# 彰化縣縣立埤頭國民中學 113 學年度第一學期 九年級 健康與體育 領域/科目課程

## 5、各年級領域學習課程計畫

- 5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定,且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。
- 5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、與趣和動機,提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。
- 5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週( 3	)節,本學	· - 期共( 66	5 )節。
課程目標	2. 瞭解工學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	震可,謂正數況世種源變 此調正數別世種源變 對住所 身臀習 ,力夠 體別 學 型壓症 的腰學 型壓症 以 實 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	的的 接筋生 臨成識 及習等 與安 已自式 懂響症 動融習 人名曼 的人名 人名 人	實際 數學 監 辨當懂 過學 失健維 , 並轉 不	改善症的良 學壞與解 步方康 何並,	央 恐	康體位。 青緒。 壓力的方法 畐五元素落實	

#### 第五單元 運動教室

- 1. 瞭解棒球基本規則及發展史,學習接滾地球與接飛球的技術要領,透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性。
- 2. 瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性,學習1對1的基本進攻動作要領與姿勢。
- 3. 學習攔網、移位的動作要領,並和隊友合作完成多人攔網學習。
- 4. 瞭解殺球的時機點,學習殺球的動作要領並運用於比賽中,熟悉羽球單打、雙打的比賽規則,看懂一場精采的球賽。
- 5. 瞭解跆拳道運動的安全風險性,從生活情境判斷人身安全距離與身體的控制能力,學習手眼協調的跆拳道基本套 路動作與跆拳道基本的正面踢擊動作。

### 第六單元 手足齊發

- 1.學習正足背踢球與運球至球門前做足內側、足外側、正足背的射門,瞭解守門員接球法及及擊球法的動作要領。
- 2. 瞭解浮士德球技術之相關知識,學習充分運用戰術於活動中。

#### 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。

#### 領域核心素養

健體-J-A3

具備善用體育與健康的資源,以擬定運動與保健計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。

健體-J-B1

具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。

健體-J-B3

具備審美與表現的能力,瞭解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2

具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

#### 【生命教育】

### 重大議題融入

生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題,培養與他人理性溝通的素養。

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。

生 J5 覺察生活中的各種迷思,在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨,尋求解決之道。

生 J6 察覺知性與感性的衝突,尋求知、情、意、行統整之途徑。

#### 【安全教育】

安 J1 理解安全教育的意義。

安 J2 判斷常見的事故傷害。

安 J6 了解運動設施安全的維護。

#### 【防災教育】

防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。

防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。

防 J6 應用氣象局提供的災害資訊,做出適當的判斷及行動。

防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。

#### 【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。

環 J13 參與防災疏散演練。

## 【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。

#### 【生涯規劃教育】

涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

#### 【國際教育】

國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

國 J2 發展國際視野的國家意識。

#### 課程架構

				•	• • • • •			
教學進度	教學單元名稱 節		學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題
(週次)	數	學習表現	學習內容	子目口标	字白石虭	一 町里刀 八	內容重點	
第一週	1-1:防火防震安	1	1a-IV-4 理	Ba-IV-2 居	瞭解火災的危	1. 請學生閱讀課	1. 歷程性評	【安全教
	全		解促進健	家、學校及	害,知道正確的	前漫畫,並分享	量:	育】
			康生活的	社區安全的	事前預防、事發	自己的相關經	(1)分組討論	安 J1 理解
			策略、資源	防護守則與	處理等方法,並	驗。	與分享。	安全教育

		與規範。	相關法令。	建立積極的防火	2. 說明火災成因	(2) 專心聆聽	的意義。
		3a-IV-2 医		態度。	與火災的傷害	並踴躍發言。	安 J2 判斷
		應不同的	1		性,請學生配合	2. 總結性評	常見的事
		生活情境			課本活動分析	量:	故傷害。
		進行調適			「起火要素」與	(1)能瞭解火	【防災教
		並修正,持			完成 Let's do	災承因。	育】
		續表現健	-		it!「火災損失評	(2)能正確分	防 J2 災害
		康技能。			估」。	析起火要素。	對臺灣社
					3. 介紹火災類型	(3) 能 瞭 解 火	會及生態
					與不同種類的滅	災的傷害性。	環境的衝
					火器,再請學生	(4) 能 瞭 解 火	擊。
					分組完成課本上	災的分類與不	防 J3 臺灣
					的題目,思考不	同種類的滅火	災害防救
					同種類的火災該	器。	的機制與
					以什麽方式滅	3. 紙筆測驗:	運作。
					火。	完成 Let's	防 J6 應用
					4. 請學生觀察校	do it。	氣象局提
					園的滅火設備,		供的災害
					完成 Let's do		資訊,做出
					it!「滅火器觀察		適當的判
					員」,提醒學生重		斷及行動。
					視與關心居住安		防 J7 繪製
					全相關的設備。		校園的防
							災地圖並
							參與校園
							防災演練。
第一週	4-1:轟天震地~	2 1c-IV-2 評		1. 能與同學討論	1. 說明鉛球運動	1. 歷程性評	【安全教
	鉛球	估運動風		如何提升肌力訓	的起源與現今的	量:積極參與	育】
		險,維護安		練的方法,並正		課程內容並發	安 J1 理解
		全的運動	,	向溝通有效策	2. 說明臺灣田徑	表想法。	安全教育

			14 . V		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	w. n	0 11 11 11	الا مد ر
			情境。		略,提高學習效	發展歷史,介紹		的意義。
			2c-IV-2 表		能。	臺灣的鉛球競賽	量:	
			現利他合		2. 能做到鉛球持	選手。	(1)能舉例臺	
			群的態度,		球、握球、滑步、	3. 介紹鉛球場地	灣的鉛球競賽	
			與他人理		推撑及完成動作	與安全注意事	選手。	
			性溝通與		技術。	項。	(2) 能簡述鉛	
			和諧互動。			4. 示範及講解如	球的安全注意	
			3c-IV-1 表			何訓練個人肌力	事項。	
			現局部或			並控制身體平	(3)能知道鉛	
			全身性的			衡。	球場地各項設	
			身體控制			5. 講解並示範	施的名稱。	
			能力,發展			握、持球動作。	(4)知道鉛球	
			專項運動			6. 講解並示範背	場地各項設施	
			技能。			向式推擲(以右	的名稱。	
			1d-IV-2 反			手為例)。	(5)能依據引	
			思自己的				導完成推擲動	
			運動技能。				作,並說出動	
			4d-IV-1 發				作要領。	
			展適合個					
			人之專項					
			運動技能。					
第二週	1-1:防火防震安	1	1a-IV-4 理	Ba-IV-2 居	瞭解火災的危	1. 請學生閱讀課	1. 歷程性評	【安全教
	全		解促進健	家、學校及	害,知道正確的	前漫畫,並分享	里:	育】
			康生活的	社區安全的	事前預防、事發	自己的相關經	(1)分組討論	安 J1 理解
			策略、資源	防護守則與	處理等方法,並	驗。	與分享。	安全教育
			與規範。	相關法令。	建立積極的防火	2. 說明火災成因	(2)專心聆聽	的意義。
			3a-IV-2 因		態度。	與火災的傷害	並踴躍發言。	安 J2 判斷
			應不同的			性,請學生配合	2. 總結性評	常見的事
			生活情境			課本活動分析	里:	故傷害。
			進行調適			「起火要素」與	(1)能瞭解火	【防災教
-			•					

