

彰化縣立埔心國民中學112學年度上學期九年級健康與體育課程計畫

| 教材版本 | 南一 | 實施年級 (班級/組別) | 9年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(63)節。 |
|------------|---|-----------------|-----|------|-----------------------|
| 課程目標 | <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能夠瞭解何謂健康體型。對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 2.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準，體型不良對健康造成的影響。 3.了如何達到健康體型。能訂定出自己的健康體管理計畫。 4.了解提升人際關係的策略，習運用「我」訊息表達情緒。認識衝突解決的原則，用不同方法處理人際問題。 5.了解家庭的不同功能，認識促進家庭關係的方法。了解發生衝突的解決方法，認識家庭暴力及處理方式。 6.了解網路交友與一般交友的差異及全注意事項。認識網友見面的安全守則及自我保護的重要性。 7.評估與思考壓力帶來的健康問題。認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 8.評估與思考情緒的影響與相關問題。認識與善用情緒調適技能，持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。 9.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 10.認識休閒活動的意涵與方法。學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識飛盤運動的起源，守場上安全規則及遊戲規則。透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 2. 認識啦啦隊運動的趨勢。能斷動作的正確與否。能將課程的組合熟記並且跳得順暢，培養欣賞動作美感的能力。 3. 能了解嘻哈文化發展與起源。能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4. 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。能做到扯鈴進階技巧，並能與他人組合搭配扯鈴技術。 5. 明白跳繩對身體發展的重要性。能知道跳繩的技巧，做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 6. 認識拔河運動個人基本握繩法。明白拔河比賽如何進行。學習個人進攻與防守技巧及團隊技術。 7. 了解並執行不同時機所使用的防守動作、步伐，並認識防守角色的位置分布及任務，能根據比賽情況即時切換角色與站位。了解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。 8. 能透過練習了解如何運用更順暢的動力鍊來進行棒球傳接球，基本的守備動作及守備後傳球之動作。 9. 認識足球場上最常運用到的基本技巧、最快突破對方的方式、傳球技巧的運用、傳球品質的好壞，並學習判斷最適合接應傳球的位置。 | | | | |
| 領域核心素 養 | <p>健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <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>【性別平等教育】、【人權教育】、【品德教育】、【生命教育】、【家庭教育】、【生涯規劃】、【國際教育】、【戶外教育】、【多元文化】</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 搭配課本於各章設計的 活動內容與學習單。 | 評量方式 | 融入議題 內容重點 |
|-----------------|-----------------------------|----|--|---|--|---|----------------------|---|
| | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 第一週 8/30~9/2 | 單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒 | 1 | 1a-IV-2分析個人與 群體健康的影響因 素。 2a-IV-2自主思考健 康問題所造成的威脅 感與嚴重性。 3b-IV-3熟悉大部份 的決策與批判技能。 | Ea-IV-4 正向的身 體意象與 體重控制 計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣 告中健康 消費資訊 的辨識策 略。 | 1.能夠瞭解何謂健康體 型。 2.對於媒體中的體態相 關訊息能有批判性思 考的能力。 | 1.體型變變變:提醒學生 體型的多樣本來就是自 然的現象,不應該以此 作為嘲弄或者開玩笑的 內容。 2.JUST DO IT 體型探測 員:引導學生填寫自己過 去與現在的身高、體 重、頭圍、腿長。並告 知答案可能是未來改變 體型的契機,可以先在 這個時候好好檢視自己 的生長發育情況。 3.體型觀察站:提醒學生 體型的多樣本來就是自 然的現象,不應該以此 作為嘲弄或者開玩笑的 內容。 4.影響身體意象的原因: 說明脂肪細胞如何影響 體型。引用「東施效 顰」、「畫虎不成反類 犬」、「邯鄲學步」等成 語警醒大家,一味地模 仿可能會導致負面情 況,甚至連原本的自己 都失去了。 5.體型自我肯定學習單: 此練習與過去所學的批 判性思考相似,但除了 批判之外,更強調面對 任何訊息時,應先詳細 | 態度檢核 上課參與 小組討論 | 【性別平等教 育】 性J7 解析各種 媒體所傳遞的 性別迷思、偏 見與歧視。 |

| | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------|---|--|---|--|--|----------------------|--|
| | | | | | | 檢視訊息，不要急著相信或任意「轉發」。在這個資訊流通快速的時代，我們要掌握訊息，而不是被訊息淹沒，失去自己的主見。 | | |
| | 單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤盤旋之際 | 2 | 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 1.認識飛盤運動的起源。 2.能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4.能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5.能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6.相互合作的班級氣氛。 | 1.愛上體育課「飛盤鬼抓人」:階段性評量，距離設定為15公尺。分組輪流上場，檢測時不需時間限制，以穩定傳接盤為主。目標為確實將盤傳給隊友。因活動危險性較高，需使用躲避飛盤。 | 上課參與實務操作分組競賽技能測驗 | 【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第二週 9/3~9/9 | 單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒 | 1 | 1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3熟悉大部份的決策與批判技能。 | Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 1.能夠瞭解何謂健康體型。 2.對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。 | 1.體型變變變:提醒學生體型的多樣本來就是自然的現象，不應該以此作為嘲弄或者開玩笑的內容。 2.JUST DO IT 體型探測員:引導學生填寫自己過去與現在的身高、體重、頭圍、腿長。並告知答案可能是未來改變體型的契機，可以先在這個時候好好檢視自己 | 態度檢核 上課參與 小組討論 | 【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|---|----------------------------|--|--|---|---|--|
| | | | | | | <p>的生長發育情況。</p> <p>3.體型觀察站:提醒學生體型的多樣本來就是自然的現象，不應該以此作為嘲弄或者開玩笑的內容。</p> <p>4.影響身體意象的原因:說明脂肪細胞如何影響體型。引用「東施效顰」、「畫虎不成反類犬」、「邯鄲學步」等成語警醒大家，一昧地模仿可能會導致負面情況，甚至連原本的自己都失去了。</p> <p>5.體型自我肯定學習單:此練習與過去所學的批判性思考相似，但除了批判之外，更強調面對任何訊息時，應先詳細檢視訊息，不要急著相信或任意「轉發」。在這個資訊流通快速的時代，我們要掌握訊息，而不是被訊息淹沒，失去自己的主見。</p> | | |
| <p>單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際</p> | 2 | <p>1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習</p> | <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> | <p>1.認識飛盤運動的起源。</p> <p>2.能遵守場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。</p> <p>4.能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。</p> | <p>1.愛上體育課「飛盤接力大挑戰」:6人一組，分別站在相距10公尺的呼拉圈裡。當挑戰開始時，飛盤從第1個呼拉圈傳出，依序經過2、3、4、5、6個，再回到第1個。去程以反手投擲，回程以正手投擲，完成傳盤且累計時間最</p> | <p>實作評量 上課參與 觀察記錄 技能測驗</p> | <p>【品德教育】 品 J1溝通合作 與和諧人際關係。</p> | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|---|--|---|--|--|-------------------------------|---|
| | | | <p>態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | | <p>5.能發現傳盤路線偏移並加以修正。</p> <p>6.相互合作的班級氣氛。</p> | <p>少的組別獲勝。需引導學生分組練習並從旁指導，提示動作的穩定性比速度來得更重要。</p> | | |
| <p>第三週 9/10~9/16</p> | <p>單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式</p> | 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態。</p> | <p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> | <p>1.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。</p> <p>2.了解體型不良對健康造成的影響。</p> | <p>1.體型不良對健康的影響:說明體型不良常被人以「懶惰」、「笨」等負面形容詞畫上等號，但其實有些體型不良是因為先天基因與內分泌甚至是疾病造成的。</p> <p>2.預防不良體型:引導學生閱讀課文情境。並進行 JUST DO IT 書群的選擇，了解體型過輕帶來的傷害不比肥胖少，適中的體型才是能維持生活品質的關鍵。</p> <p>3.體型風暴:說明不當的體型造成的飲食障礙。可補充有些國家已明令禁止使用過瘦的模特兒，因為「任何體型的人都應該被尊重」。</p> | <p>上課參與 課堂問答 小組討論</p> | <p>【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> |
| | <p>單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊魅力四射</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>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</p> | <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> | <p>1.認識啦啦隊運動的趨勢。</p> <p>2.能夠評斷動作的正確與否。</p> <p>3.能將課程的組合熟記並且跳得順暢。</p> <p>4.培養欣賞動作美感的能力。</p> | <p>1.愛上體育課「打地鼠遊戲」:8人一組，每次兩組進行比賽。A、B組分別配合音樂進行比賽，需跳滿2x8拍。其他未進行比賽的同學點名動作錯誤的人蹲下。結束後，統計站著的組</p> | <p>上課參與 觀察記錄 態度檢核</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>賞的技巧，體驗生活的美感。</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>4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | | 5.培養合作的團隊氣氛。 | 員，多的一方獲勝。此遊戲能考驗學生動作熟悉度，組員要互相提醒與糾正修改錯誤的部分，進行比賽時不可以再提醒組員，否則予以扣分。 | | |
| <p>第四週 9/17~9/23</p> | <p>單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式</p> | <p>1</p> <p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。</p> | <p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> | <p>1.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。</p> <p>2.了解體型不良對健康造成的影響。</p> | <p>1.體型不良對健康的影響:說明體型不良常被人以「懶惰」、「笨」等負面形容詞畫上等號，但其實有些體型不良是因為先天基因與內分泌甚至是疾病造成的。</p> <p>2.預防不良體型:引導學生閱讀課文情境。並進行 JUST DO IT 書群的選擇，了解體型過輕帶來的傷害不比肥胖少，適中的體型才是能維持生活品質的關鍵。</p> <p>3.體型風暴:說明不當的體型造成的飲食障礙。可補充有些國家已明令禁止使用過瘦的模特兒，因為「任何體型的人都應該被尊重」。</p> | <p>上課參與 課堂問答 小組討論</p> | <p>【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> |
| | <p>單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊魅力四射</p> | <p>2</p> <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>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</p> | <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> | <p>1.認識啦啦隊運動的趨勢。</p> <p>2.能夠評斷動作的正確與否。</p> <p>3.能將課程的組合熟記並且跳得順暢。</p> <p>4.培養欣賞動作美感的能力。</p> | <p>1.愛上體育課「閃亮大明星」:全班分組3~4組，各組輪流表演5x8拍的舞曲。由臺下觀眾不分組每人1票。評選最具舞台魅力及展現力的組別。</p> <p>2.體育客點點名「我的</p> | <p>上課參與 技能測驗 態度檢核</p> | <p>【品德教育】 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> |

