 【戶外教育】 戶 J2:擴充對環境的瞭解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>【第 2 章 智者的運動—定向越野】</p> <p>1c-IV</p> | <p>【定向越野】</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。</p> | <p>運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。</p> <p>6. 能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。</p> <p>7. 能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。</p> <p>8. 能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。</p> <p>9. 能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。</p> | <p>問學生對「定向越野運動」一詞的印象，簡單介紹其基本概念，包含起源、器材與全球及臺灣的發展現況，並先進行分組，以四~五人為一組。</p> <p>5. 進行「愛體育 我的路線」活動，建立學生定向越野的基本概念。</p> | <p>戶 J3:理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。戶 J5:在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2:重視群體規範與榮譽。</p> |
|--|--|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | <p>-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV -1:了解各項運動技能原理。 。1d-IV -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 -3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV -3:應用</p> | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|---|---|---|--|------------------------------------|--|--|-------------------------------|---|
| | | | <p>思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV -2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV -2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | | | | | |
| 七 | <p>第2 單元慢性病的世界</p> <p>第1 章健康人生，少「糖」少「癌」</p> <p>【第一次評量週】</p> | 1 | <p>1a-IV -2:分析個人與群體健康的影響因</p> | <p>Fb-IV -2:健康狀態影響因素分析與不同性</p> | <p>1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。</p> | <p>1. 引起動機：利用課本上的漫畫內容，與學生討論慢性病已經逐漸進入現代人的生活。</p> <p>2. 現代人的慢性</p> | <p>1. 認知評量</p> <p>2. 技能評量</p> | <p>【生命教育】</p> <p>生J5:覺察生活中的各種迷思，在生活</p> |

| | | | | | | | | |
|---|--------------------------|---|--|---|---|---|---|-------------------|
| | | | <p>素。</p> <p>2a-IV -2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。3a-IV -2:因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV -3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | <p>別者平均餘命健康指標的改善策略。Fb-IV -4:新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> | <p>2. 認識惡性腫瘤與糖尿病,了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生,並學習預防方法。</p> <p>3. 了解保持良好生活習慣的重要性,並運用生活技能,改善不健康的生活習慣。</p> | <p>病:藉由十大死因的轉變,說明慢性病已成為國人的主要死因,探討其改變因素。</p> | <p>作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨,尋求解決之道。</p> | |
| 七 | 第5 單元熱血向前行 第 2 章智者的運動 | 2 | 1c-IV -1:了解各項運 | Cd-IV -1:戶外休閒運 | 1. 能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展 | 1. 第1 節:教師依照籃球場的線條交叉點,布置定向越 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 | 【戶外教育】 戶 J2:擴充 |

| | | | | | | |
|--|---------------------------|---|--|--|---|---|
| | <p>一定向越野 【第一次評量週】</p> | <p>動基礎 原理和 規則。 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 -3:表現 自信樂觀 、勇於挑 戰的學習 態度。 3d-IV -3:應用 思考與 分析能</p> | <p>動綜合 應用。 Ce-IV -1:其他 休閒運動 綜合應用 。</p> | <p>狀況及其運動的特 性。 2.能說出不同定向 越野比賽的類型、 流程，以及成功完 成競賽的必要條件 。 3.能 了解定向越野運動 的個人裝備，以及 競賽中會使用的器 材設備及其功能。 4.能熟悉定向越野 運動的基本技術、體 能要素及心理能力。 5.能透過參與定向 越野競賽及訓練， 養成運動的習慣並 提升體適能。</p> | <p>野檢查旗或三角 錐。 2.依籃球場的線條 設計 ABCD 四種賽 程。 3.學生四人一組隨 機各拿一張賽程圖 並編排 1~4 棒做 接力安排。 4.第 2 節：在校園地 圖上圈選檢查點所 在位置，並於所有 檢查點拍攝現地地 徵不易察覺的角 落，將其貼在地圖 上。 5.採積分賽集體出 發方式，學生持圖 出發後，須先抵達 檢查點位置，對照 檢查點地徵和地圖 上的照片，將正確 的檢查點號碼寫在 正確的照片旁邊。 完成後往下一個 檢查點前進，直到 確認所有照片和 檢查點所在位置。 6.若有較為精準 的校園地圖或校園 專</p> | <p>對環境的理 解，運用所 學的知識到 生活當中， 具備觀察、 描述、測量 、紀錄的能 力。 戶 J3:理解 知識與生活 環境的關係 ，獲得心靈 的喜悅，培 養積極面對 挑戰的能力 與態度。戶 J5:在團隊 活動 中，養成相 互合作與互 動的良好態 度與技能。 【品德教 育】 品 J1:溝通 合作與和 諧人際關</p> |
|--|---------------------------|---|--|--|---|---|

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|----------------------------------|---|--|--------------------|---|
| | | | 力，解決運動情境的問題。 4c-IV -2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV -2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | | 用定向越野地圖，可直接蒐集並使用；若無，則教師自行繪製。 | | 係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。 |
| 八 | 第 2 單元慢性病的 世界 第1 章健康人生，少 「糖」少「癌」 | 1 | 1a-IV -2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV | Fb-IV -2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命 | 1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2. 認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健 | 1. 惡性腫瘤：介紹惡性腫瘤的形成原因及種類，以及可能罹癌的警訊。 2. 早期發現，早期治療：介紹政府提供的癌症篩檢補助。 | 1. 認知評量 2. 技能評量 | 【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|--|--|---------------------------------------|
| | | | <p>-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV -2: 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV -3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | <p>健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV -4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> | <p>康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。</p> <p>3. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。</p> | <p>3. 糖尿病：介紹糖尿病的形成原因。</p> | | <p>運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> |
| 八 | <p>第 5 單元熱血向前行</p> <p>第 2 章智者的運動一定向越野</p> <p>第 3 章力拔山河一</p> | 2 | 【第 2 章智者的運動一定向越野】 | 【第 2 章智者的運動一定向越野】 | <p>【第 2 章智者的運動一定向越野】</p> <p>1. 能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展</p> | <p>【第 2 章智者的運動一定向越野】</p> <p>1. 第 1 節：先採集體出發，執行積分賽，學生必須依自</p> | <p>【第 2 章智者的運動一定向越野】</p> <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> | <p>【第 2 章智者的運動一定向越野】</p> <p>【戶外教</p> |