			並修正,持			完成 Let's do	<b>%承</b> 因。	育】
			續表現健			it!「火災損失評		B J2 災害
			<b>頑 衣 坑 侹</b> 康技能。			估   。		對臺灣社
			<b>承投</b> 肥。			_	析起火要素。	
						3. 介紹火災類型		會及生態
						與不同種類的滅	災的傷害性。	環境的衝
						火器,再請學生	(4)能瞭解火	撃。
						分組完成課本上		防 J3 臺灣
						的題目,思考不		災害防救
						同種類的火災該		的機制與
						以什麼方式滅	3. 紙筆測驗:	運作。
						火。	完成 Let's	防 J6 應用
						4. 請學生觀察校	do it∘	氣象局提
						園的滅火設備,		供的災害
						完成 Let's do		資訊,做出
						it!「滅火器觀察		適當的判
						員」,提醒學生重		斷及行動。
						視與關心居住安		防 J7 繪製
						全相關的設備。		校園的防
								災地圖並
								參與校園
								防災演練。
第二週	4-1:轟天震地~	2	1c-IV-2 評	Ga-IV-1 跑、	1. 能與同學討論	1. 說明鉛球運動	1. 歷程性評	【安全教
	鉛球		估運動風	跳與推擲的	如何提升肌力訓	的起源與現今的	量:積極參與	育】
			險,維護安	基本技巧。	練的方法,並正	男女世界紀錄。	課程內容並發	安 J1 理解
			全的運動		向溝通有效策	2. 說明臺灣田徑	表想法。	安全教育
			情境。		略,提高學習效	發展歷史,介紹	2. 總結性評	的意義。
			2c-IV-2 表		能。	臺灣的鉛球競賽	量:	
			現利他合		2. 能做到鉛球持	選手。	(1)能舉例臺	
			群的態度,		球、握球、滑步、	3. 介紹鉛球場地		
			與他人理		推撐及完成動作			

		此准字曲		11-11-	五.	(0) 4	
		性溝通與		技術。	項。	(2)能簡述鉛	
		和諧互動。			4. 示範及講解如	球的安全注意	
		3c-IV-1 表			何訓練個人肌力	事項。	
		現局部或			並控制身體平	(3)能知道鉛	
		全身性的			衡。	球場地各項設	
		身體控制			5. 講解並示範	施的名稱。	
		能力,發展			握、持球動作。	(4)知道鉛球	
		專項運動			6. 講解並示範背	場地各項設施	
		技能。			向式推擲(以右	的名稱。	
		1d-IV-2 反			手為例)。	(5)能依據引	
		思自己的				導完成推擲動	
		運動技能。				作,並說出動	
		4d-IV-1 發				作要領。	
		展適合個					
		人之專項					
		運動技能。					
第三週	1-1:防火防震安	1 la-IV-4 理	Ba-IV-2 居	1. 瞭解火災的危	1. 分組分析課本	1. 歷程性評	【安全教
	全	解促進健	家、學校及	害,知道正確的	上逃生失敗的原	量:	育】
		康生活的	社區安全的	事前預防、事發	因,並補充相關	(1)分組討論	安 J1 理解
		策略、資源	防護守則與	處理等方法,並	逃生注意事項,	與分享。	安全教育
		與規範。	相關法令。	建立積極的防火	再由老師澄清逃	(2) 專心聆聽	的意義。
		3a-IV-2 因		態度。	生相關迷思。	並踴躍發言。	安 J2 判斷
		應不同的		2. 瞭解地震的相	2. 請學生回家完	2. 總結性評	常見的事
		生活情境		關影響,知道正	成 Let's do	量:	故傷害。
		進行調適		確的避難方法,	it!「火場逃生預	(1) 能瞭解相	【防災教
		並修正,持		願意重視緊急避	備」。	關防震要點。	育】
		續表現健		難必要性。	3. 講述全球發生	(2) 能簡述緊	防 J2 災害
		康技能。			過的較大型地震	急救難包的概	
					事故,並請學生	念與必備用	會及生態
					使用 3C工具查找	品。	環境的衝
					人// 00 一		不见时间

						1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	0 14 k5 ml sk .	ቆቦ-
						上述案例的後續	3. 紙筆測驗:	撃。
						發展。	完成 Let's	防 J3 臺灣
						4. 講解相關防震	do it。	災害防救
						安全須知,說明		的機制與
						緊急救難包的概		運作。
						念。		防 J6 應用
								氣象局提
								供的災害
								資訊,做出
								適當的判
								斷及行動。
								防 J7 繪製
								校園的防
								災地圖並
								參與校園
								防災演練。
第三週	4-1: 轟天震地~	2	1c-IV-2 評	Ga-IV-1 跑、	1. 能從班級的推	1. 請學生完成	1. 歷程性評	【安全教
	鉛球		估運動風	跳與推擲的	擲鉛球活動中,	Let's do it!	量:	育】
			險,維護安	基本技巧。	發表運動欣賞的	「驚天一舉」與	(1)小組間互	安 J1 理解
			全的運動		心得。	「一推沖天」,並	相協助調整動	安全教育
			情境。		2. 能透過班級檢	將自己投擲鉛球	作。	的意義。
			2c-IV-2 表		測活動中,檢視	的成績紀錄下	(2)互相溝通	
			現利他合		彼此的動作正確	來。	討論比賽策	
			群的態度,		和完整性。	2. 請學生經討論	略。	
			與他人理			後安排棒次,完	2. 總結性評	
			性溝通與			成 Let's do		
			和諧互動。			it!「一推再推」	· ·	
			3c-IV-1 表			比賽,再進行賽	_ · · ·	
			現局部或			後檢討。	(2)能做到事	
			全身性的			3. 請學生分組進		
			工刀压的			0. 明于王刀温连	四又工刊(10)	

			身體控制			行 Let's do	3. 學生自我檢	
			能力,發展			it!「小組填空賽	核。	
			專項運動			——力距之間」,		
			技能。			將組員的投擲狀		
			1d-IV-2 反			况記錄下來。		
			思自己的					
			運動技能。					
			4d-IV-1 發					
			展適合個					
			人之專項					
			運動技能。					
第四週	1-1:防火防震安	1	1a-IV-4 理	Ba-IV-2 居	瞭解地震的相關	1. 說明地震發生	1. 歷程性評	【安全教
	全		解促進健	家、學校及	影響,知道正確	時的緊急避難動	量:	育】
			康生活的	社區安全的	的避難方法,願	作。	(1)分組討論	安 J1 理解
			策略、資源	防護守則與	意重視緊急避難	2. 請學生完成	與分享。	安全教育
			與規範。	相關法令。	必要性。	Let's do it!	(2)專心聆聽	的意義。
			3a-IV-2 因			「全員防災中」。	並踴躍發言。	安 J2 判斷
			應不同的			3. 說明 1216 原	2. 總結性評	常見的事
			生活情境			則,再分組依據	量:	故傷害。
			進行調適			1216 原則繪製逃	(1)能確實做	【防災教
			並修正,持			生路線圖。	到緊急避難動	育】
			續表現健				作。	防 J2 災害
			康技能。				(2) 能 簡 述	對臺灣社
							1216 原則。	會及生態
							(3)能確實繪	環境的衝
							製逃生路線	擊。
							<b>冒</b> 。	防 J3 臺灣
							3. 紙筆測驗:	災害防救
							完成 Let's	的機制與
							do it!與健康	運作。