| | | | | | | | | |
|------------------|--------------------------|---|--|------------------------|---|--|----------------------|--|
| | | | 賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | 5.培養合作的團隊氣氛。 | 彩球舞魂」:可以在課堂上播放簡短的大型籃球賽或棒球賽的中場彩球舞蹈演出影片，示範能從哪些角度欣賞。教師也可以藉此介紹一些知名隊伍。 | | |
| 第五週 9/24~9/30 | 單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」 | 1 | 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。 | 1.了解如何達到健康體型。 2.能訂定出自己的健康體管理計畫。 | 1.運動隨「型」:可以從簡單得走路開始，慢慢調整速度、時間。進行激烈運動時，也需考慮身體的承受程度。 2.生活習慣助你更「型」:提醒學生養成一個習慣約需21天，因此每天記錄自己達成的狀態非常重要，才能知道哪裡需改進。切記，不要一碰到問題就馬上放棄，體型養成不會因為一天沒做到就付諸東流。 | 上課參與 態度檢核 紙筆測驗 | 【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。 |
| | 單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮 | 2 | 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。 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。 4c-IV-1 分析並善 | 1b-IV-1自由創作舞蹈。 | 1.能了解嘻哈文化發展與起源。 2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6.能比較出較標準有美 | 1.愛上體育課「誰是街舞王」:提醒學生這個遊戲較為複雜，必須專注聽懂順序。4人一組，可全部同時進行。每組先決定順序，依序站成一個菱形位置。將動作組合1命名為紅心，組合2是黑桃，組合3是方塊，組合4是梅花，Ending Pose 則任意創作。由組長為每位組員各發4張牌，依自己抽 | 上課參與 平時觀察 態度檢核 | 【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 |

| | | | | | | | | |
|------------------|--------------------------|---|---|------------------------|--|--|----------------------|--|
| | | | 用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | | 感的動作。 7.能培養人際關係及與團隊合作精神。 | 到的圖形及順序跳出不同的動作組合，共4 X8拍。滿分100分，錯誤一次扣5分，得分最高者勝利。 | | |
| 第六週 10/1~10/7 | 單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」 | 1 | 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。 | 1.了解如何達到健康體型。 2.能訂定出自己的健康體管理計畫。 | 1.運動隨「型」:可以從簡單得走路開始，慢慢調整速度、時間。進行激烈運動時，也需考慮身體的承受程度。 2.生活習慣助你更「型」:提醒學生養成一個習慣約需21天，因此每天記錄自己達成的狀態非常重要，才能知道哪裡需改進。切記，不要一碰到問題就馬上放棄，體型養成不會因為一天沒做到就付諸東流。 | 上課參與 態度檢核 紙筆測驗 | 【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。 |
| | 單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮 | 2 | 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。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 1b-IV-1自由創作舞蹈。 | 1.能了解嘻哈文化發展與起源。 2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6.能比較出較標準有美感的動作。 7.能培養人際關係及與團隊合作精神。 | 1.體育客點點名「舞力全開」:引導學生分組並為自己的舞團命名，課堂上討論選定好音樂、場地。教師可搭配指導影片先與學生簡單教學上傳影片的方式、拍攝的角度等等細節。並提醒要留意過程中優缺點並且進行記錄。 | 上課參與 平時觀察 態度檢核 | 【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|----------|---|--|--|--|-------------------------------|--|
| <p>第七週 10/08~10/14 第一次段考</p> | <p>單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」</p> | <p>1</p> | <p>1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | <p>Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。</p> | <p>1.了解如何達到健康體型。 2.能訂定出自己的健康體管理計畫。</p> | <p>1.運動隨「型」:可以從簡單得走路開始，慢慢調整速度、時間。進行激烈運動時，也需考慮身體的承受程度。 2.生活習慣助你更「型」:提醒學生養成一個習慣約需21天，因此每天記錄自己達成的狀態非常重要，才能知道哪裡需改進。切記，不要一碰到問題就馬上放棄，體型養成不會因為一天沒做到就付諸東流。</p> | <p>上課參與 態度檢核 紙筆測驗</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>單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹</p> | <p>2</p> | <p>1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>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。</p> | <p>1.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2.能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 3.能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4.能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。</p> | <p>1.簡單介紹扯鈴的起源。介紹扯鈴起源前，可以先示範一個漂亮的動作，引起學生學習的興趣。理解扯鈴器材及其結構。引導學生們互相認識不同種類的扯鈴，並交換操作，了解手感上的差異。 2.講解拋鈴是扯鈴一個相當重要的基礎動作。</p> | <p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p> | <p>【國際教育】 國 J1理解我國發展和全球之關聯性。</p> |
| <p>第八週 10/15~10/21</p> | <p>單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼</p> | <p>1</p> | <p>1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。</p> | <p>Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> | <p>1.了解提升人際關係的策略。 2.學習運用「我」訊息表達情緒。 3.認識衝突解決的原則。</p> | <p>1.協助溝通「我訊息」:說明「我訊息」可以幫助自己說明感受與想法，讓溝通更順利。在使用「我訊息」進行溝通時，要包含三個不同</p> | <p>上課參與 小組討論 態度檢核</p> | <p>【性別平等教育】 性 J11去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備</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。 | | 4.運用不同方法處理人際問題。 | 內容：描述狀況、說明感受與自己的想法。請學生練習寫下遇到課文中兩個不同情境時，會如何以「我訊息」表達感受。 2.衝突解決有妙招:說明人際互動的過程難免會出現衝突。衝突當下雖然緊張，但應冷靜情緒，避免衝突擴大。請學生寫下在課本情境中，可以讓情緒冷靜的方法。 3.JUST DO IT 人際處理行動家:可由個人作答或以小組討論的方式進行，並說明衝突並不完全是壞事，也可能讓雙方更加了解彼此，如處理得宜甚至能提升雙方情感。 | | 與他人平等互動的能力。 【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 |
| 單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹 | 2 | 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-2發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身 | 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。 | 1.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2.能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 3.能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4.能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。 | 1.愛上體育課「扯鈴大舞臺」:引導學生分組試看怎樣的動作安排順序最為順暢美觀，並根據各組情況，不時提供動作設計上的建議。各小組替其他組別的展演進行評分。總計各組給分，得分最高的組別獲勝。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【國際教育】 國 J1理解我國發展和全球之關聯性。 | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------------|----------|---|---------------------------------------|---|--|-------------------------------|--|
| <p>第九週 10/22~10/28</p> | <p>單元二 人際新 觀點 第1章 青春情誼</p> | <p>1</p> | <p>體活動。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> | <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> | <p>1.了解提升人際關係的策略。 2.學習運用「我」訊息表達情緒。 3.認識衝突解決的原則。 4.運用不同方法處理人際問題。</p> | <p>1.協助溝通「我訊息」：說明「我訊息」可以幫助自己說明感受與想法，讓溝通更順利。在使用「我訊息」進行溝通時，要包含三個不同內容：描述狀況、說明感受與自己的想法。請學生練習寫下遇到課文中兩個不同情境時，會如何以「我訊息」表達感受。 2.衝突解決有妙招：說明人際互動的過程難免會出現衝突。衝突當下雖然緊張，但應冷靜情緒，避免衝突擴大。請學生寫下在課本情境中，可以讓情緒冷靜的方法。 3.JUST DO IT 人際處理行動家：可由個人作答或以小組討論的方式進行，並說明衝突並不完全是壞事，也可能讓雙方更加了解彼此，如處理得宜甚至能提升雙方情感。</p> | <p>上課參與 小組討論 態度檢核</p> | <p>【性別平等教育】 性 J11去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。</p> |
| | <p>單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人</p> | <p>2</p> | <p>1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能</p> | <p>1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> | <p>1.明白跳繩對身體發展的重要性。 2.能知道跳繩的技巧。 3.能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4.能感受團隊多人合作</p> | <p>1.愛上體育課「跳繩接龍」：將全班分為若干組，每組約8~10人。遊戲共分3回合。第1回合：每組組員依次輪流進行一跳二迴旋5次。第2回合：同樣每</p> | <p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p> | <p>【戶外教育】 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> |

| | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------|---|---|---|--|---|------------------------------|---|
| | | | 力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | 的默契與訣竅。 5.能感受跳繩的樂趣。 6.能克服困難，完成跳繩自我訓練。 | 個組員輪流依次進行雙手交叉跳5次。第3回合：全體組員依次完成交叉腳跳5次。只要一位組員動作失敗，則該回合需從頭來過，由第一位同學開始再跳一次。最快完成3回合的組別獲勝。 | | |
| 第十週 10/29~11/4 | 單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家 | 1 | 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1.了解家庭的不同功能。 2.認識促進家庭關係的方法。 3.參與增進家庭關係的活動。 4.了解發生衝突的解決方法。 5.認識家庭暴力及處理方式。 | 1.衝突化解小錦囊:引導學生閱讀課本情境，並說明家庭中的衝突難免會發生，正確的衝突處理技巧相當重要。介紹解決衝突的五大步驟。 2.變調的家庭關係:講解遇到家庭暴力時，可以採取的方式。有哪些尋求協助的管道?引導學生完成「家庭安全網」。說明家庭暴力已受到法律規範，可以尋求法律的保護。保留相關的證據有助於法院的判決。 3.維持家庭和諧一起來學習單:分析家庭中衝突發生的原因與提出可行解決的方法。請學生回想最近一次自己與家人的衝突為例。 | 上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享 | 【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 |
| | 單元六 民俗運動 第2章 跳繩 繩力超人 | 2 | 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | 1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 | 1.明白跳繩對身體發展的重要性。 2.能知道跳繩的技巧。 3.能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩 | 1.愛上體育課「跳繩積分賽」:將全班分為兩隊，每隊中兩兩一組，進行雙人跳繩積分賽。兩隊同時開始進行雙 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與 |