| | | | | | | | |
|--|----|--|---|--|--|--|--|
| | 拔河 | <p>1c-IV -1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV -1:了解各項運動技能原理。 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 -3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV</p> | <p>Cd-IV -1:戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV -1:其他休閒運動綜合應用。 【第3章力拔山河—八人制拔河】 Ce-IV -1:其他休閒運動綜合應用。</p> | <p>狀況及其運動的特性。 2.能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。 3.能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。 4.能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。 5.能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。 【第3章力拔山河—八人制拔河】 6.認識八人制拔河運動的發展與文化。 7.了解團體運動的特質與精神。 8.了解拔河運動的安全注意事項。 9.認識八人制拔河</p> | <p>己的路線安排，抵達所有檢查點位置，最快完成並回到終點者獲勝。 2.接著實施順點賽，採間隔出發方式，每位學生出發間隔10~30秒。學生必須依地圖上的檢查點順序，抵達所有檢查點再回到終點。 3.教師可自行設計賽程，或以「愛體育來一場快速的籃球場定向越野比賽」活動略加變化，配合上述的積分賽及順點賽進行。 【第3章力拔山河—八人制拔河】 4.第2節:「愛體育拔河基本功」之活動(一)你來我往:下肢肌力練習。 5.「愛體育拔河基本功」之活動(二)不放手直到終點到手:握繩與腳部力</p> | <p>3.技能實作 【第3章力拔山河—八人制拔河】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作</p> | <p>育】 戶J2:擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶J3:理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶J5:在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【品德教育】 品J1:溝通</p> |
|--|----|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---------------|--|---|
| | | | <p>-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV -2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4d-IV -2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>【第3章力拔山河—八人制拔河】</p> | <p>基本動作、裝備與器材。</p> <p>10. 能與同學合作做出起步、進攻動作。</p> <p>11. 了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。</p> | <p>量控制練習。</p> | | <p>合作與和諧人際關係。</p> <p>品J2:重視群體規範與榮譽。</p> <p>【第3章力拔山河—八人制拔河】</p> <p>無</p> |
|--|--|--|--|---|---------------|--|---|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>1c-IV -1:了解 各項運動 基礎原理 和規則。</p> <p>1c-IV -2:評估 運動風險 ，維護安全 的運動情境 。</p> <p>1d-IV -1:了解 各項運動 技能原理 。1d-IV -2:反思 自己的運 動技能。</p> <p>1d-IV -3:應用 運動比賽 的各項策 略。</p> <p>2c-IV</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV -3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV -1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV -1:運用運動技術的學習策</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|---|---|---------------------------------|---|--|--------------------|---|
| | | | 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | | | | | |
| 九 | 第2 單元慢性病的世界 第1 章健康人生,少「糖」少「癌」 | 1 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主 | Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指 | 1. 認識慢性病,了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素,評估慢性病對生活品質的影響。 2. 認識惡性腫瘤與糖尿病,了解不健康的生活習慣可能 | 1. 糖尿病:介紹糖尿病形成的類型,說明預防罹患糖尿病的方法。 2. 改變從現在開始:引導學生利用自我管理生活技能來改變不健康的生活習慣。 | 1. 認知評量 2. 技能評量 | 【生命教育】 生J5:覺察生活中的各種迷思,在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|----------------------------------|
| | | | <p>思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | <p>標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> | <p>引發慢性病的產生，並學習預防方法。</p> <p>3. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。</p> | | | <p>娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> |
| 九 | <p>第 5 單元熱血向前行</p> <p>第 3 章力拔山河—八人制拔河</p> | 2 | <p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> | <p>Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。</p> | <p>1. 認識八人制拔河運動的發展與文化。</p> <p>2. 了解團體運動的特質與精神。</p> <p>3. 了解拔河運動的</p> | <p>1. 第 1 節：起步動作：教師示範起步動作，並說明注意事項。起步動作要領：雙腳平行約與肩同寬站立，聽到</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | <p>1c-IV -2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV -1:了解各項運動技能原理。 1d-IV -2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV -3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV -2:表現利他合群的态度，與他人理性溝通與</p> | <p>安全注意事項。</p> <p>4. 認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。</p> <p>5. 能與同學合作做出起步、進攻動作。</p> <p>6. 了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。</p> | <p>「開始」口令時，臀部迅速往下，並推蹬雙腳，再回到基本姿勢。</p> <p>2. 進攻動作</p> <p>(1)後退步：教師示範後退步動作，配合口令喊「右」（右腳用力推直，同時左腳膝蓋彎曲後退）、「左」（左腳用力推直，同時右腳膝蓋彎曲後退），左右腳輪流推直，施力蹬地向後退。</p> <p>(2)猛拉：教師示範猛拉動作與注意事項，雙腳平行約與肩同寬站立，配合口令「預備」（基本姿勢握繩）、「1」（臀部迅速往下）、「2」（推蹬雙腳向後退），進行猛拉動作。</p> <p>3 「愛體育 輪胎競速：拔河基本步伐練習」：最先將輪胎拉動至終點的組別為勝。</p> | |
|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | <p>和諧互動。2c-IV -3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV -1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV -1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV -2:運用運動比賽中的各種策</p> | | | <p>4. 第2節:「愛體育團隊默契訓練:後退步與猛拉練習」:</p> <p>(1)團隊默契訓練:學生八人一組,分為站姿隊與坐姿隊,站姿隊挑戰拉動坐姿隊 2 公尺,若挑戰成功,增加坐姿隊人數(一次增加一人),直到站姿隊無法拉動坐姿隊為止。</p> <p>(2)團隊後退步:教師示範團隊動作之口令與步伐的配合。</p> <p>(3)團隊猛拉:教師示範猛拉動作之口令與步伐的配合。</p> <p>5. 認識裁判手勢:教師示範拔河比賽時使用之裁判手勢:確認隊伍準備完成、舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、獲勝(吹哨)、換邊。</p> <p>6. 拔河比賽:學生</p> | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|--|--------------------|---|
| | | | 略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | | | 每八人一組，每場比賽由學生輪流擔任裁判，搭配課堂學習之起步與進攻等技巧，完成一場拔河比賽。 | | |
| 十 | 第 2 單元慢性病的 世界 第 2 章小心謹 「腎」，「慢」不經 「心」 | 1 | 1a-IV -2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV -2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | Da-IV -2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV -4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。 | 1. 高血壓：利用血壓機測量學生血壓，引起學生對血壓所代表的意義感到好奇。介紹循環系統及心血管疾病高血壓，提醒學生不健康的生活習慣對循環系統的影響，並說明預防高血壓的方法。 2. 腦中風：介紹腦中風，並說明腦中風的徵兆及處理方式。 | 1. 情意評量 2. 認知評量 | 【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |

| | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|---|---|--|--|--|--|--|
| | | | <p>3a-IV -2:因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV -3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | | | | | |
| 十 | 第 6 單元球賽對決 第 1 章棒壘一家親 — 棒壘球 | 2 | <p>1c-IV -1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV -2:評估運動風險,維護安全的運動情</p> | <p>Hd-IV -1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1. 能了解棒球與壘球運動之差異,以及打擊動作的相關知識與技能原理,並能反思、發展學習策略,改善動作技能。</p> <p>2. 能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作,表現個人局部或全身性的身體控制能力,展現</p> | <p>1. 第1節:棒球肩上投球分解動作講解,說明預備姿勢、抬腳、跨步與手肘位置、出手位置與後續動作。</p> <p>2. 教師在示範、說明時,動作應誇大些,以加深學生的印象。</p> <p>3. 棒球投手的投球種類繁多,本章補</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品J1:溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【性別平等教育】性</p> <p>J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----------|
| | | | 境。 1d-IV -1:了解各項運動技能原理。 1d-IV -2:反思自己的運動技能。 2c-IV -2:表現利他合群的态度,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 | 個人的運動潛能,並將此技巧運用於其他運動項目或日常生活中。 3.能於活動中保護個人及他人的人身安全。 4.能欣賞與表現棒壘球運動,培養良好人際關係與團隊合作精神,並精進、挑戰個人極限。 | 充資料中有常見的球種及其握法介紹,可做為教學之參考。 4.「愛體育 命中紅框:棒球擲準賽」:五人一組,每人有3次肩上投球的機會,輪流上場,擊中目標即得分,累計分數高者獲勝。 5.第2節:慢速壘球鐘擺式投球分解動作講解:說明正手、反手鐘擺式投球之預備姿勢、手臂後擺、跨步穩住與手心向上(下)將球拋出等動作。 6.教師在示範、說明時,動作應誇大些,以加深學生的印象。 7.「愛體育 命中球桶:壘球擲準闖關挑戰賽」:每人每關卡有3次投球機會,挑戰使用鐘擺式投球將球投進球桶,投進1顆可進 | 思、偏見與歧視。 |
|--|--|--|--|--|--|----------|

| | | | | | | | | |
|----|-------------------------|---|--|------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------|-------------------|
| | | | <p>全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV -1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV -3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV -1:發展適合個人之專項運動技能。</p> | | | <p>下一關。</p> | | |
| 十一 | 第2 單元慢性病的世界 第 2 章小心謹 | 1 | 1a-IV -2:分析個人與 | Da-IV -2:身體各系 | 1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣 | 1. 冠心病：介紹冠心病，並說明目前的治療方法。 | 1. 情意評量 2. 認知評量 | 【生命教育】 生 J5:覺察 |

| | | | | | | | |
|--|---------------------|--|--|--|---|--|---|
| | <p>「腎」，「慢」不經「心」</p> | <p>群體健康的影響因素。2a-IV -2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。3a-IV -2: 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV -3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | <p>統、器官的構造與功能。 Fb-IV -4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> | <p>對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。</p> | <p>2. 腎臟病：介紹泌尿系統及腎臟病，提醒學生不健康的生活習慣對腎臟的影響，並說明保養腎臟的方法。</p> | | <p>生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> |
|--|---------------------|--|--|--|---|--|---|