						好行。	防 J6 應用
							氣象局提
							供的災害
							資訊,做出
							適當的判
							斷及行動。
							防 J7 繪製
							校園的防
							災地圖並
							參與校園
							防災演練。
第四週	4-2:上下翻飛~	2 1c-IV-1 瞭	Ia-IV-2 器	能瞭解跳馬與平	1. 搭配影片介紹	1. 歷程性評	【安全教
	器械式體操	解各項運	械體操動作	衡木的發展歷	跳馬起源。	量:積極參與	育】
		動基礎原	組合。	程。	2. 說明跳馬技術	課程內並發表	安 J6 了解
		理和規則。			各時期的演變。	想法。	運動設施
		2c-IV-3 表			3. 講解並示範助	2. 總結性評	安全的維
		現自信樂			跑踏板分腿跳動	量:	護。
		觀、勇於挑			作要領。	(1)能瞭解跳	
		戰的學習			4. 請學生完成	馬的起源與發	
		態度。			Let's do it!	展。	
		3c-IV-1 表			「原地分腿跳」	(2)能簡述跳	
		現局部或			的練習。	馬技術演變。	
		全身性的				(3)踏板時雙	
		身體控制				腳能同時踏在	
		能力,發展				板上。	
		專項運動				(4)能在空中	
		技能。				完成左右分腿	
		1d-IV-2 反				姿勢。	
		思自己的				(5)落地後能	
		動作技能。				控制身體平	

			4d-IV-1 發				衡。	
			展適合個					
			人之專項					
			運動技能。					
第五週	1-2:社區的安全	1	1a-IV-2 分	Ba-IV-1 居	1. 從社區的環境	1. 請學生思考所	1. 歷程性評	【環境教
	與健康		析個人與	家、學校、社	覺察安全與健康	居住的社區中是	量:專心聆聽	育】
			群體健康	區環境潛在	問題,思考分析	否有推動健康的	課堂內容。	環 J12 認識
			的影響因	危機的評估	後運用適當的策	相關活動。	2. 總結性評	不同類型
			素。	方法。	略尋求解決策	2. 介紹社區六星	量:	災害可能
			1a-IV-4 理	Ba-IV-2 居	略。	計畫,說明社區	(1)能瞭解社	伴隨的危
			解促進健	家、學校及	2. 從法規檢視社	營造的目的。	區營造目的。	險,學習適
			康生活的	社區安全的	區中的安全與健	3. 介紹課本主要	(2)能瞭解社	當預防與
			策略、資源	防護守則與	康狀態,並進行	說明的四個主	區犯罪預防、	避難行為。
			與規範。	相關法令。	後設分析。	題。	社區災害預防	環 J13 參與
			3b-IV-4 因	Ba-IV-4 社		4. 介紹犯罪預防	相關法規。	防災疏散
			應不同的	區環境安全		案例,補充相關	3. 學生自我檢	演練。
			生活情境,	的行動策		法規,再請學生	核。	
			善用各種	略。		依據居住社區情		
			生活技能,	Ca-IV-1 健		況於自我檢核區		
			解決健康	康社區的相		勾選。		
			問題。	關問題改善		5. 介紹災害預防		
			4b-IV-3 公	策略與資		案例,補充相關		
			開進行健	源。		法規,再請學生		
			康倡導,展			依據居住社區情		
			現對他人			況於自我檢核區		
			促進健康			勾選。		
			的信念或					
			行為的影					
			響力。					
第五週	4-2:上下翻飛~	2	1c-IV-1 瞭	Ia-IV-2 器	1. 將練習要點融	1. 講解並示範原	1. 歷程性評	【安全教

	器械式體操		解各項運	械體操動作	入在練習過程	地踏板手撐分腿	量:積極參與	育】
			動基礎原	組合。	中。	跳的動作要領。	課程內並發表	安 J6 了解
			理和規則。		2. 讓學生練習評	2. 講解並示範分	想法。	運動設施
			2c-IV-3 表		估自己與觀察他	腿跳。	2. 總結性評	安全的維
			現自信樂		人的動作表現。	3. 請學生完成	量:能獨立完	護。
			觀、勇於挑			Let's do it!	成動作練習。	
			戰的學習			「撐天立地」並		
			態度。			完成紀錄。		
			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。					
			1d-IV-2 反					
			思自己的					
			動作技能。					
			4d-IV-1 發					
			展適合個					
			人之專項					
			運動技能。					
第六週	1-2:社區的安全	1	1a-IV-2 分	Ba-IV-1 居	1. 從社區的環境	1. 介紹環境衛生	1. 歷程性評	【環境教
	與健康		析個人與	家、學校、社	覺察安全與健康	案例,補充相關	量:專心聆聽	育】
			群體健康	區環境潛在	問題,思考分析	法規,再請學生	課堂內容。	環 J12 認識
			的影響因	危機的評估	後運用適當的策	依據居住社區情	2. 總結性評	不同類型
			素。	方法。	略尋求解決策	況於自我檢核區	量:能瞭解社	災害可能
			1a-IV-4 理	·	略。	勾選。	區環境衛生與	伴隨的危
			解促進健	家、學校及	2. 從法規檢視社	2. 介紹疾病預防	社區疾病預防	險,學習適
			康生活的	社區安全的	區中的安全與健	案例,補充相關	相關法規。	當預防與

				I				1
			策略、資源		康狀態,並進行	法規,再請學生	3. 學生自我檢	避難行為。
			與規範。	相關法令。	後設分析。	依據居住社區情	核。	環 J13 參與
			3b-IV-4 因	Ba-IV-4 社	3. 主動關心社區	況於自我檢核區		防災疏散
			應不同的	區環境安全	的安全與健康,	勾選。		演練。
			生活情境,	的行動策	培育利他共好的	3. 搭配課本案		
			善用各種	略。	互動態度。	例,介紹社區營		
			生活技能,	Ca-IV-1 健		造成功的案例。		
			解決健康	康社區的相		4. 以課本例子讓		
			問題。	關問題改善		學生瞭解青少年		
			4b-IV-3 公	策略與資		能為社區做的事		
			開進行健	源。		情,並請學生依		
			康倡導,展			據居住社區的情		
			現對他人			况選定一個待解		
			促進健康			決的問題。		
			的信念或					
			行為的影					
			響力。					
第六週	4-2:上下翻飛~	2	1c-IV-1 瞭	Ia-IV-2 器	1. 將練習要點融	1. 說明平衡木項	1. 歷程性評	【安全教
	器械式體操		解各項運	械體操動作	入在練習過程	目的由來與器材	量:積極參與	育】
			動基礎原	組合。	中。	演進。	課程內並發表	安 J6 了解
			理和規則。		2. 讓學生練習評	2. 介紹各時期平	想法。	運動設施
			2c-IV-3 表		估自己與觀察他	衡木技術的演	2. 總結性評	安全的維
			現自信樂		人的動作表現。	變。	量:	護。
			觀、勇於挑			3. 說明並示範俯	(1)能瞭解平	
			戰的學習			平衡的動作要	衡木的起源和	
			態度。			領。	規格。	
			3c-IV-1 表			4. 說明並示範原	(2)能確實完	
			現局部或			地垂直跳的動作	成動作。	
			全身性的			要領。		
			身體控制					