| | | | | | | | | |
|--------------------|-------------------------|---|---|---|--|---|------------------------------|---|
| | | | 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | | 變化。 4.能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5.能感受跳繩的樂趣。 6.能克服困難，完成跳繩自我訓練。 | 人同拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得1分，計時5分鐘。接著兩隊同時開始進行雙人異拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得1分，再計時5分鐘。最後整隊計算積分，最高分的隊伍獲勝。 | | 技能。 |
| 第十一週 11/5~11/11 | 單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家 | 1 | 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | 1.了解家庭的不同功能。 2.認識促進家庭關係的方法。 3.參與增進家庭關係的活動。 4.了解發生衝突的解決方法。 5.認識家庭暴力及處理方式。 | 1.衝突化解小錦囊:引導學生閱讀課本情境，並說明家庭中的衝突難免會發生，正確的衝突處理技巧相當重要。介紹解決衝突的五大步驟。 2.變調的家庭關係:講解遇到家庭暴力時，可以採取的方式。有哪些尋求協助的管道?引導學生完成「家庭安全網」。說明家庭暴力已受到法律規範，可以尋求法律的保護。保留相關的證據有助於法院的判決。 3.維持家庭和諧一起來學習單:分析家庭中衝突發生的原因與提出可行解決的方法。請學生回想最近一次自己與家人的衝突為例。 | 上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享 | 【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 |
| | 單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河 | 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。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 1.認識拔河運動個人基本握繩法。 2.明白拔河比賽如何進行。 3.學習個人進攻與防守 | 1.愛上體育課「拔河車輪戰」:平均分配班上同學4人一組（若男女合班，可進行男女混合編組）。依班上人數，分 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | 【多元文化】 多 J7 探討我族文化與他族文化的關聯性。 【生涯規劃】 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|------------------------|---|---|---|--|---|------------------------------|--|
| | | | 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | 技巧。 4.學習拔河運動之團隊技術。 5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6.在拔河比賽中應用團隊技術。 | 成6~8組，再將此6~8組分成甲、乙兩大組，各組內3~4隊，進行循環預賽。依時間，可一戰決勝或三戰兩勝。再依甲、乙組之預賽排名，相對名次進行對戰，將全班小組排名找出來。 | | 涯 J13培養生涯規劃及執行的能力。 |
| 第十二週 11/12~11/18 | 單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽 | 1 | 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 | 1.了解網路交友與一般交友的差異。 2.了解網路交友的安全注意事項。 3.認識網友見面的安全守則。 4.體認網友見面時自我保護的重要性。 | 1.線上到線下我們要見面嗎?說明網路交友會有現實中見面的可能性。透過「MOVE四要訣」幫助提升安全，並依序加以說明。強調與網友見面務必先做好準備並保護好自己。若發生意外也應尋求協助。引導學生完成 JUSTDO IT 我是安全守門人，並自由分享。 2.小甄的選擇學習單:利用課文中的情境，使用曾經學過的溝通技巧或技能來協助小甄解決她所面臨的網友邀約問題。 | 上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗 | 【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 |
| | 單元六 民俗運動 第3章 拔河力拔山河 | 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-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | 1.認識拔河運動個人基本握繩法。 2.明白拔河比賽如何進行。 3.學習個人進攻與防守技巧。 4.學習拔河運動之團隊技術。 5.培養自己成為能夠彼 | 1.體育客點點名「臺灣拔河南波萬」:介紹我國最強的隊伍:大笨牛拔河隊、景美女中拔河隊。請學生上網搜索這兩支隊伍的相關比賽。從文字報導與影片的閱讀與欣賞中，說出他們對於這兩個隊伍的看 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | 【多元文化】 多 J7 探討我族文化與他族文化的關聯性。 【生涯規劃】 涯 J13培養生涯規劃及執行的能力。 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------------------|---|---|--|---|---|--------------------------|--|
| | | | 性溝通與和諧互動。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | | 此信任與相互合作之團隊一份子。 6.在拔河比賽中應用團隊技術。 | 法。 | | |
| 第十三週 11/19~11/25 | 單元二 人際新觀點 第3章 雲端停看聽 | 1 | 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 | 1.了解網路交友與一般交友的差異。 2.了解網路交友的安全注意事項。 3.認識網友見面的安全守則。 4.體認網友見面時自我保護的重要性。 | 1.線上到線下我們要見面嗎?說明網路交友會有現實中見面的可能性。透過「MOVE四要訣」幫助提升安全，並依序加以說明。強調與網友見面務必先做好準備並保護好自己。若發生意外也應尋求協助。引導學生完成 JUSTDO IT 我是安全守門人，並自由分享。 2.小甄的選擇學習單:利用課文中的情境，使用曾經學過的溝通技巧或技能來協助小甄解決她所面臨的網友邀約問題。 | 上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗 | 【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 |
| | 單元 7 球類進階 第 1 章 籃球 防守與急攻 | 2 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2.認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。 | 1.愛上體育課「半場二打一」:三人組隊，一同由底線出發，一面前進並來回傳接球，到中線停止，2將球放地上後立即退為防守者，1或3上前拿球。開始二打一進攻，2將球守住、出界或進球即停止。進攻路線需一人在中間，另一人在左或右，模擬前面學過的進攻站位。 | 上課參與 平時觀察 動作檢核 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|----------|---|--|--|---|--|---|
| <p>第十四週 11/26~12/2 第二次段考</p> | <p>單元三 心情點 播站 第1章 釋放壓力 鍋</p> | <p>1</p> | <p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 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-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> | <p>1.評估與思考壓力帶來的健康問題。 2.認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。</p> | <p>1.JUST DO IT 紓壓妙招:說明每個人適合的紓壓方式有所不同。要做為健康的紓壓方式務必注意以下幾項原則:符合自身能力、有益健康、不違法、不影響或危害他人。檢視自己目前的紓壓方式是 否合適，並思考如何修正或更改。 2.抗壓能量:依序介紹正向思考、累積成功經驗、建立健康生活型態與營造人際網絡四項健康技能，並舉例讓學生了解。 3.適度壓力我最行學習單:從認識壓力、壓力影響到調適壓力，並引導學生透過健康動起來練習調適壓力的生活技能。</p> | <p>上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗</p> | <p>【生命教育】 生 J2探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> |
| | <p>單元 7 球類進階 第 1 章 籃球 防守與急攻</p> | <p>2</p> | <p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。</p> | <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2.認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。</p> | <p>1.愛上體育課「全場3打2連續進防」:3人一組，每次由3人開始進攻，2人防守，如：紅隊1-2-3進攻黃隊1-2，而黃3在中線準備。紅隊進攻完畢後，直接將球傳至黃3，黃1-2直接與黃3開始多打少3打2（藍隊防守）。黃隊攻完（進球發底線或沒有進球）直接將球傳至藍3，藍1-2直接與藍3開</p> | <p>上課參與 平時觀察 動作檢核</p> | <p>【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p> |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|---|----------|---|--|--|---|--|--|
| <p>第十五週 12/3~12/9</p> | <p>單元三 心情點 播站 第1章 釋放壓力 鍋</p> | <p>1</p> | <p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 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-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> | <p>1.評估與思考壓力帶來的健康問題。 2.認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。</p> | <p>始多打少3打2（紅隊防守）。</p> <p>1.JUST DO IT 紓壓妙招：說明每個人適合的紓壓方式有所不同。要做為健康的紓壓方式務必注意以下幾項原則：符合自身能力、有益健康、不違法、不影響或危害他人。檢視自己目前的紓壓方式是 否合適，並思考如何修正或更改。 2.抗壓能量：依序介紹正向思考、累積成功經驗、建立健康生活型態與營造人際網絡四項健康技能，並舉例讓學生了解。 3.適度壓力我最行學習單：從認識壓力、壓力影響到調適壓力，並引導學生透過健康動起來練習調適壓力的生活技能。</p> | <p>上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗</p> | <p>【生命教育】 生 J2探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能动性，培養適切自我觀。</p> |
| | <p>單元 7 球類進階 第 1 章 籃球 防守與急攻</p> | <p>2</p> | <p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。</p> | <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。 2. 認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。 3. 能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。</p> | <p>1.體育客點點名「戰術討論實踐家」：設計一對一或二對二簡單戰術，最多到三對三，操作時需攻守交換，用攻方（或守方）的思維來製造機會進攻（或補齊防守弱點）。</p> | <p>上課參與 平時觀察 動作檢核</p> | <p>【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p> |

| | | | | | | | | |
|---------------------|----------------------------------|---|---|--|--|--|----------------------|---|
| 第十六週 12/10~12/16 | 單元三 心情點 播站 第2章 EQ「心」 世界 | 1 | 1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1.評估與思考情緒的影響與相關問題。 2.認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。 | 1.JUST DO IT 情緒小日記:說明情緒無對錯，但表達與管理的方式要注意是否恰當。情緒可能受到內外因素影響。請同學覺察與記錄最近的情緒與原因。 2.EQ 情緒智商:說明 EQ 包含覺察、表達及管理能力。讓學生了解統整運用這幾項能力在生活中妥善運用。反思與檢討自己目前 EQ 能力。 3..EQ 培訓站:說明想預防失控的情緒，根本的方式就是培養好的 EQ。講解各項提升 EQ 的方式。 | 上課參與 平時觀察 小組討論 | 【生命教育】 生 J2探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能动性，培養適切的自我觀。 |
| | 單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯 | 2 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。 | 1.愛上體育課「棒球環壘大挑戰」:4人一組，每人分別站在一、二、三以及本壘。挑戰開始時，學生須從本壘開始傳球依序至一壘、二壘、三壘，最後回傳本壘。每位壘手接到球後必須踩在壘包上，若未踩壘即傳球，則需回傳至上一壘包做踩壘動作。依序完成傳球且耗時最少者獲勝。壘包間距可根據班級學生能力進行彈性調整。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【戶外教育】 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。 |
| 第十七週 | 單元三 心情點 | 1 | 1a-IV-3評估內在與 | Fa-IV-4 | 1.評估與思考情緒的影響 | 1.失控的情緒:透過情境 | 上課參與 | 【生命教育】 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------------|---|---|---|--|---|----------------------|---|
| 12/17~12/23 | 播站 第2章 EQ「心」 世界 | | 外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 | 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 響與相關問題。 2.認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。 | 引導學生想一想，並簡單分享。說明情緒除了造成身體不適，也可能引起心理問題也會影響到周圍的親友與社會。 2.我的情緒攻略學習單:請學生參考範例完成健康動起來三項能力，完成後找一位同學分享，同學需簡單回饋，最後請同學自願分享給全班。 | 平時觀察 小組討論 | 生 J2探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 |
| | 單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯 | 2 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。 | 1.愛上體育課「守備大挑戰」:分成攻、守方。守方安排4名壘手，再取任意人數分布於場內。攻方輪流上場拋球。守方接到球後，在30秒內按本壘、三壘、二壘、一壘的順序傳球。過程無失誤即防守成功，反之則失1分。最後失分低的一隊獲勝。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【戶外教育】 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。 |
| 第十八週 12/24~12/30 | 單元三 心情點 播站 第3章 守住珍貴生命 | 1 | 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1熟悉各種自我調適技能。 | Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 | 1.心情溫度計:為一份量表，可藉由量表結果，有初步的參考。引導學生完成心情溫度計。提醒學生現今親友、師長、輔導室或醫療資源充足，有需要皆可以請 | 上課參與 平時觀察 分組討論 | 【生命教育】 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。 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------|---|---|---------------------------------|--|--|----------------------|---|
| | | | | | | 求協助。 2.當警訊響起:引導學生想一想有聽過哪些警訊?有哪些警訊值得我們留意?並介紹課本六項警訊。 | | |
| | 單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯 | 2 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。 | 1.體育客點點名「我的棒球小筆記」:反思在練習過程中最易出現失誤的狀況為何，並且討論該如何修正，並實際操作修正過後的練習方式，以確認修正後的練習成效。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【戶外教育】 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。 |
| 第十九週 12/31~1/6 | 單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命 | 1 | 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1熟悉各種自我調適技能。 | Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。 | 1.守住珍貴生命:請學生分享，有不好念頭時，會希望周圍的人怎麼幫助?並說明覺察警訊後，務必伸出援手，並說明五要五不。 2.JUST DO IT 我的珍愛資源卡:說明生命守門人的步驟「一問、二應、三轉介」。這些技能除了幫助他人，同時能幫助情緒低落或有負面企圖的自己。並引導學生 | 上課參與 平時觀察 分組討論 | 【生命教育】 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。 |