| | | | | | | | | |
|-----------|--|----------|--|--|---|---|---|---|
| <p>十一</p> | <p>第 6 單元球賽對決 第 1 章棒壘一家親 — 棒壘球</p> | <p>2</p> | <p>1c-IV -1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV -2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV -1:了解各項運動技能原理。 1d-IV -2:反思自己的運動技能。 2c-IV -2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與</p> | <p>Hd-IV -1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1. 能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 2. 能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或平日生活中。 3. 能於活動中保護個人及他人的人身安全。 4. 能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。</p> | <p>1. 第1節：介紹好球帶：好球帶是指高度在打者的肩膀上緣與球褲上緣的中間線，到膝蓋髌骨下緣以上，且通過本壘板上方的範圍。 2. 握棒教學與練習：說明並引導學生練習握棒動作。 3. 打擊的身體動作(轉髖)教學與練習：說明並引導學生練習預備姿勢與完成姿勢。 4. 打擊分解動作教學與練習：說明並引導學生練習預備姿勢、揮棒動作與後續動作。 5. 「愛體育 打擊座(交通角錐)：擊遠比賽」：全班分四組，互相對抗。 6. 第2節：進行「愛體育攻守對抗賽」活動，此種訓練上所學的傳接球技術及本章的</p> | <p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單</p> | <p>【品德教育】 品J1:溝通合作與和諧人際關係。 【性別平等教育】性 J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> |
|-----------|--|----------|--|--|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|--|
| | | | <p>和諧互動。2c-IV -3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV -1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV -1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV -3:應用思考與分析能力，解決</p> | | | <p>投、打技巧，並體會投球穩定性的重要，並集體討論、思考戰術並嘗試運用。</p> <p>7. 在「愛體育 攻守對抗賽」活動之後，小老師們依「棒壘打擊動作觀察表」，將自己的觀察及修正建議回饋給同學，並互相討論如何精進技術。</p> | |
|--|--|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|---|---|--|---|---|--------------------|--|
| | | | 運動情境的問題。4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。 | | | | | |
| 十二 | 第2 單元慢性病的世界 第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」 | 1 | 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並 | Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。 | 1. 遠離慢性病九招：說明健康生活習慣的重要性，並介紹生活中能夠維持健康、預防慢性病的九項健康習慣招式。 2. 家庭健康新生活：引導學生覺察並關懷家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。 | 1. 情意評量 2. 認知評量 | 【生命教育】 生J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------|---|--|--------------------------------|--|--|-------------------------------|
| | | | 修正，持續表現健康技能。 4a-IV -3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | | | | |
| 十二 | 第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦攻— 排球 | 2 | 1c-IV -1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV -2:反思自己的運動技能。 2c-IV -2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與 | Ha-IV -1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 了解排球的攻擊基本技術。 2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。 | 1. 第 1 節：介紹國內排球比賽，說明其區分為官方與非官方兩大類。 (1)官方舉辦：企業甲級排球聯賽。 (2)民間賽事：臺灣五大盃賽。 2. 「愛體育 上手臂、手腕動一動」：進行手腕上下轉動熱身，訓練腕關節與韌帶力量 3 「愛體育 體能輔助運動：剪刀石頭布」：進行剪刀石頭布跑動遊戲熱身。 除了跑步以外，腳 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | <p>和諧互動。2c-IV</p> <p>-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV</p> <p>-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV</p> <p>-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> | | <p>步亦可用側併步、交叉步、開合跳等動作進行。</p> <p>4. 簡介扣球動作的助跑步法。</p> <p>5. 第2節：教師說明扣球之助跑起跳與空中揮臂動作(以左手攻擊者為例)，指導學生進行扣球練習，隨時給予修正回饋。</p> <p>6. 提醒學生：練習時可體驗原地與助跑攻擊，並觀察左手與右手攻擊者的動作特色，並請學生相互指導、分享扣球動作的學習心得。</p> <p>7. 「愛體育 自拋自扣練習」：教師配合課文講解自拋自扣動作要領與操作，並引導學生分組練習。</p> <p>8 「愛體育 兩人隔網(羽球網)練習」</p> <p>(一)(二)：教師指導學生進行隔網扣球與</p> | |
|--|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|-----------------------------|--|---|------------------|--|
| | | | | | | 隔網助跑扣球。在隔網扣球熟練後，再進一步練習隔網助跑扣球。 | | |
| 十三 | 第2 單元慢性病的 世界 第 3 章 「慢慢」長路不孤單 【第二次評量週】 | 1 | 1b-IV -3:因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV -1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV -4:因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決 | Fb-IV -4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1.同理罹患慢性病親友的身心狀態,給予適當的心理支持。 2.採用精確的健康資訊,支持陪伴罹病親友。 | 1.引起動機:利用罹患慢性病患者心路歷程分享的影片引起動機,並請學生分享罹患慢性病的親戚朋友當時的感受及治療過程。 2.面對重大疾病的心理反應階段:介紹當一名病患得知罹患重大疾病時,可能會經歷的五種心理階段。 | 1.情意評量 2.認知評量 | 【生命教育】 生J3:反思生老病死與人生無常的現象,探索人生的目的、價值與意義。 生J7:面對並超越人生的各種挫折與苦難,探討促進全人健康與幸福的方法。 |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|---|--|
| | | | 健康問題。4b-IV -2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | | | | | |
| 十三 | 第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦攻—排球 第 3 章羽出驚人—羽球 【第二次評量週】 | 2 | 【第 2 章排敵禦功—排球】 1c-IV -1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV -2:反思自己的運動技能。 2c-IV -2:表現利他合群的態度，與他 | 【第 2 章排敵禦功—排球】 Ha-IV -1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 【第 3 章羽出驚人—羽球】 Ha-IV -1:網／牆性球類運動 | 【第 2 章排敵禦功—排球】 1. 了解排球的攻擊基本技術。 2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。 【第 3 章羽出驚人—羽球】 4. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 5. 能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球 | 【第 2 章排敵禦功—排球】 1. 第 1 節：教師介紹簡易比賽規則與裁判手勢：球隊發球、得分者球隊發球、球隊暫停、球隊替補換人、四次擊球、延誤發球、界內球、界外球、後排球員攻擊踩線、觸網、連擊、位置或輪轉錯誤等。 2. 「愛體育 兩人隔網(羽球網)練習」 (三):教師指導學生進行不同動作隔網助跑扣球。 3. 「愛體育 扣球綜 | 【第 2 章排敵禦功—排球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 【第 3 章羽出驚人—羽球】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作 7. 分組討論 8. 學習活動單 | 【第 2 章排敵禦功—排球】 無 【第 3 章羽出驚人—羽球】 無 |

| | | | | | | | |
|--|--|---|-------------------|--|---|--|--|
| | | <p>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。</p> <p>3c-IV -1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV -2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>【第3章羽出驚人—</p> | <p>動作組合及團隊戰術。</p> | <p>動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>6. 能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p> | <p>合練習」：教師指導學生在暖身後進行打準王活動，藉此練習扣球技術與戰術思考。</p> <p>【第3章羽出驚人—羽球】</p> <p>4. 第2節：介紹戴資穎的選手背景與經歷、歷年得獎紀錄，並透過戴資穎受傷的事件，說明練習時應注意的事項。</p> <p>5. 正手殺球：教師講解與示範正手殺球動作，說明正手殺球特點與方式。學生兩人一組，進行正手殺球練習。</p> <p>6. 「愛體育 正手殺球定點練習」：兩人一組，一人發正手高球，一人進行正手殺球。以直線優先，熟練後進階對角線，學習扣球各方向，使個人技術更</p> <p>多元且具變化性。</p> | | |
|--|--|---|-------------------|--|---|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | <p>【羽球】</p> <p>1c-IV -1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV -2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV -1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV -2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV -2: 表現利他合群的態度，與他人理性</p> | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>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。</p> <p>3c-IV -1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV -2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV -1:發展適合個人之專</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|-------------------------|--|--|--------------------|--|
| | | | 項運動技能。 | | | | | |
| 十四 | 第 2 單元慢性病的 世界 第 3 章 「慢慢」長路不孤單 | 1 | 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生技能。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生技能，解決健康問題。 | Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 | 1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2. 採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。 | 1. 身為病患的主要照顧者，你可以： 透過小組討論，引導學生思考，擔任病患的主要照顧者的注意事項。 2. 身為病患的親戚、朋友，你可以： 透過小組討論，引導學生思考探病者的注意事項。 | 1. 情意評量 2. 認知評量 | 【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J7:面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。 |