					_		
		能力,發展					
		專項運動					
		技能。					
		1d-IV-2 反					
		思自己的					
		動作技能。					
		4d-IV-1 發					
		展適合個					
		人之專項					
		運動技能。					
第七週	1-2:社區的安全	1 1a-IV-2 分	Ba-IV-1 居	主動關心社區的	1. 带領學生進行	1. 歷程性評	【環境教
	與健康	析個人與	家、學校、社	安全與健康,培	DFC 分析,針對蒐	量:專心聆聽	育】
		群體健康	區環境潛在	育利他共好的互	集來的資料請他	課堂內容。	環 J12 認識
		的影響因	危機的評估	動態度。	們分析居住社區	2. 紙筆測驗:	不同類型
		素。	方法。		的健康安全狀	完成健康好	災害可能
		1a-IV-4 理	Ba-IV-2 居		態。	行。	伴隨的危
		解促進健	家、學校及		2. 請學生按步驟		險,學習適
		康生活的	社區安全的		分組討論並完成		當預防與
		策略、資源	防護守則與		健康好行。		避難行為。
		與規範。	相關法令。				環 J13 參與
		3b-IV-4 因	Ba-IV-4 社				防災疏散
		應不同的	區環境安全				演練。
		生活情境,	的行動策				
		善用各種	略。				
		生活技能,	Ca-IV-1 健				
		解決健康	康社區的相				
		問題。	關問題改善				
		4b-IV-3 公	策略與資				
		開進行健	源。				
		康倡導,展					

			現對他人					
			促進健康					
			的信念或					
			行為的影					
			響力。					
第七週	4-2:上下翻飛~	2	1c-IV-1 瞭	Ia-IV-2 器	1. 將練習要點融	1. 說明並示範團	1. 歷程性評	【安全教
	器械式體操		解各項運	械體操動作	入在練習過程	身跳下的動作要	量:積極參與	育】
			動基礎原	組合。	中。	領。	課程內並發表	安 J6 了解
			理和規則。		2. 讓學生練習評	2. 請學生分組完	想法。	運動設施
			2c-IV-3 表		估自己與觀察他	成 Let's do	2. 總結性評	安全的維
			現自信樂		人的動作表現。	it!「平分秋色」	量:	護。
			觀、勇於挑			並完成紀錄。	(1)能確實完	
			戰的學習				成動作。	
			態度。				(2)能將創意	
			3c-IV-1 表				加入表演中。	
			現局部或				3. 學生自我檢	
			全身性的				核。	
			身體控制					
			能力,發展					
			專項運動					
			技能。					
			1d-IV-2 反					
			思自己的					
			動作技能。					
			4d-IV-1 發					
			展適合個					
			人之專項					
			運動技能。					
第八週(段考)	2-1:身體意象	1	1a-IV-2 分	Fa-IV-1 自	1. 說明身體意象	1. 說明身體意象	1. 歷程性評	【生命教
•			析個人與		的定義,以及影	·	量:專心聽講	育】
		1	., /\			, ,	_ ,,	~ <b>~</b> _

		群體健康	我實現。	響身體意象的六	2. 介紹影響身體	並思考。	生 J1 思考
		· ·	· 我 真 玩 °			•	
		的影響因		個因素。	意象的六個因	2. 總結性評	-
		素。		2. 說明正向與負	素。	量:	與社區的
		1a-IV-3 評		向的身體意象如	3. 說明正向與負	(1)能簡述身	公共議題,
		估內在與		何影響自我認	向身體意象對一	體意象的定	
		外在的行		同。	個人的影響與可	義。	人理性溝
		為對健康			能產生的後果,	(2)能瞭解影	通的素養。
		造成的衝			請學生完成	響身體意象的	
		擊與風險。			Let's do it!	六個因素。	
					「正負想法辨辨	(3)能判斷正	
					辨」。	向身體意象與	
						負向身體意	
						象。	
						3. 紙筆測驗:	
						完成 Let's	
						do it。	
第八週(段考)	5-1:再接再厲~	2 1c-IV-1 瞭	Hd-IV-1 守	1. 能瞭解棒球基	1. 說明臺灣棒球	1. 歷程性評	【生涯規
	棒球	解各項運	備/跑分性	本規則以及發展	歷史。	量:	劃教育】
		動基礎原	運動動作組	史。	2. 講解棒球規	(1)積極參與	涯 J6 建立
		理和規則。	合及團隊戰	2. 能透過球感練	則,介紹各球員	課程內並發表	
		3c-IV-1 表	術。	習課程,與同儕	的守備位置,提	想法。	生涯的願
		現局部或		相互配合討論,	醒比賽安全注意	(2)與隊友良	景。
		全身性的		並正向溝通有效	事項。	好溝通協力完	【安全教
		身體控制		策略,提高學習	3. 進行個人與多	成活動。	育】
		能力,發展		效能。	人球感練習。	2. 總結性評	
		專項運動		3. 能理解接滾地	4. 講解防守基本	量:	運動設施
		技能。		球的技術要領,	概念,說明觸殺、	(1)能簡述臺	
		1d-IV-2 反		並做出接滾地球	封殺和接殺的差	灣棒球歷史。	護。
		思自己的		的動作。	異。	(2) 能舉例臺	
		動作技能。		7 27 11	5. 說明並示範接		
		到IPX胜°			0. 则"1业小鸭妆	巧叫件外送丁	

		4 4 777 4 20			35 1 5 1 d 11 m	to set a	
		4d-IV-1 發			滾地球的動作要	或隊伍。	
		展適合個			領,並講解常見	(3)能瞭解棒	
		人之專項			錯誤動作。	球規則。	
		運動技能。			6. 請學生完成	(4)能知道棒	
					Let's do it!	球場地和球員	
					「滾球接球我最	分布位置。	
					行」。		
第九週	2-1:身體意象	1 1a-IV-2 分	Fa-IV-1 自	說明如何提升正	1. 介紹負向身體	1. 歷程性評	【生命教
		析個人與	我認同與自	向的身體意象,	意象可能造成的	量:專心聽講	育】
		群體健康	我實現。	學習接納自己的	影響,進而說明	並熱烈參與。	生 J1 思考
		的影響因		身體。	何謂飲食失調	2. 總結性評	生活、學校
		素。			症,以及厭食症	量:	與社區的
		1a-IV-3 評			和暴食症的相關	(1)能簡述厭	公共議題,
		估內在與			症狀。	食症與暴食症	培養與他
		外在的行			2. 以渡邊直美為	的心理狀況、	人理性溝
		為對健康			例子,介紹提升	行為特徵與健	通的素養。
		造成的衝			正向身體意象的	康影響。	
		擊與風險。			三個方法,再請	(2)能瞭解提	
					學生完成 Let's	升正向身體意	
					do it!「提升正	象的方法。	
					能量」。	3. 紙筆測驗:	
					3. 带領學生閱讀	完成 Let's	
					健康好行的案例	do it!與健康	
					並請學生分享想	好行。	
					法,再請學生完		
					成健康好行的提		
					問。		
第九週	5-1:再接再厲~	2 1c-IV-1 瞭	Hd-IV-1 守	1. 能理解接高飛	1. 說明並示範接	1. 歷程性評	【生涯規
	棒球	解各項運	備/跑分性	球的技術要領,	高飛球(以右手	量:	劃教育】
		動基礎原	運動動作組	並做出接高飛球	傳球)的動作要	(1)積極參與	涯 J6 建立