| | | | | | | | | |
|------------------|--------------------------|---|---|-----------------------------|---|---|----------------------|---------------------------|
| | | | | | 完成 JUST DO IT，再次審視周遭關心自己的人與可利用的資源。 | | | |
| | 單元七 球類入門 第3章 足球、足球多謀 | 2 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 認識足球場上最常運用到的基本技巧。 2. 了解足球場上推進最快突破對方的方式。 3. 傳球技巧的運用。 4. 了解傳球品質的好壞。 5. 學習判斷最適合接應傳球的位置。 | 1. 愛上體育課「百發百中」：兩隊前方各有一條線，線上共十個角錐。每隊有三顆球。遊戲開始後，雙方開始將球踢往對方的角錐，踢球時不得超過線。先將對方角錐全數踢倒的隊伍獲勝。 | 上課參與 平時觀察 動作檢核 | 【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 |
| 第二十週 1/7~1/13 | 單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活 | 1 | 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | 1. 認識休閒活動的意涵與方法。 2. 學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 | 1. JUST DO IT 休閒放大鏡：請學生想一想，目前從事的休閒活動與當下的情緒感受。再次加深學生對於休閒活動定義的認識，同時引導學生瞭解本章探索自己適合的休閒活動並學習規畫。 2. JUST DO IT 探索休閒活動：說明找出適合自己的休閒活動，是需要花些時間與心思探索。介紹課本的五種休閒分類後，引導學生完成 JUST DO IT 記錄自己想嘗試的新休閒活動。 | 上課參與 平時觀察 分組討論 | 【生涯規劃】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。 |
| | 單元七 球類入門 第3章 足球、足球 | 2 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 | Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 認識足球場上最常運用到的基本技巧。 2. 了解足球場上推進最快突破對方的方式。 | 活動內容： 1. 體育客點點名「我的足球筆記」：反思在進 | 上課參與 平時觀察 動作檢核 | 【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|---|---|------------------------------------|--|---|-------------------------------|-----------------------------------|
| | 智多謀 | | <p>賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> | <p>動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>最快突破對方的方式。</p> <p>3. 傳球技巧的運用。</p> <p>4. 了解傳球品質的好壞。</p> <p>5. 學習判斷最適合接應傳球的位置。</p> | <p>行足內側傳球時，可以將球隨心所欲的傳到你想要的方向與位置嗎？在「攻城掠地」活動中，用什麼方法成功的將球推進至下個區域？有很多需要隊友之間互相配合的部分，你對哪些同學的表現印象最深刻？</p> | | |
| <p>第二十一週 1/14~1/20 第三次段考</p> | <p>單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活</p> | 1 | <p>1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | <p>Fa-IV-5心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> | <p>1.認識休閒活動的意涵與方法。</p> <p>2.學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。</p> | <p>1.JUST DO IT 休閒放大鏡:請學生想一想，目前從事的休閒活動與當下的情緒感受。再次加深學生對於休閒活動定義的認識，同時引導學生瞭解本章探索自己適合的休閒活動並學習規畫。</p> <p>2.JUST DO IT 探索休閒活動:說明找出適合自己的休閒活動，是需要花些時間與心思探索。介紹課本的五種休閒分類後，引導學生完成JUST DO IT 記錄自己想嘗試的新休閒活動。</p> | <p>上課參與 平時觀察 分組討論</p> | <p>【生涯規劃】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。</p> |
| | <p>單元七 球類入門 第3章 足球. 足智多謀</p> | 2 | <p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2運用運動比</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. 認識足球場上最常運用到基本技巧。</p> <p>2. 了解足球場上推進最快突破對方的方式。</p> <p>3. 傳球技巧的運用。</p> <p>4. 了解傳球品質的好壞。</p> <p>5. 學習判斷最適合接</p> | <p>活動內容: 1. 體育客點點名「我的足球筆記」:反思在進行足內側傳球時，可以將球隨心所欲的傳到你想要的方向與位置嗎？在「攻城掠地」活動中，用什麼方法成功的將球推進至下個區域？有很</p> | <p>上課參與 平時觀察 動作檢核</p> | <p>【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|---------|--|--|--|
| | | 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。 | | 應傳球的位置。 | 多需要隊友之間互相配 合的部分，你對哪些同 學的表现印象最深刻？ | | |
|--|--|---|--|---------|--|--|--|

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.教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣立埔心國民中學112學年度下學期九年級健康與體育課程計畫

| 教材版本 | 南一 | 實施年級 (班級/組別) | 9年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(54)節。 | | | |
|-------------------------|---|-----------------|-----------------------|-------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------|--------------------------|
| 課程目標 | 健康 1.學習評估社區安全潛在危機的方法。運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 2.理解社區健康營造定義與流程。運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3.分析人類的行為與科技發展對自然環境的危害。體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 4.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 5.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 6.了解懷孕過程生理的變化，體認生理變化會影響心理狀態。了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 7.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。體認不同階段所會遇到的健康問題。 | | | | | | | |
| | 體育 1.學會自我身體檢視，確保正確的練習情境並能確實執行基礎、進階瑜珈動作，學會運動後自我放鬆的重要性。 2.了解防身術的原意。知道有效攻擊及防守位置為何處。了解不同危險情境中的自我保護方法。 3.認識跆拳道運動的器材、比賽規則轉變。能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.學習武術的基本禮儀及精神。認識武術的基本步法。確實執行武術基本套路：五步拳。 5.認識飛盤的各項比賽，透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 6.了解自行車的種類、構造、道路騎乘規則及安全事項。能加以運用自行車騎乘技術。學會騎行時的溝通手勢。 7.認識網球反手拍握拍方式與應用。學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 8.習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧。能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 | | | | | | | |
| 領域核心素 養 | 健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | | | | | | | |
| 重大議題融 入 | 【品德教育】、【戶外教育】、【生命教育】、【安全教育】、【環境教育】、【海洋教育】、【國際教育】、【戶外教育】、【生涯規劃】 | | | | | | | |
| 課程架構 | | | | | | | | |
| 教學進度 (週次/日期) | 教學單元名稱 | 節 數 | 學習重點 | | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 融入議題 內容重點 |
| | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 第一週 | 單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大 | 1 | 1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健 | Ba-IV-1居家、學 | 1.學習評估社區安全潛在危機的方法。 2.理解社區安全相關守 | 1.JUST DO IT 聽聽社區的聲音：是否注意到日常有許多聲音 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 |

| | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|---|---|--|--|--|---------------------|---|
| | 鏡 | | <p>康的概念。</p> <p>2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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>校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。</p> | <p>則與法令。</p> <p>3.運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。</p> | <p>與社區安全息息相關。</p> <p>2.JUST DO IT 社區安全觀察家:練習找出自己社區事故傷害數據，並列出常見事故傷害問題與分析成因。</p> <p>3.社區診斷:引導學生要有脈絡並運用學過的安全知識診斷。</p> | | <p>安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。</p> |
| | 單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉快 | 2 | <p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-2反思自己的運動技能。</p> <p>3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。</p> | <p>1.學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。</p> <p>2.能確實執行基礎、進階瑜珈動作。</p> <p>3.學會運動後自我放鬆的重要性。</p> <p>4.透過自我練習計畫提升身心素質。</p> | <p>1.愛上體育課「當我們同再一起」:5人一組，在遊戲進行時會播放音樂或敲打拍子，每個人隨意走動。當音樂停下來時，定格完成瑜珈動作，須符合老師的指令，如：8隻腳、0個屁股、0個膝蓋、5隻手，全組觸地的肢體總數須相符。</p> | <p>上課參與小組討論分組報告</p> | <p>【生涯規劃】</p> <p>涯 J3覺察自己的能力與興趣。</p> |
| 第二週 | 單元一 社區網絡拼圖 第1章 社區放大鏡 | 1 | <p>1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> | <p>Ba-IV-1居家、學校、社區</p> | <p>1.學習評估社區安全潛在危機的方法。</p> <p>2.理解社區安全相關守則與法令。</p> | <p>1.社區安全做伙來:說明我們每個人都能有所作為，要產生有力的行動必須整合相關</p> | <p>上課參與平時觀察紙筆測驗</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 J1理解安全教育的意義。</p> <p>安 J3了解日常</p> |

| | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|---|--|---|---|--|------------------|------------------------------|
| | | | 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | 環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。 | 3.運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。 | 資源。 2.JUST DO IT 找尋有力資源:引導學生參考兩篇故事，並搭配課文情境完成 JUST DO IT。 3.JUST DO IT 社區安全倡議達人：請學生依據倡議技巧和創意，幫南九或自己的社區設計一張公告。 4.社區安全我們的事學習單:請學生根據自己課文練習診斷出有問題的項目，完成健康動起來，並分享自己的計畫。 | | 生活容易發生事故的原因。 |
| | 單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第1章 瑜珈 愉快 | 2 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ce-IV-1其他休閒運動綜合應用。 | 1.學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。 2.能確實執行基礎、進階瑜珈動作。 3.學會運動後自我放鬆的重要性。 4.透過自我練習計畫提升身心素質。 | 1.體育客點點名「瑜珈達人專線」:教師講解如何自我安排練習計畫，並提醒過程中可隨時檢視自我生活上或身體上的變化。 | 上課參與小組討論 分組報告 | 【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |
| 第三週 | 單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力 | 1 | 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 | Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策 | 1.理解社區健康營造定義與流程。 2.運用健康知識與各項資源，擬定社區健康 | 1.社區健康營造：介紹社區健康營造的定義，說明社區健康營造與社區總體營造的 | 上課參與小組討論 分組報告 | 【環境教育】 環 J4了解永續發展的意義（環境、社 |

| | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|---|---|------------------------------|---|---|----------------------|--|
| | | | 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 略與資源。 | 營造行動策略。 3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。 | 差異。 2.健康營造步驟：讓學生認識社區營造的故事，並以里長社區與忠權社區為例子舉例。 3.JUST DO IT 社區大調查:介紹「文化部臺灣社區通」網站，讓學生認識更多社區營造的故事。 | | 會、與經濟的均衡發展)與原則。 |
| | 單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃 | 2 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1.了解防身術的原意。 2.知道有效攻擊及防守位置為何處。 3.了解不同危險情境中的自我保護方法。 4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。 | 1.愛上體育課「攻防過招」:2-3人為一組，兩組相互對抗。A組為攻方(歹徒)，B組為守方(反擊者)。A、B組排成一列，面向同一方向。哨響後，B組第一人轉身出發，依序根據A組每個人的出招採取正確反擊。一次正確反擊即+1分，位移額外再+1分。全員輪完後，A、B組攻守互換。攻方應加穿護甲、護額，手持海棉條進攻，而守方反擊時則點到為止。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【國際教育】 國 J6評估衝突的情境並提出解決方案。 |
| 第四週 | 單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力 | 1 | 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服 | Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 | 1.理解社區健康營造定義與流程。 2.運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3.主動並公開表明對社 | 1.社區健康我也行：引導學生瞭解要先檢自己的能力，以便後續能更加順利進行社區健康營造。 2.JUST DO IT 社區營 | 上課參與 小組討論 | 【環境教育】 環 J4了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與 |

| | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|---|---|------------------------------|---|--|----------------------|---|
| | | | 務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | | 區健康的觀點與立場。 | 造你我他：請學生將自己對社區健康營造的困難與他人分享並記錄他人的想法。 | | 原則。 |
| | 單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃 | 2 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1.了解防身術的原意。 2.知道有效攻擊及防守位置為何處。 3.了解不同危險情境中的自我保護方法。 4.能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。 | 1.體育客點點名「危機防身大補帖」：老師可自行帶入任何校園、生活中可能遇到的危險情境，如：霸凌、歹徒等，使學生更注意這些細節，進而避免自身受到不必要的傷害。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【國際教育】 國 J6評估衝突的情境並提出解決方案。 |
| 第五週 | 單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力 | 1 | 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 | 1.理解社區健康營造定義與流程。 2.運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3.主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。 | 1.營造社區健康學習單：請學生想想自己社區有什麼健康問題，透過社區營造步驟，練習讓自己的社區變得更加健康。 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 【環境教育】 環 J4了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 |
| | 單元五 武林高 | 2 | 1c-IV-1了解各項運 | Bd-IV-2 | 1.認識跆拳道運動的器 | 1.愛上體育課「踢踢 | 上課參與 | 【品德教育】 |

| | | | | | | | |
|------------|--------------------------------|---|--------------------------------------|---|--|--|---|
| | <p>手 第2章 跆拳道 拳霸一方</p> | <p>動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>技擊綜合動作與攻防技巧。</p> | <p>材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣氛。</p> | <p>淘汰賽」：全班列4排，同一橫列為同一組。聽口令4人上前後，從面前的牌堆各自抽出代表動作的牌。同時操作指定動作跟次數，舉踢靶的同學幫忙看動作的準確性。動作正確且流暢的人可得1分。踢完的組別換持踢靶，下一組上前，原本持靶的人前去列隊。全部組別輪完後，最低分組淘汰，再開始下一輪。每一輪都往上加動作次數，1 → 2 → 3 → 4次。一輪淘汰一組，最後留下的組別獲勝。</p> | <p>分組檢測 技能測驗</p> | <p>品 J8理性溝通與問題解決。</p> |
| <p>第六週</p> | <p>單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰</p> | <p>1 1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> | <p>1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。</p> | <p>1.環境危機對我們的影響：了解人類破壞環境導致的環境危機。 2.分析環境危機的原因：留意身邊的環境變化，了解為何環境未遭受破壞。 3.聯今兮的多「惱」河：透過情境了解生活中發生的水汙染後，認識水汙染的來源、危害、減少水汙染的行動。</p> | <p>上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗</p> | <p>【環境教育】 環 J8了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20了解我國的海洋環境</p> |

| | | | | | | | | |
|--------------|-----------------------------|---|--|--------------------------|---|---|-----------------|--|
| | | | | | | | 問題，並積極參與海洋保護行動。 | |
| | 單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方 | 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。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Bd-IV-2技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣氛。 | 1. 愛上體育課「跆拳道搶分賽」：班上每個人都分配一個寶特瓶，懸掛於不同高度，由老師訂定不同瓶子的分數，越高者分數越高。全班分4~5組，第一組率先上場，每人有3次踢擊機會。擊中者得瓶子上的分數，且該瓶子不再計分。採用轉身旋踢擊中者可再加1分。各組輪完後，累計得分最高的組別獲勝。 | 上課參與分組檢測技能測驗 | 【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 |
| 第七週 第一次段考 | 單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰 | 1 | 1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Ca-IV-2全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。 | 1.灰濛濛的空氣汙染危機：透過情境引導學生認識生活中的空氣汙染情境後，認識空氣汙染的來源、危害、遠離空氣汙染的行動。 | 上課參與經驗分享紙筆測驗 | 【環境教育】 環 J8了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行 |

| | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|---|--|------------------------------|---|---|----------------------|--|
| | | | | | | | | 動。 |
| | 單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方 | 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。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 | 1.認識跆拳道運動的器材。 2.認識跆拳道的比賽規則轉變。 3.能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.相互合作的班級氣氛。 | 1.體育課點點名「技憶猶新」:跆拳道的基本功你都學紮實了嗎？尋求同學的輔助，一起操作為期兩週的運動計畫，看看是否能幫助自己突破瓶頸。 | 上課參與 分組檢測 技能測驗 | 【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。 |
| 第八週 | 單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰 | 1 | 1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。 | 1.鬧哄哄的魔音穿腦：透過情境引導學生認識噪音汙染，說明噪音就是聽了會讓人感到不舒適的聲音。接著介紹噪音污染的來源、危害、遠離噪音的護耳妙招。 | 上課參與 經驗分享 紙筆測驗 | 【環境教育】 環 J8了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 |
| | 單元五 武林高 | 2 | 1d-IV-2反思自己的 | Bd-IV-1 | 1.學習武術的基本禮儀 | 1.愛上體育課「武術 | 上課參與 | 【品德教育】 |