| | | | | | | | |
|----|-------------------------------|---|--|--------------------------------|--|---|--|
| | | | 4b-IV -2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | | | | |
| 十四 | 第 6 單元球賽對決 第3 章羽出驚人— 羽球 | 2 | 1c-IV -1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV -2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV -1:了解各項運動技能原理。 1d-IV -2:反思自己的運動技 | Ha-IV -1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3. 能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。 | 1. 第 1 節：. 進行「愛體育 誰是神射手」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學依序進行殺球練習。 2. 進行「愛體育 千變萬化魔術師」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學於後場依來球高度與距離，選擇回擊正手高遠球、正手切球或正手殺球。 3. 第2 節：正／反手網前短球技術動作講解與練習：教師講解與示範正／反手網前短球動作，說明正／反手 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論 5. 學習活動單 |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|--|--|
| | | <p>能。</p> <p>2c-IV -2:表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV -3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV -1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV -2:運用運動比</p> | | | <p>網前短球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正／反手網前短球練習。</p> <p>4.進行「愛體育網前短球積分賽」活動：以兩組為單位進行對抗，一方先發短球至對方前場發球線內，接發球方以網前短球回擊，擊球後離場排隊預備。</p> | | |
|--|--|---|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|----------------------------|---|--|--|--|---|--------------------|---------------------------|
| | | | 賽中的各種策略。4d-IV -1:發展適合個人之專項運動技能。 | | | | | |
| 十五 | 第3 單元千鈞一髮見生機 第 1 章安全百分百 | 1 | 1b-IV -2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV -3:因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV -3:深切 | Ba-IV -3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受,並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3. 知道急救及一般傷口照護的原則,建立傷口照護的正確觀念。 4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機,掌握操作關鍵步驟,並能正確執行。 | 1. 面對傷害發生的那一刻:利用課本上的漫畫內容帶入情境,請學生分享自己接受幫助和助人的經驗,引導學生了解急救的目的,以及急救是一種能夠自助助人的重要技能。 2. 危急時刻:說明急救的原則,帶領學生演練尋求支援的正確方式。 3. 急救寶典:介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認識家中應常備的急救用品。 | 1. 認知評量 2. 技能評量 | 【安全教育】 安 J11:學習創傷救護技能。 |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|---|
| | | | <p>體會健康的行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV -3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV -1:精熟地操作健康技能。</p> | | | | | |
| 十五 | <p>第 6 單元球賽對決</p> <p>第 3 章羽出驚人—羽球</p> <p>第 4 章誰與爭鋒—籃球</p> | 2 | <p>【第 3 章羽出驚人—羽球】</p> <p>1c-IV -1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV -2:評估</p> | <p>【第 3 章羽出驚人—羽球】</p> <p>Ha-IV -1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>【第 3 章羽出驚人—羽球】</p> <p>1. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐</p> | <p>【第 3 章羽出驚人—羽球】</p> <p>1. 第 1 節:進行「愛體育殺球—網前短球」活動:依人數分為進攻組與防守組。防守組指派甲站於網前，乙、丙站於網前兩側。甲徒手拋球於網前，進攻組同學以網前短球回擊後，</p> | <p>【第 3 章羽出驚人—羽球】</p> <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 分組討論</p> <p>5. 學習活動單</p> <p>【第 4 章誰與爭鋒—籃球】</p> <p>6. 課堂觀察</p> <p>7. 口語問答</p> <p>8. 技能實作</p> | <p>【第 3 章羽出驚人—羽球】</p> <p>無</p> <p>【第 4 章誰與爭鋒—籃球】</p> <p>無</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|--|--|
| | | | <p>運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV -1:了解各項運動技能原理。1d-IV -2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV -2:表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV -3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態</p> | <p>【第 4 章誰與爭鋒—籃球】</p> <p>Hb-IV -1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3. 能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p> <p>【第 4 章誰與爭鋒—籃球】</p> <p>4. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>5. 能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>6. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>7. 養成積極參與的</p> | <p>乙或丙將網前短球挑至後場，進攻組同學立即判斷來球方向並後退，以正手殺球回擊，擊倒球筒得 1 分。2. 學生分組進行羽球比賽，並於賽後將比賽過程記錄於課本之比賽學習單。</p> <p>【第 4 章誰與爭鋒—籃球】 3.</p> <p>第2節：教師講解三重威脅動作對進攻的重要性，並說明其動作要領，透過下列活動引導學生了解、熟悉並學會此動作。</p> <p>(1)你拋我接：三人一組，一人原地左、右拋球，一人準備接球並做出墊步動作(右邊：左腳踩步，右腳墊步；左邊：右腳踩步，左腳墊步)，一人在旁觀察動作是否正確。一人操作 10 次</p> | |
|--|--|--|---|---|---|--|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|
| | | <p>度。</p> <p>3c-IV -1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV -2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV -1:發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>【第4章誰與爭鋒—籃球】</p> <p>1c-IV -1:了解各項運</p> | <p>態度,並集中注意力,隨時注意周遭環境安全。</p> <p>8.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,挑戰個人極限。</p> | <p>後,換另一人操作,依此輪流。</p> <p>(2)原地一對一:一人做動作(依三重威脅動作順序操作),一人防守,一人觀察操作是否正確,以及有無走步。一人操作5次後,再依序輪流。</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>動基礎 原理和 規則。</p> <p>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。</p> <p>2c-IV -2:表現 利他合群 的態度， 與他人理性 溝通與和諧 互動。</p> <p>2c-IV -3:表現 自信樂觀 、勇於挑戰 的學習態度 。</p> <p>2d-IV</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。3c-IV</p> <p>-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV</p> <p>-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV</p> <p>-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV</p> <p>-3:應用</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|--|--|--|---|-------------------------------|--------------------------------------|
| | | | <p>思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV -2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV -3:執行提升體適能的身體活動。</p> | | | | | |
| 十六 | <p>第3 單元千鈞一髮見生機</p> <p>第 1 章安全百分百</p> | 1 | <p>1b-IV -2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV -3:因應</p> | <p>Ba-IV -3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> | <p>1. 能了解並能說出急救的目的。</p> <p>2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。</p> <p>3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正</p> | <p>1. 傷口照護新觀念：澄清常見的傷口照護錯誤觀念。</p> <p>2. 止血包紮一把罩～止血法：介紹各種常用止血法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。</p> | <p>1. 認知評量</p> <p>2. 技能評量</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 J11:學習創傷救護技能。</p> |