	1							
			理和規則。	合及團隊戰	的動作。	領,並講解常見	課程內並發表	對於未來
			3c-IV-1 表	術。	2. 能在練習當中	錯誤動作。	想法。	生涯的願
			現局部或		與人溝通互動,	2. 請學生完成	(2)與隊友良	景。
			全身性的		並理解體育與保	Let's do it!	好溝通協力完	【安全教
			身體控制		健的基本概念,	「棒球運送」。	成活動與比	育】
			能力,發展		並選擇適合的自	3. 講解接球後,	賽。	安 J6 了解
			專項運動		己練習方式。	根據內、外野的	2. 學生自我檢	運動設施
			技能。		3. 能透過課程瞭	傳球選擇。	核。	安全的維
			1d-IV-2 反		解守備性運動與	4. 請學生完成		護。
			思自己的		其他運動的差異	Let's do it!		
			動作技能。		性為何。	「傳球攻防戰前		
			4d-IV-1 發			思考」與「傳球攻		
			展適合個			防戰」。		
			人之專項					
			運動技能。					
第十週	2-2:健康體位管	1	1b-IV-2 認	Da-IV-4 健	複習 BMI 值的計	1. 介紹身體的各	1. 歷程性評	【生命教
	理		識健康技	康姿勢、規	算方式,利用腰	種指數,複習 BMI	量:專心聽講	育】
			能和生活	律運動、充	圍、臀圍比及體	值的計算公式,	並熱烈參與。	生 J2 探討
			技能的實	分睡眠的維	脂肪率,來瞭解	請學生計算後自	2. 總結性評	完整的人
			施程序概	持與實踐策	自己的體位是否	課本所附的資料	量:	的各個面
			念。	略。	正常。	來找出自己的體	(1)能瞭解腰	向,包括身
						位。	臀比的計算方	體與心理、
						2. 說明測量腰圍	式。	理性與感
						和臀圍的方式,	(2)能簡述體	性、自由與
						請學生實際測	脂肪率的相關	命定、境遇
						量,計算自己的	知識。	與嚮往,理
						腰臀比。	3. 紙筆測驗:	解人的主
						3. 說明體脂肪率	計算個人 BMI	體能動性,
						的相關知識與測	值與腰臀比。	培養適切
						量方法。		的自我觀。

第十週	5-2: 你來我往~	2	1c-IV-1 瞭	Hb-IV-1 陣	1. 能瞭解團隊合	1. 說明一對一攻	1. 歷程性評	【品德教
	籃球		解各項運	· ·	作在籃球比賽中	防戰中的要點。	量:	育】
			動基礎原		的重要性。	2. 請學生完成	(1)積極參與	品 J1 溝通
			理和規則。			Let's do it!	課程內並發表	合作與和
			1c-IV-2 評	戰術。	基本進攻動作要	「我猜我猜猜	想法。	諧人際關
			估運動風		領與姿勢,並檢	猜」、「輪盤轉轉	(2)與隊友良	係。
			險,維護安		核動作的正確	轉」與「障礙運球	好溝通協力完	品 J2 重視
			全的運動		性。	上籃複習」。	成活動與比	群體規範
			情境。		3. 學會突破多人	3. 說明小組合作	賽。	與榮譽。
			2c-IV-2 表		防守技術,並發	在比賽中的重要	2. 總結性評	
			現利他合		揮團隊合作。	性,講解小組練	量:	
			群的態度,			習的注意事項。	(1)具備一對	
			與他人理			4. 說明小組擋切	一攻防戰術基	
			性溝通與			練習的動作要領	礎概念。	
			和諧互動。			和移動路線。	(2)瞭解小組	
			1d-IV-2 反				合作的重要	
			思自己的				性。	
			運動技能。					
			1d-IV-3 應					
			用運動比					
			賽的各項					
			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。					
			4d-IV-2 執					
			行個人運					
			動計畫,實					
			際參與身					
			體活動。					
第十一週	2-2:健康體位管	1	1b-IV-2 認	Da-IV-4 健	1. 能夠說明熱量	1. 說明體重增減	1. 歷程性評	【生命教
	理		識健康技	康姿勢、規	攝取和體重增減	的原理,與管理	量:專心聽講	育】
			能和生活	律運動、充	的關係。	體重時,飲食管	並熱烈參與。	生 J2 探討
			技能的實	分睡眠的維	2. 能夠說明身體	理的重要性。	2. 總結性評	完整的人
			施程序概	持與實踐策	活動強度和體重	2. 介紹紅綠燈飲	量:	的各個面
			念。	略。	增減的關係。	食法與烹調方式	(1) 能瞭解體	向,包括身
					3. 瞭解藉由運動	的關係,再請學	重增減原理。	體與心理、
					和健康飲食來維	生完成 Let's	(2)能確實參	理性與感
					持健康的原則。	do it!「飲食紅	考各面向設計	性、自由與
					4. 能夠仿作課本	綠燈」。	個人飲食計	命定、境遇
					範例,或在老師	3. 說明身體活動	畫。	與嚮往,理
					的指導下完成自	的相關因素與消	3. 紙筆測驗:	解人的主
					己的體重管理計	耗熱量的關係。	完成 Let's	體能動性,
					畫。	4. 介紹目標設定	do it!與健康	培養適切
						SMART 原則,並請	好行。	的自我觀。
						學生完成健康好		
						行。		
第十一週	5-2: 你來我往~	2	1c-IV-1 瞭	Hb-IV-1 陣	1. 學會突破多人	分組進行 Let's	1. 歷程性評	【品德教
	籃球		解各項運	地攻守性球	防守技術,並發	do it!「鬥牛大	量:積極參與	育】
			動基礎原	類運動動作	揮團隊合作。	賽」與「籃球比	比賽。	品 J1 溝通
			理和規則。	組合及團隊	2. 養成遵守常規	賽」。	2. 學生自我檢	合作與和
			1c-IV-2 評	戰術。	並主動參與團體		核。	諧人際關
			估運動風		的學習。			係。

險,維護安		品 J2 重視
全的運動		群體規範
情境。		與榮譽。
2c-IV-2 表		
現利他合		
群的態度,		
與他人理		
性溝通與		
和諧互動。		
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。		
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-2 執		
行個人運		
動計畫,實		
際參與身		

			體活動。					
第十二週	2-3:全方位健康	1	1a-IV-4 理	Da-IV-4 健	瞭解健康生活狀	1. 带領學生回顧	1. 歷程性評	【生命教
	生活		解促進健	康姿勢、規	態,學習健康促	七年級到現在學	量:認真聽講	育】
			康生活的	律運動、充	進的六種方式,	習的健康課程。	並熱烈參與。	生 J2 探討
			策略、資源	分睡眠的維	養成健康生活習	2. 請學生把學過	2. 總結性評	完整的人
			與規範。	持與實踐策	慣。	的知識點寫下來	量:能簡述七	的各個面
			2a-IV-2 自	略。		貼在對應的海報	年級至目前學	向,包括身
			主思考健	Fb-IV-1 全		上。	習過的健康課	體與心理、
			康問題所				程與知識點。	理性與感
			造成的威	與健康生活				性、自由與
			脅感與嚴	型態。				命定、境遇
			重性。					與嚮往,理
			1b-IV-1 分					解人的主
			析健康技					體能動性,
			能和生活					培養適切
			技能對健					的自我觀。
			康維護的					
			重要性。					
			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					
th 1 ym		0	生活型態。	TT TT 1	4 > > > > > > > >	1 14 60 1 10 11 11	1 = 4-11 :-	
第十二週	5-3:攻守相生~	2	1c-IV-1 瞭	Ha-IV-1 網	1. 完成攔網的動	1. 講解扣殺的使	1. 歷程性評	【品德教