| | | | | | | | |
|------------|--------------------------------|---|--------------------------------------|---|--|--------------------------|--|
| | <p>手 第3章 你、我來 練武功</p> | <p>運動技能。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>武術套路動作與攻防技巧。</p> | <p>及精神。 2.認識武術的基本步法。 3.能確實執行武術基本套路：五步拳。 4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5.能設法應用在基礎實戰中。</p> | <p>大富翁」：教師將全班分成兩隊，並預設約20 30個目標點，該點可以寶特瓶或者小角錐做標示。兩隊輪流派出一位同學擲骰子決定步數以及抽籤決定動作，動作執行正確者可前進指定步數，錯誤者改成後退指定步數。 率先抵達終點的隊伍獲勝。</p> | <p>技能測驗</p> | <p>品 EJU6謙遜包容。</p> |
| <p>第九週</p> | <p>單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰</p> | <p>1 1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> | <p>1.分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2.體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3.體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4.學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析影響和改進之道。</p> | <p>1.亂糟糟的垃圾危機：透過情境覺察環境中垃圾汙染問題，討論垃圾汙染的相關問題，介紹垃圾是如何產生及垃圾的處理方法，並請學生思考「垃圾汙染造成的危害」。說明垃圾亂丟的影響，最後透過「垃圾減量6R」原則來減少垃圾量。 2.守護地球 從我開始 學習單：提醒環境汙染的後果必須由全球人類來共同負擔，身為「地球村」的每一份子自不應置身事外，只要我們在日常生活中多關心地球一些，人類與自然自能延續不斷。請學</p> | <p>上課參與經驗分享 紙筆測驗</p> | <p>【環境教育】 環 J8了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p> |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|---|---|----------------------------|--|--|--------------|---|
| | | | | | | 生練習寫出最困擾的環就汙染並探討解決方法。 | | |
| | 單元五 武林高手 第3章 你、我來練武功 | 2 | 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 | 1.學習武術的基本禮儀及精神。 2.認識武術的基本步法。 3.能確實執行武術基本套路：五步拳。 4.藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5.能設法應用在基礎實戰中。 | 1.愛上體育課「武術會師」：全班分成兩兩一組並相對而站，以猜拳方式決定先攻還是先守。學生聽到老師說「大風吹，吹什麼」時，先攻者應回覆「吹(動作名稱)」，此時所有人以五步拳為動作內容，防守者的動作若錯誤或跟不上團體節奏則輸三戰兩勝分出勝負。勝方繼續尋找下一位對手，輸方離場至旁觀戰。直至全班優勝者誕生。 | 上課參與技能測驗 | 【品德教育】 品 EJU6謙遜包容。 |
| 第十週 | 單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家 | 1 | 1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-3公開進行健 | Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 | 1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。 | 1.「食」在好健康:請各組選擇一項行動策略，並演出在生活中如何落實的情境劇。表演結束後，教師強調行動愛地球的概念，並請同學填寫課本問題。 2.「衣」同做環保:播放相關影片後，給各組一件回收衣物，讓各組發揮創意讓舊衣變身成可用之物，並請同學填寫課本問題。 3.「住」得好節能:播 | 上課參與平時觀察紙筆測驗 | 【環境教育】 環 J10了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 |

| | | | | | | | | |
|------|------------------------|---|---|----------------------------|--|--|--------------|---|
| | | | 康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | | | 放相關影片後，給各組水電費的帳單，並教他們如何看懂帳單的資訊，並請同學填寫課本問題。 | | |
| | 單元六 翻轉人生 第1章 飛盤劃破天際 | 2 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 1.認識飛盤運動的各項比賽。 2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。 4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。 | 1.愛上體育課「我要成為擲遠王」:設定遠處一目標物或位置，將飛盤投擲超過目標即完成。全程要使用同一個飛盤，投擲完需跑至落點撿起飛盤，再繼續向目標物投擲。以越少盤數超過目標物，分數越高，累計得分最高的組別獲勝。活動進行中因安全性考量，一次僅1人進行投擲。 | 上課參與技能測驗 | 【戶外教育】 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。 |
| 第十一週 | 單元二 翻轉護地球 第2章 綠活行動家 | 1 | 1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生生活技能。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益。 | Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 | 1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。 4.能影響身邊的親友認 | 1.「行」動多綠能:播放相關影片，說明選擇低碳排放量的交通工具，可減少能源使用降低環境污染，所用「行」也能融入環保概念並請同學填寫課本問題。 2.「育樂」增綠活:給各組一些廣告紙，請 | 上課參與平時觀察經驗分享 | 【環境教育】 環 J10了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 |

| | | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------------|---|--|-------------------------------|---|--|---------------------|--|
| | | | <p>2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> | | <p>識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。</p> | <p>他們發揮創意做出紙類創作後，上台說明創作構思、製作過程和成品展示並請同學填寫課本問題。</p> | | |
| | <p>單元六 翻轉人生</p> <p>第1章 飛盤劃破天際</p> | 2 | <p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2表現利他合群的态度，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>3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> | <p>Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。</p> | <p>1.認識飛盤運動的各項比賽。</p> <p>2.能遵守場上安全規範及遊戲規則。</p> <p>3.能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。</p> <p>4.能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。</p> <p>5.培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。</p> | <p>1.體育客點點名「飛盤爭奪賽」：每隊上場7人，每分結束可換人。兩隊需要穿著不同顏色之背心或衣服，方便辨識。每次進攻的第一次掉盤可以撿起來原地繼續進攻。比賽時間為10分鐘，或先得5分的隊伍獲勝。其餘規則與正式爭奪賽相同。雙方比賽時，教師可適時從旁提醒規則，幫助加深記憶。可使用軟式飛盤或以其他安全性飛盤取代。</p> | <p>上課參與技能測驗</p> | <p>【戶外教育】</p> <p>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>第十二週</p> | <p>單元二 翻轉護地球</p> <p>第2章 綠活行動家</p> | 1 | <p>1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-3因應生活情</p> | <p>Ca-IV-3環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> | <p>1.體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。</p> <p>2.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運</p> | <p>1.小翌一天的綠色生活：讓同學了解如何運用綠色生活原則過一天，並填寫課本問題。</p> | <p>上課參與平時觀察經驗分享</p> | <p>【環境教育】</p> <p>環 J10了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟</p> |

| | | | | | | | | |
|------|------------------------------------|---|---|--|--|--|---------------------|---|
| | | | <p>境的健康需求，尋求解決的健康技能和生生活技能。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> | | <p>用。</p> <p>3.學習日常生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。</p> <p>4.能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。</p> | <p>2.同心協力愛地球：說明世界地球日，並介紹 SMART 原則來檢視自己的環保目標是否能夠實現。</p> <p>3.守護地球 團結力量大學習單：根據你設計的環保目標，完成綠活行動宣言。</p> | | <p>產業的衝擊。</p> |
| | <p>單元六 翻轉人生</p> <p>第2章 自行車轉動騎跡</p> | 2 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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-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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> | <p>1.了解自行車的種類與構造。</p> <p>2.了解道路騎乘規則及安全事項。</p> <p>3.了解自行車的安全檢查及基本設定。</p> <p>4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。</p> <p>5.學會騎行時的溝通手勢。</p> <p>6.學會安排自行車休閒騎乘活動。</p> | <p>1.了解自行車的演變與適合上路的穿著、裝備、車輛檢查、基本騎行。</p> | <p>上課參與態度檢核技能測驗</p> | <p>【戶外教育】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。</p> |
| 第十三週 | 單元三 健康人 | 1 | 1a-IV-1 理解生理、 | Db-IV-1 | 1.了解懷孕過程生理的 | 1.好「孕」降臨:引導 | 上課參與 | 【品德教育】 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|----------|--|---|---|---|---|---------------------|---|
| <p>生逗陣行 第1章 美妙新生命</p> | | | <p>心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> | <p>生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> | <p>變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。</p> | <p>學生閱讀課本情境，並寫下看法。說明成功受孕的條件、驗孕的原理。 2.JUST TO IT 孕期觀察小技巧：根據課文情境，建議他如何觀察自己的健康狀態。 3.好「孕」之旅：引導學生閱讀課本情境，說明生命列車相關內容、懷孕期的不適症狀。引導學生思考，這些症狀會為生活帶來哪些影響？介紹懷孕的健康照護要點與日常生活中如何體諒孕婦。</p> | <p>平時觀察經驗分享</p> | <p>品 EJUI 尊重生命。</p> |
| <p>單元六 翻轉人生 第2章 自行車轉動騎跡</p> | <p>2</p> | | <p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2執行個人運</p> | <p>Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。</p> | <p>1.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。</p> | <p>1.愛上體育課「安全上路」：將學生分為5隊，每隊人數相同，各隊分配兩臺車。每隊隊員依序完成4道關卡，下一棒事先調整好合適的座墊高度，準備交棒出發。如過程中有失誤，需回到該失誤關卡的起點重新開始。總花費時間最少的隊伍獲勝。</p> | <p>上課參與態度檢核技能測驗</p> | <p>【戶外教育】 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。</p> |

| | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------|---|--|---|---|--|----------------------|---|
| | | | 動計畫，實際參與身體活動。 | | | | | |
| 第十四週 第二次段考 | 單元三 健康人生 逗陣行 第1章 美妙新生命 | 1 | 1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 | 1.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 | 1.好「孕」醫同行:說明優生保健服務意涵及內容及不同的檢查項目的細項介紹。說明不同分娩方式的內容以及優缺點。不論選擇何種分娩方式，要優先考量孕婦跟胎兒的健康與安全。 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 | 【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 |
| | 單元六 翻轉人生 第2章 自行車轉動騎跡 | 2 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。 | 1.了解自行車的種類與構造。 2.了解道路騎乘規則及安全事項。 3.了解自行車的安全檢查及基本設定。 4.了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。 5.學會騎行時的溝通手勢。 6.學會安排自行車休閒騎乘活動。 | 1.體育客點點名「我的騎遊跡錄」:請學生準備並檢查器材，事先規畫行程。結束後給予學生回饋，除了鼓勵表現優異的學生，也給予較後段但仍然努力完成的學生獎勵。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【戶外教育】 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。 |
| 第十五週 | 單元三 健康人生 逗陣行 第1章 美妙新生命 | 1 | 1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3評估內在與 | Db-IV-1生殖器官的構造、功能與保 | 1.了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 | 1.好「孕」幸福站學習單:訪問身邊有懷孕經驗的長輩，更加了解懷孕會對生活產生 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 | 【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 |

| | | | | | | | | |
|------|-------------------------|---|--|---------------------------|---|--|------------------------------|--|
| | | | 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。 | 健及懷孕生理、優生保健。 | 2.了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 | 哪些影響。 | | |
| | 單元七 球類進階 第1章 網球 一網打盡 | 2 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2.了解反手拍握拍方式與應用。 3.經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。 4.了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 5.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。 | 1.愛上體育課「一擊命中」:全班分成4組，組與組對抗，兩隊人馬分別站立在球場所標示的發球線後方預備。比賽開始即上前從發球線後方自拋自擊，瞄準對面場地擺設的大型角錐，擊球後隨即換下一人，限時內擊中次數多的組別為勝。獲勝的兩組再進行決賽。如欲增加過關難度可挑戰先開合跳並完成指定動作次數後再擊球。 | 上課參與態度檢核技能測驗 | 【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第十六週 | 單元三 健康人生 第2章 樂活新旅程 | 1 | 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Aa-IV-2人生各階段的身心發展任務與個別差異。 | 1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2.體認不同階段所會遇到的健康問題。 | 1.請學生看阿壺家族的各成員互動情況，觀察不同階段的家人會面對那些生活情況。 2.健康起跑點:說明嬰幼兒時期的成長過程與健康照顧策略。 | 上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享 | 【生命教育】 生 J2進行思考時的適當情意與態度。 【生涯規劃】 涯 J13覺察自己的能力與興趣。 |
| | 單元七 球類進階 第1章 網球 一網打盡 | 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。 | Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰 | 1.認識網球運動起源及現代網球發展沿革。 2.了解反手拍握拍方式與應用。 3.經由球感遊戲體驗， | 1.愛上體育課「頂尖對決」:全班分若干組，組與組對抗，每人輪流上場，勝方繼續留在場上，輸方換 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 |

| | | | | | | | | |
|------|----------------------------------|--|---|--|---|---|-------------------------------|---|
| | | <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>4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。</p> | 術。 | <p>了解非慣用手協助擊球動作之原理。</p> <p>4.了解與學會反手拍移位著地球抽擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。</p> <p>5.可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。</p> | <p>人上場。模擬網球場的單打發球有效區來對戰，比賽用減壓球增加對戰可看性，雙方先猜拳決定球權。由一方先以自拋自打方式發球至對方場區內，接球方回擊至有效區域，如此往返直到一方未能將球回擊過網、揮空拍或界外球，換由輸方發球。直到一方組員全被打敗，遊戲才結束，勝出的組別繼續兩組對戰，直到產生最終贏家。</p> | | | |
| 第十七週 | <p>單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程</p> | 1 | <p>2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。</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>Aa-IV-2人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> | <p>1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。</p> <p>2.體認不同階段所會遇到的健康問題。</p> | <p>1.健康不轉彎:說明青春期的變化，引導學生填寫「青春的煩惱」。</p> <p>2.健康衝刺:介紹成年期、更年期，說明職業傷害、職業病、守護健康的方法。</p> <p>3.JUST DO IT 工作要健康：訪問正在工作的家人。</p> | <p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p> | <p>【生命教育】 生 J2進行思考時的適當情意與態度。</p> <p>【生涯規劃】 涯 J13覺察自己的能力</p> |
| | <p>單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力</p> | 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>2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> | <p>Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1.了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。</p> <p>4.能確實執行直線跑壘</p> | <p>1.愛上體育課「壘上飛毛腿」:全班分為攻守兩方。守方於各壘需安排壘手，其他隊員可自由分佈於場內。守方投手投擲排球，無球數限制，直到攻方打擊者將球擊</p> | <p>上課參與 分組競賽 技能測驗</p> | <p>【戶外教育】 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>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>與弧線跑壘，並了解其中差異。</p> <p>5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。</p> <p>6.培養相互合作的班級氣氛。</p> | <p>出為止。擊出後，攻方所有人需同時起跑，繞行一二、三壘外側，最後回到本壘。而守方接球時，同樣須按一、二、三、本壘的順序傳球回本壘。確認攻方在球回傳本壘前有幾人回到本壘，即得幾分。每打擊3人次時攻守交換，最後累計分數較高的一方獲勝。</p> | | |
| <p>第十八週 第三次段考</p> | <p>單元三 健康人生 第2章 樂活新旅程</p> | 1 | <p>2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。</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> | Aa-IV-2 <p>人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> | <p>1.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。</p> <p>2.體認不同階段所會遇到的健康問題。</p> | <p>1.緩步不患病:介紹平均餘命概念及健康老化的方法。說明老化是一項無法避免的情況，可以應用過去所學幫助自己建立好的習慣。</p> <p>2.健康守護者學習單：挑選一位家人，也可以是自己，寫下想努力養成的健康生活準則，以及要透過什麼方法達成守護健康的目標。</p> | <p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p> | <p>【生命教育】 生 J2進行思考時的適當情意與態度。</p> <p>【生涯規劃】 涯 J13覺察自己的能力與興趣。</p> |
| | <p>單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力</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>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</p> | Hd-IV-1 <p>守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1.了解知名棒球選手的故故事，並以其努力的態度自勉。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。</p> <p>4.能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解</p> | <p>1.體育客點點名「職棒我的夢」:每日挑選兩項做練習，並填寫上練習次數。一週結束後給予自己一個總回饋，藉以作為下週安排訓練調整的參考依據。第二週結束後反思自己調整過後的</p> | <p>上課參與 分組競賽 技能測驗</p> | <p>【戶外教育】 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>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>其中差異。</p> <p>5.了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。</p> <p>6.培養相互合作的班級氣氛。</p> | <p>練習，並寫出自己獲得什麼樣的進步及成長，為什麼？</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.教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。