| | | | | | | | | |
|----|------------|---|---|-------|---|-------------|--------|--|
| | | | <p>生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生技能。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p> | | <p>確觀念。</p> <p>4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p> | | | |
| 十六 | 第 6 單元球賽對決 | 2 | 1c-IV | Hb-IV | 1.能了解籃球攻守 | 1.第 1 節：教師進 | 1.課堂觀察 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|---|-------------------------------|---|---|--------------------------------------|--|
| <p>第4章 誰與爭鋒— 籃球</p> | | <p>-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV -1:了解各項運動技能原理。 1d-IV -2:反思自己的運動技能。 2c-IV -2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV -3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態</p> | <p>-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 4.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 5.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，挑戰個人極限。</p> | <p>行基本擺脫動作講解：V-cut 擺脫動作、L-cut 擺脫動作、Backdoor-Cut 擺脫動作。 2.個人進攻動作要領講解： (1)利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作騙取防守者躍起，直接運球過人上籃。 (2)利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作，但未騙取到防守者躍起，直接向右做出試探過人的腳步，再往左邊運球投籃；反之亦然。 3.進行「愛體育 橄欖球達陣遊戲」活動。 4.第2節：教師講解與示範各種防守腳步，並說明使用時機。 (1)滑步：以前腳帶動後腳的滑步方式移動，移動時兩腳</p> | <p>2.口語問答 3.技能實作 4.比賽統計表</p> | |
|-------------------------|--|---|-------------------------------|---|---|--------------------------------------|--|

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|--|
| | | | <p>度。</p> <p>2d-IV -2:展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV -1:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV -1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV -2:運用運動比賽中的各種策略。</p> | | <p>步幅不能合併。此動作是在近距離防禦進攻者切入或投籃時使用。</p> <p>(2)交叉步:動作如同跑步,但上半身須面對並干擾進攻者,使用於追逐遠距離進攻者時。</p> <p>(3)後側步:當進攻者迅速往防守者身體反邊切入時,前腳立即進行後側步,即能防禦。</p> <p>(4)趨前步:進攻者切入後,若突然往後運球,防守者可利用此腳步往前壓迫,促使進攻者掉球。</p> <p>5.進行「愛體育 防守腳步大會串」活動。</p> | |
|--|--|--|---|--|---|--|

| | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|---|---|--|--|-------------------------------|--------------------------------------|
| | | | <p>3d-IV -3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV -2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV -3:執行提升體適能的身體活動。</p> | | | | | |
| 十七 | <p>第3 單元千鈞一髮覓生機</p> <p>第 1 章安全百分百</p> | 1 | <p>1b-IV -2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> | <p>Ba-IV -3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢</p> | <p>1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3. 知道急救及一般</p> | <p>1. 止血包紮一把罩～包紮法：介紹各種常用包紮法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。</p> <p>2. 救急我第一，急救我最行：引導學</p> | <p>1. 認知評量</p> <p>2. 技能評量</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 J11:學習創傷救護技能。</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--------------|---|----------------------------------|--|--|
| | | <p>1b-IV -3:因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV -3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV -3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV -1:精熟地操作健康技</p> | <p>急救技術。</p> | <p>傷口照護的原則,建立傷口照護的正確觀念。</p> <p>4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機,掌握操作關鍵步驟,並能正確執行。</p> | <p>生運用本章所學,回答並演示情境所需使用的急救技術。</p> | | |
|--|--|--|--------------|---|----------------------------------|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|---|--|
| | | | 能。 | | | | | |
| 十七 | 第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒－籃球 第 5 章合作玩球－合球 | 2 | 【第 4 章誰與爭鋒－籃球】 1c-IV -1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV -1:了解各項運動技能原理。 1d-IV -2:反思自己的運動技能。 2c-IV -2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | 【第 4 章誰與爭鋒－籃球】 Hb-IV -1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 【第 5 章合作玩球－合球】 Hb-IV -1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 【第 4 章誰與爭鋒－籃球】 1. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 4. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 5. 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，挑戰個人極限。 | 【第 4 章誰與爭鋒－籃球】 1. 第 1 節:進行「愛體育 半場一對一」活動：傳球者站在弧頂位置準備傳球，另兩人則在右邊 45 度位置準備攻守。 (1)傳球者要評估接球的距離和傳球位置，進攻者要採取主動，若傳球位置不佳，就必須移動位置接球。同時，傳球者要一直與進攻者保持眼神接觸。 (2)進攻者要一心二用，一邊注意傳球者的來球，一邊注意防守者的防守位置，以準備進攻。 (3)防守時，不能只依賴腳步移動。提醒學生將手舉起，干擾進攻者，以提升進攻者的進攻難 | 【第 4 章誰與爭鋒－籃球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 比賽統計表 【第 5 章合作玩球－合球】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作 8. 合作學習 | 【第 4 章誰與爭鋒－籃球】 無 【第 5 章合作玩球－合球】 無 |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|
| | | <p>2c-IV -3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV -2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV -1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV -1:運用運動技術的學習策略。</p> | <p>【第 5 章合作玩球—合球】</p> <p>6. 能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。 7. 能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術的使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。</p> <p>8. 能了解性別平等之意涵並做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。</p> <p>9. 能養成規律運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p> | <p>度，並延伸防守範圍。</p> <p>(4)進攻者要以身體保護球，避免沒到進攻區，球就被防守者抄截。</p> <p>2. 進行課本「爭鋒對決」活動。</p> <p>【第 5 章合作玩球—合球】</p> <p>3. 第2 節：：教師引導學生進行罰球練習。罰球動作與上籃出手的動作相同，跳起時應將身體及兩手臂完全伸展至最高點，再將球送至球框。因合球框的高度較籃球框高45 公分，雙手上籃較單手上籃來得穩定且容易。 4. 教師引導學生進行上籃練習。</p> <p>5. 教師引導學生進行靜態投球練習。</p> | |
|--|--|---|---|---|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | <p>3d-IV -2:運用 運動比賽 中的各種 策略。</p> <p>3d-IV -3:應用 思考與分 析能力， 解決運動情 境的問題。</p> <p>4d-IV -2:執行 個人運動 計畫，實際參 與身體活 動。</p> <p>4d-IV -3:執行 提升體適 能的身體 活動。</p> <p>【第 5 章合作</p> | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>玩球 — 合球】 1c-IV -1:了解 各項運動 基礎原理 和規則。 1c-IV -2:評估 運動風險 ，維護安全 的運動情境 。 1d-IV -2:反思 自己的運 動技能。 1d-IV -3:應用 運動比賽 的各項策 略。 2c-IV -2:表現 利他合 群的態</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>度，與他人 理性溝通與 和諧互動。</p> <p>3c-IV -1:表現 局部或全 身性的身 體控制能 力，發展專 項運動技 能。</p> <p>3d-IV -2:運用 運動比賽 中的各種 策略。</p> <p>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</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| | | | 計畫。 4c-IV -3:規劃 提升體適 能與運動 技能的運 動計 畫。 | | | | |
| 十八 | 第3 單元千鈞一髮見 生機 第 2 章急救一瞬間 | 1 | 1b-IV -2:認識 健康技能 和生活技 能的實施 程序概念 。 1b-IV -3:因應 生活情境 的健康需 求,尋求解 決的健康技 能和生活技 能。 2a-IV -3:深切 | Ba-IV -3:緊急 情境處理 與止血、 包紮、 CPR、復 甦姿勢急 救技術。 | 1. 在面對急救情境 時,願意運用所學之 急救技術幫助需要 幫助的人。 2. 了解心肺復甦術 CPR (含AED、復甦 姿勢)的使用時機 、執行步驟與關鍵 注意事項,並能迅 速且正確的執行。 | 1. 14 歲的勇氣:從新 聞案例說明施行急救 者適用法律免責規定。 2. 心肺復甦術與自 動體外心臟電擊去 顫器:教師示範心肺 復甦術施行步驟及 關鍵注意事項。 | 1. 情意評量 2. 技能評量 【安全教育】 安J10:學習 心肺復甦術 及AED 的 操作。 |