	排球		解各項運	/牆性球類	作要領,做好個	用時機和基本介	量:	育】
			動基礎原	運動動作組	人攔網,並和隊	紹。	(1)積極參與	品 J1 溝通
			理和規則。	合及團隊戰	友合作完成多人	2. 介紹扣球步	課堂內容並踴	合作與和
			2c-IV-2 表	術。	攔網學習。	法。	躍表達看法。	諧人際關
			現利他合		2. 說出移位及攔	3. 說明並示範原	(2)積極參與	係。
			群的態度,		網的動作要領。	地扣球動作。	課堂練習。	品 J2 重視
			與他人理			4. 請學生完成	2. 總結性評	群體規範
			性溝通與			Let's do it!	量:	與榮譽。
			和諧互動。			「對牆連續扣	(1)能瞭解各	
			2c-IV-3 表			球」。	扣球步法的使	
			現自信樂			5. 說明並示範三	用時機。	
			觀、勇於挑			步扣球動作。	(2)能瞭解扣	
			戰的學習			6. 介紹攔網步	球的動作要	
			態度。			伐,說明並示範	領。	
			3d-IV-3 應			攔網動作。	(3)能瞭解如	
			用思考與			7. 說明攔網常見	何改正動作。	
			分析能力,			錯誤動作請學生		
			解決運動			修正,並完成		
			情境的問			Let's do it!		
			題。			「你攻我守」的		
			4d-IV-2 執			活動。		
			行個人運					
			動計畫,實					
			際參與身					
			體活動。					
第十三週	2-3:全方位健康	1	1a-IV-4 理	Da-IV-4 健	瞭解健康生活狀	1. 強調健康行為	1. 歷程性評	【生命教
	生活		解促進健	康姿勢、規	態,學習健康促	不可臨時抱佛	量:認真聽講	育】
			康生活的	·	進的六種方式,	腳,說明健康促	並熱烈參與。	生 J2 探討
			策略、資源	分睡眠的維	養成健康生活習	進的定義。	2. 總結性評	完整的人
			與規範。	持與實踐策	慣。	2. 分組進行健康	量:能簡述健	的各個面

			2a-IV-2 自	略。		促進生活方式相	康促進的定	向,包括身
			主思考健	Fb-IV-1 全		關的活動。	義。	體與心理、
			康問題所	人健康概念		3. 請學生回家完	3. 學生自我檢	理性與感
			造成的威	與健康生活		成健康自我檢	核。	性、自由與
			脅感與嚴	型態。		核。		命定、境遇
			重性。					與嚮往,理
			1b-IV-1 分					解人的主
			析健康技					體能動性,
			能和生活					培養適切
			技能對健					的自我觀。
			康維護的					
			重要性。					
			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。			_		
第十三週	5-3: 攻守相生~	2	1c-IV-1 瞭	Ha-IV-1 網	從班級的排球比	1. 學生分組完成	1. 歷程性評	【品德教
	排球		解各項運	/牆性球類	賽觀摩中,欣賞	Let's do it!	量:積極參與	育】
			動基礎原	運動動作組	参賽者的移位合	「攻防之間」。	比賽且能與組	品 J1 溝通
			理和規則。	合及團隊戰	作和精湛球技。	2. 講解戰術與隊	員良好溝通。	合作與和
			2c-IV-2 表	術。		形變化的重要	2. 總結性評	諧人際關
			現利他合			性,說明接發球	量:	係。
			群的態度,			隊形的使用時機	(1)能瞭解各	品 J2 重視

			與他人理			及應用。	隊形的變化概	群體規範
			<b>性溝通與</b>			3. 講解防守隊形	念。	與榮譽。
			和諧互動。					<del>然</del> 东答。
						的使用時機及應	(2)能瞭解各	
			2c-IV-3 表			用。	隊形的使用時	
			現自信樂			4. 學生分組完成	機。	
			觀、勇於挑			Let's do it!	(3)能將所學	
			戰的學習			「背水一戰」。	概念,實際應	
			態度。				用在比賽中。	
			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。					
第十四週	2-3:全方位健康	1	1a-IV-4 理	Da-IV-4 健	學習自我監控六	1. 講解自我監控	1. 歷程性評	【生命教
	生活		解促進健	康姿勢、規	步驟,嘗試訂定	六步驟,以健康	量:認真聽講	育】
			康生活的	律運動、充	健康生活計畫,	好行的例子搭配	並熱烈參與。	生 J2 探討
			策略、資源	分睡眠的維	以達到良好的健	說明,引導學生	2. 總結性評	完整的人
			與規範。	持與實踐策	康管理。	思考自我監控計	量:能依據自	的各個面
			2a-IV-2 自	略。		畫。	我監控六步驟	向,包括身
			主思考健	Fb-IV-1 全		2. 請學生設定自	設計監控健康	體與心理、
			康問題所			己的監控健康計	計畫。	理性與感
			造成的威	與健康生活		畫,並鼓勵學生	2. 紙筆測驗:	性、自由與
			脅感與嚴	型態。		積極執行。	完成健康好	命定、境遇
			重性。				行。	與嚮往,理

			11 TV 1 0					471 1 11 1-
			1b-IV-1 分					解人的主
			析健康技					體能動性,
			能和生活					培養適切
			技能對健					的自我觀。
			康維護的					
			重要性。					
			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。					
第十四週	5-4:誰羽爭鋒~	2	1c-IV-1 7	Ha-IV-1 網	1. 能夠知道殺球	1. 說明殺球路徑	1. 歷程性評	【安全教
	羽球		解各項運	/牆性球類	的時機點為何。	與運用時機,提	量:積極參與	育】
			動基礎原	運動動作組	2. 能夠學習殺球	醒練習殺球時的	課堂內容。	安 J1 理解
			理和規則。	合及團隊戰	的動作要領,並	安全事項。	2. 總結性評	安全教育
			2c-IV-2 表	術。	運用於比賽中。	2. 說明並示範引	量:	的意義。
			現利他合		3. 可以確實練習	拍和擊球的動作	(1)能瞭解殺	【品德教
			群的態度,		活動,提升自己	要領。	球的使用時	育】
			與他人理		的殺球技能。	3. 講解擊球點和	機。	品 J1 溝通
			性溝通與			擊球動作。	(2) 能瞭解殺	合作與和
			和諧互動。			4. 練習揮空拍。	球的擊球點。	諧人際關
			1d-IV-1 7			5. 講解殺球注意	(3)能準確擊	係。
			解各項運			事項。	到目標物。	品 J2 重視
			動技能原			6. 教師示範後,		群體規範

			理。			請學生完成		與榮譽。
			3d-IV-1 運			Let's do it!		
			用運動技			「飛天鑽地」。		
			術的學習			7. 播羽球比賽影		
			策略。			片,請學生完成		
			4d-IV-1 發			Let's do it!		
			展適合個			「羽球分析師」。		
			人之專項			8. 請學生完成		
			運動技能。			Let's do it!		
						「殺球組合技」。		
第十五週(段考)	3-1:有情有義	1	2a-IV-3 深	Fa-IV-4 情	識別並匹配情緒	1. 請學生閱讀課	1. 歷程性評	【生命教
			切體會健	緒與壓力因	的種類及其功	前漫畫後會想個	量:	育】
			康行動的	應與調適的	能。	人經驗。	(1)認真聽講	生 J6 察覺
			自覺利益	方案。		2. 介紹情緒種	並踴躍發言。	知性與感
			與障礙。			類,說明情緒對	(2)積極參與	性的衝突,
			1b-IV-3 因			生活的幫助與不	課堂活動。	尋求知、
			應生活情			同情緒的不同功	2. 總結性評	情、意、行
			境的健康			能。	量·	統整之途
			需求,尋求			3. 強調覺察情緒	(1)能分辨情	徑。
			解決的健			的重要性,並帶	緒種類。	
			康技能和			領學生進行情緒	(2)能學會覺	
			生活技能。			地圖的活動。	察情緒並記錄	
						4. 請學生回想不	下來。	
						同情緒各會帶來		
						哪些不同的生理		
						反應。		
第十五週(段考)	5-4:誰羽爭鋒~	2	1c-IV-1 7	Ha-IV-1 網	能夠瞭解羽球單	1. 講解單打比賽		【安全教
	羽球		解各項運	/牆性球類	打的比賽規則,	規則、場地標線	量:	育】
			動基礎原	運動動作組	讓自己能夠看懂	和發球順序。	(1)認真聽講	安 Jl 理解
			理和規則。	合及團隊戰	一場精采的球	2. 講解裁判配置	課堂內容。	安全教育

	T							
			2c-IV-2 表	術。	賽。	和司線員執法手		的意義。
			現利他合			勢。	完成比賽。	【品德教
			群的態度,			3. 請學生完成		育】
			與他人理			Let's do it!	量:	品 J1 溝通
			性溝通與			「幸運七」紀錄	(1)能簡單畫	合作與和
			和諧互動。			下比分,再進行	出單打場地標	諧人際關
			1d-IV-1 7			賽後檢討。	線。	係。
			解各項運				(2)能瞭解各	品 J2 重視
			動技能原				裁判人員的職	群體規範
			理。				責。	與榮譽。
			3d-IV-1 運				(3) 能瞭解司	
			用運動技				線員手勢的意	
			術的學習				義。	
			策略。				3. 學生自我檢	
			4d-IV-1 發				核。	
			展適合個					
			人之專項					
			運動技能。					
第十六週	3-1:有情有義	1	2a-IV-3 深	Fa-IV-4 情	1. 概述管理情緒	1. 介紹管理情緒	1. 歷程性評	【生命教
			切體會健	緒與壓力因	的步驟及方法。	的第二個步驟:	量:	育】
			康行動的	應與調適的	2. 學習調適與表	接納情緒,說明	(1)認真聽講	生 J6 察覺
			自覺利益	方案。	達情緒的方法。	接納情緒的三不	並踴躍發言。	知性與感
			與障礙。			原則。	(2)積極參與	性的衝突,
			1b-IV-3 因			2. 講解調適與表	課堂活動。	尋求知、
			應生活情			達情緒的機制及	2. 總結性評	情、意、行
			境的健康			小秘訣。	量:	統整之途
			需求,尋求			3. 請學生參考課	(1)能瞭解接	徑。
			解決的健			本引導的管理情	納情緒的三不	
			康技能和			緒三階段,並完	原則。	
			生活技能。			成健康好行。	(2) 能簡述調	
			生沽技能。				(乙) 能間延調	

								1
							適與表達情緒	
							的機制與祕	
							訣。	
							3. 紙筆測練:	
							完成健康好	
							行。	
第十六週	5-5: 虎虎生風~	2	1c-IV-1 7	Ab-IV-1 體	1. 能理解跆拳道	1. 搭配影片介紹	1. 歷程性評	【品德教
	跆拳道		解各項運	適能促進策	運動情境中的安	跆拳道的起源與	量: 認真聽講	育】
			動基礎原	略與活動方	全風險性,並且	發展。	並積極參與課	品 J1 溝通
			理和規則。	法。	做好安全防護、	2. 介紹跆拳道的	堂內容。	合作與和
			3c-IV-1 表	Bc-IV-1 簡	减少危险的發	比賽形式,講解	2. 總結性評	諧人際關
			現局部或	易運動傷害	生。	跆拳道的對打和	量:	係。
			全身性的	的處理與風	2. 能做出手眼協	品勢。	(1)能瞭解跆	
			身體控制	險規避	調的跆拳道基本	3. 說明跆拳道柔	拳道的起源與	
			能力,發展	Bd-IV-1 武	套路動作,並能	軟度的重要性,	發展。	
			專項運動	術套路動作	欣賞跆拳道力與	带領學生伸展筋	(2) 能瞭解跆	
			技能。	與攻防技	美的表現。	骨。	拳道的比賽形	
			3d-IV-3 應	巧。		4. 講解並示範跆	式。	
			用思考與	Bd-IV-2 技		拳道基本動作。	(3) 能說出柔	
			分析能力,	擊綜合動作		5. 講解示範不同	軟度在跆拳道	
			解決運動	與攻防技		組合的動作。	運動的重要	
			情境的問	巧。			性。	
			題。				(4)能做出手	
							部與步伐的綜	
							合動作與應	
							用。	
第十七週	3-2:解壓我最行	1	2a-IV-2 自	Fa-IV-4 情	1. 說出壓力與壓	1. 請學生在小卡	1. 歷程性評	【生命教
			主思考健	緒與壓力因	力反應的定義。	片上寫下生活中	量:	育】
			康問題所	應與調適的	2. 分辨壓力的分	的壓力事件,以	(1)認真聽講	生 J2 探討
			造成的威		類。	此引導說明青少	並踴躍發言。	完整的人
				1				1

	1			T		T		
			與嚴			年的三大壓力源	(2)積極參與	的各個面
		重性	0			與壓力的種類。	課堂活動。	向,包括身
		1b-I	<i>I</i> −3 因			2. 請學生觀察自	2. 總結性評	體與心理、
		應生	活情			己的壓力反應	量:	理性與感
		境的	健康			後,完成 Let's	(1)能瞭解青	性、自由與
		需求	, 尋求			do it!「檢視壓	少年的三大壓	命定、境遇
		解決	的健			力指數」。	力源。	與嚮往,理
		康 技	能和				(2)能簡述壓	解人的主
		生活	技能。				力的種類。	體能動性,
							3. 學生自我審	培養適切
							核:檢視自己	的自我觀。
							的壓力。	
第十七週	5-5: 虎虎生風~	2 1c-Γ	7-1 了	Ab-IV-1 體	1. 能從兩人一組	1. 講解並示範基	1. 歷程性評	【品德教
	跆拳道	解各	項運	適能促進策	的練習情境當	本踢擊動作,說	里·	育】
		動基	礎原	略與活動方	中,瞭解生活情	明人身安全距離	(1)積極完成	品 J1 溝通
		理和	規則。	法。	境可能會運用到	的概念。	活動練習。	合作與和
		3с-Г	7-1 表	Bc-IV-1 簡	的防衛動作,並	2. 請學生完成	(2)團隊互助	諧人際關
			部或	· ·	能學會判斷人身	Let's do it!	合作。	係。
		全身	性的	的處理與風	安全距離與自己	「牛刀小試」。	2. 總結性評	
		身體	控 制	險規避	身體的控制能	3. 講解並示範能	量:	
		能力	,發展	Bd-IV-1 武	力。	應用在生活中的	(1)能確實完	
		專項	運動	術套路動作	2. 能做出跆拳道	動作,再帶領同	成基本踢擊動	
		技能	0	與攻防技	基本的正面踢擊	學實際操作。	作。	
		3d-17	7-3 應	巧。	動作,並透過兩	4. 請學生完成	(2)能說出正	
		用思	考與	Bd-IV-2 技	人一組練習,互	Let's do it!	面踢擊的動	
		分析	能力,	擊綜合動作	相提醒踢擊動作	「未雨綢繆,互	作。	
			運動		的要領與注意事	助合作」。	3. 學生自我檢	
		情境	的問	巧。	項,學會互助合		核。	
		題。			作與人和諧的素			
					養能力。			