| | | | | | | | |
|----|-------------------------------|---|---|---|--|---|--|
| | | | <p>體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV -3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV -1:精熟地操作健康技能。</p> | | | | |
| 十八 | 第 6 單元球賽對決 第5 章合作玩球— 合球 | 2 | <p>1c-IV -1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV -2:評估運動風險，維護安全的運動情</p> | <p>Hb-IV -1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1. 能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。 2. 能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術的使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。</p> | <p>1. 第1 節：教師引導學生進行主軸線投球與水平軸線投球練習： (1)主軸線投球的進球率較高，因移動位置與球柱呈直線，重心不易左右偏移，惟須注意出手後身體不要向後跳，而應向上蹬起。</p> | <p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|--|--|
| | | | 境。 1d-IV -2:反思自己的運動技能。 1d-IV -3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV -2:表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV -1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技 | 3. 能了解性別平等之意涵並做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。 4. 能養成規律運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。 | (2)主軸線投球的使用時機為防守者專心盯著進攻者防守時，可利用此方式取得自由位置投球。 (3)水平軸線投球的使用時機為防守者看球、看人防守時，可利用此方式取得自由位置投球。 2. 課本資訊站「防守位置」之規則講解。 3. 第2節：教師引導學生進行V字型投球練習：V字型投球為合球最先發展之技術，主要是進攻者透過快速向前跑動時急停煞車，藉此破壞防守者的重心，隨即向側後方拉開與防守者間的距離，取得自由位置後出手投球，其移動的路徑似V字型。 4. 教師引導學生進 | | |
|--|--|--|--|---|---|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|-------------------------|--|--|--------------------|------------------------------|
| | | | 能。 3d-IV -2:運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV -2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV -3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | | | 行自由傳球投球練習。 5. 教師介紹 2-2 進攻陣型，並引導學生進行「愛體育 2-2 進攻」活動。 6. 進行「愛體育 單區單籃合球賽」活動。 7. 若時間允許，亦可進行「愛體育 休戚與共」活動。 | | |
| 十九 | 第 3 單元千鈞一髮 覓生機 第 2 章急救一瞬間 【第三次評量週】 | 1 | 1b-IV -2:認識健康技能和生活技能 | Ba-IV -3:緊急情境處理與止血、包 | 1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2. 了解心肺復甦術 | 1. 心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：學生演練心肺復甦術，教師針對常見錯誤再做澄 | 1. 情意評量 2. 技能評量 | 【安全教育】 安 J10:學習心肺復甦術及 AED |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|------------------------|--|--|-------------|
| | | | <p>的實施程序概念。1b-IV -3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV -3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV -3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV</p> | <p>紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> | <p>CPR (含AED、復甦姿勢) 的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p> | <p>清說明。 2. 維持復甦姿勢：老師說明傷患恢復呼吸後，協助傷患維持復甦姿勢時要遵守的原則。</p> | <p>的操作。</p> |
|--|--|--|---|------------------------|--|--|-------------|

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|---|--------------------------------------|
| | | | -1:精熟地操作健康技能。 | | | | | |
| 十九 | 第4 單元健康體能樂生活 第6 單元球賽對決第1 章身體軟Q 力—柔軟度 第2 章排敵禦攻—排球 【第三次評量週】 | 2 | 【第 1 章身體軟Q 力—柔軟度】1c-IV -1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV -2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV -1:了解各項運動技能原理。 4c-IV -3:規畫提升體 | 【第 1 章身體軟Q 力—柔軟度】Ab-IV -1:體適能促進策略與活動方法。 【第 2 章排敵禦功—排球】Ha-IV -1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 【第1 章身體軟Q 力—柔軟度】 1.了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。 2.認識身體各部位的靜態伸展動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。 3.了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規劃與安排柔軟度訓練。 4.認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。 【第 2 章排敵禦功—排球】 5.了解排球的攻擊基本技術。 6.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 7.增加運動欣賞的 | 【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】 1.第1 節：教師運用課本p. 92 的3 張靜圖，帶領學生思考日常生活中的肢體動作與柔軟度的關係。 2.教師說明可能影響柔軟度的因素，包括體型、性別、年齡(老化)、暖身運動，以及身體活動多寡等，並進一步說明這些因素影響柔軟度的原因。 3.教師藉由參考資料與課本資訊站「柔軟度與運動項目的特殊性」之內容，釐清柔軟度能力在運動中所扮演的角色。 4.教師說明與示範頸部、肩部、胸部、背部、體側及腿部 | 【第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單 【第 2 章排敵禦功—排球】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作 | 【第1 章身體軟Q 力—柔軟度】無 【第 2 章排敵禦功—排球】無 |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|-----|--|--|
| | | | <p>適能與運動技能的運動計畫。4d-IV</p> <p>-3:執行提升體適能的身體活動。</p> <p>【第2章排敵禦功—排球】</p> <p>1c-IV</p> <p>-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV</p> <p>-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV</p> <p>-2:表現利他合群的態</p> | 能力。 | <p>的靜態伸展動作，帶領同學了解動作技巧並實際操作，且從旁進行動作修正，確認學生是否確實伸展目標肌群。</p> <p>【第2章排敵禦功—排球】</p> <p>5.第2節：介紹國內排球比賽，說明其區分為官方與非官方兩大類。</p> <p>(1)官方舉辦：企業甲級排球聯賽。</p> <p>(2)民間賽事：臺灣五大盃賽。</p> <p>6.「愛體育 上手臂、手腕動一動」：進行手腕上下轉動熱身，訓練腕關節與韌帶力量</p> <p>7.「愛體育 體能輔助運動：剪刀石頭布」：進行剪刀石頭布跑動遊戲熱身。除了跑步以外，腳步亦可用側併步、交叉步、開合跳等動作進行。</p> | |
|--|--|--|---|-----|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|-------------------|---|--|----------------|------------------------|------------------------|--------------------|------------|
| | | | <p>度，與他人 理性溝通與 和諧互動。</p> <p>2c-IV -3:表現 自信樂觀 、勇於挑戰 的學習態度 。</p> <p>3c-IV -1:表現 局部或全 身性的身 體控制能 力，發展專 項運動技 能。</p> <p>3d-IV -2:運用 運動比賽 中的各種 策 略。</p> | | | 8. 簡介扣球動作的 助跑步法。 | | |
| 二十 | 第 3 單元千鈞一髮 覓生機 | 1 | 1b-IV -2:認識 | Ba-IV -3:緊急 | 1. 在面對急救情境 時，願意運用所學 | 1. 你的需要，我的 決定：引導學生藉 | 1. 情意評量 2. 技能評量 | 【安全教 育】 |

| | | | | | | | |
|--|-----------------------------|--|---|--|---|--|---|
| | <p>第 2 章急救一瞬間 【結業式】</p> | <p>健康和生 活技能 的實施 程序概 念。1b- IV -3: 因應 生活情境 的健康需 求, 尋求解 決的健康技 能和生活技 能。 2a-IV -3: 深切 體會健康 行動的自 覺利益與 障礙。 2b-IV -3: 充分 地肯定自 我健康行 動 的信心</p> | <p>情境處 理與止 血、包紮 、 CPR、復 甦姿勢急 救技術。</p> | <p>之急救技術幫助需 要幫助的人。 2. 了解心肺復甦術 CPR (含AED、復甦 姿勢) 的使用時機 、執行步驟與關鍵 注意事項, 並能迅 速且正確的執行。</p> | <p>由新聞案例情境, 練習做決定生活技 能歷程。 2. 歡喜做甘願受的天 使: 舉臺灣地區救 難機構及社會上默 默行善、無私奉獻 的案例, 激勵學生 效法, 好好學習急 救技術, 未來貢獻 一己之力。</p> | | <p>安J10: 學習 心肺復甦術 及 AED 的 操作。</p> |
|--|-----------------------------|--|---|--|---|--|---|

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--------------------------------|---|---|-------------------------------|
| | | | 與效能感。3a-IV -1:精熟地操作健康技能。 | | | | |
| 二十 | 第 6 單元球賽對決 第2 章排敵禦攻— 排球 【結業式】 | 2 | 1c-IV -1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV -2:反思自己的運動技能。 2c-IV -2:表現利他合群的态度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV -3:表現自信樂 | Ha-IV -1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 了解排球的攻擊基本技術。 2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。 | 1. 第1 節:教師說明扣球之助跑起跳與空中揮臂動作(以左手攻擊者為例),指導學生進行扣球練習,隨時給予修正回饋。 2. 提醒學生:練習時可體驗原地與助跑攻擊,並觀察左手與右手攻擊者的動作特色,並請學生相互指導、分享扣球動作的學習心得。 3. 「愛體育 自拋自扣練習」:教師配合課文講解自拋自扣動作要領與操作,並引導學生分組練習。 4. 「愛體育 兩人隔網(羽球網)練習」 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|--|--|
| | | <p>觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV -1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV -2:運用運動比賽中的各種策略。</p> | | | <p>(一)(二):教師指導學生進行隔網扣球與隔網助跑扣球。在隔網扣球熟練後，再進一步練習隔網助跑扣球。</p> <p>5. 第2節:教師介紹簡易比賽規則與裁判手勢:球隊發球、得分者球隊發球、球隊暫停、球隊替補換人、四次擊球、延誤發球、界內球、界外球、後排球員攻擊踩線、觸網、連擊、位置或輪轉錯誤等。</p> <p>6. 「愛體育 兩人隔網(羽球網)練習」</p> <p>(三):教師指導學生進行不同動作隔網助跑扣球。</p> <p>7. 「愛體育 扣球綜合練習」:教師指導學生在暖身後進行打準王活動，藉此練習扣球技術與戰術思考。</p> | | |
|--|--|---|--|--|---|--|--|

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。