第十八週	3-2:解壓我最行	1	2a-IV-2 自	Fa-IV-4 情	瞭解壓力與表現	1. 說明不同程度	1. 歷 程 性 評	【生命教
71 1 / 22	0 1 · NT/E 1X 1X / 1	1	主思考健	緒與壓力因	的關係,以及壓	的壓力下,可能	量:	育】
			上 問題所		力可能對身體造	導致不同的狀	(1)認真聽講	4 J2 探討
			造成的威	方案。	成哪些影響。	態,進而強調管	並踴躍發言。	完整的人
			<b>夏</b> 成的 殿 殿 殿 殿	7 未	风小三别音	理壓力的重要	(2)積極參與	九正的八的各個面
			月 然 共 服 重性。			性。	課堂活動。	向,包括身
			1b-IV-3 因			2. 說明面對壓力	2. 總結性評	體與心理、
			應生活情			會有的常見反	量:能瞭解管	理性與感
			远 王 石 俏 境 的 健 康			應,請學生完成	理壓力的重要	性、自由與
			現的 健康 需求,尋求			課本上的壓力反	性。	命定、境遇
						踩本工的壓刀及   應檢視。		與嚮往,理
			解決的健康技能和			· 悠饭仇°	3. 學生自我審核:檢視自己	
			展 投 舵 和 生活技能。				· 做忧日し 的壓力反應。	解人的主 體能動性,
			生 位 权 肥 。				· 的壓刀及應。	短肥助性, 培養適切
								培 食 週 切 的自我觀。
第十八週	6-1:足足有娱~	2	1c-IV-2 評	Hb-IV-1 陣		1. 透過影片說明	1. 歷 程 性 評	【安全教
第十八週 					1. 複百足球行進間運球和傳接球			有】
	足球		估運動風險,維護安	地攻守性球 類運動動作	組合。	足球的進門得分 判定。	量:積極參與 課堂內容並勇	月 <b>月 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日</b>
			全的運動	組合及團隊		刊及。   2. 講解射門與正	<b>於望內吞业</b>	運動設施
			生的 建勤情境。	照告及图像 戰術。	2. 能完成正足背	Z. 酶解别门典正 足背射門的重要	次	安全的维
			· ·	平文4N  °	踢球的動作要 領。能個人運球	性及優點,示範	量:能瞭解足	女 宝 的 維 .
			2c-IV-2 表 理 到 db 人			正足背踢球基本		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
			現利他合		至球門前做足內 側、足外側和正	動作。	球得分判定。	
			群的態度,					
			與他人理		足背的射門。能	3. 搭配影片講解		
			性溝通與		透過競爭和合作	守門員的重要		
			和諧互動。		學習策略,改善	性。		
			2c-IV-3 表		動作技能表現。	4. 說明並示範接		
			現自信樂		3. 能說出守門員	滾地球與接高飛		
			觀、勇於挑		接球法及擊球法	球的動作要領。		
			戰勇的學		的動作要領。	5. 說明並示範擊		

			羽化六			-b vl		
			習態度。			球法。		
			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。					
			1d-IV-2 反					
			思自己的					
			動作技能。					
			4d-Ⅳ-1 發					
			展適合個					
			人之專項					
			運動技能。					
			4d-IV-2 執					
			行個人運					
			動計畫,發					
			展運動參					
			與方法。					
第十九週	3-2:解壓我最行	1	2a-IV-2 自	Fa-IV-4 情	說明因應壓力的	1. 說明因應壓力	1. 歷程性評	【生命教
			主思考健	緒與壓力因	方法。	常見的方法,進	量:	育】
			康問題所	應與調適的		行活動請學生寫	(1)認真聽講	生 J2 探討
			造成的威	方案。		下自己會選用的	並踴躍發言。	完整的人
			脅感與嚴			方法,彼此互相	(2)積極參與	的各個面
			重性。			分享。	課堂活動。	向,包括身
			1b-IV-3 因			2. 請學生按照健	2. 總結性評	體與心理、
			應生活情			康好行的步驟完	量:能簡述因	理性與感
			境的健康			成對壓力的檢視	應壓力的方	性、自由與
			需求,尋求			與抒發。	法。	命定、境遇

			解決的健				3. 紙筆測驗:	與嚮往,理
			康技能和				完成健康好	解人的主
			生活技能。				行。	體能動性,
								培養適切
								的自我觀。
第十九週	6-1:足足有娱~	2	1c-IV-2 評	Hb-IV-1 陣	能從班級的足球	1. 示範正足背踢	1. 歷程性評	【安全教
	足球		估運動風	地攻守性球	比賽觀摩中,體	球、射門及守門	量:積極參與	育】
			險,維護安	類運動動作	察參賽者運、傳	後,請學生完成	課堂內容並勇	安 J6 了解
			全的運動	組合及團隊	球行進的變化和	Let's do it!	於發表看法。	運動設施
			情境。	戰術。	精湛球技,發表	「攻守之間」。	2. 學生自我檢	安全的維
			2c-IV-2 表		運動欣賞之體	2. 介紹足球陣式	核。	護。
			現利他合		驗。	的專業術語。		
			群的態度,			3. 學生進行		
			與他人理			Let's do it!		
			性溝通與			「足球對抗賽」		
			和諧互動。			並完成紀錄。		
			2c-IV-3 表					
			現自信樂					
			觀、勇於挑					
			戰勇的學					
			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。					
			1d-IV-2 反					
			思自己的					

			4. 11. 11. 11 <del>.</del>					
			動作技能。					
			4d-IV-1 發					
			展適合個					
			人之專項					
			運動技能。					
			4d-IV-2 執					
			行個人運					
			動計畫,發					
			展運動參					
			與方法。					
第二十週	3-3:情緒氣象局	1	2a-IV-2 自	Fa-IV-5 ∾	1. 分辨憂鬱情緒	1. 請學生閱讀課	1. 歷程性評	【生命教
			主思考健	理健康的促	和憂鬱症的差	前漫畫後判斷小	量:	育】
			康問題所	進方法與異	別。	夥伴的壓力與壓	(1)認真聽講	生 J2 探討
			造成的威	常行為的預	2. 說出遠離憂鬱	力带來的反應。	並踴躍發言。	完整的人
			脅感與嚴	防方法。	情緒的方法。	2. 請學生填寫課	(2)積極參與	的各個面
			重性。		3. 能說出並解釋	本上的量表評估	課堂活動。	向,包括身
			4a-IV-3 持		陪伴有憂鬱情緒	個人情緒狀態。	2. 總結性評	體與心理、
			續地執行		的親友的「三不	3. 說明憂鬱情緒	量:	理性與感
			促進健康		守則」。	與憂鬱症的差	(1)能瞭解憂	性、自由與
			及減少健			別。	鬱情緒與憂鬱	命定、境遇
			康風險的			4. 介紹轉換想法	症的差別。	與嚮往,理
			行動。			的六個步驟,並	(2) 能簡述轉	解人的主
			1b-IV-3 因			請學生嘗試著以	换想法的六步	體能動性,
			應生活情			此來轉換近期碰	驟。	培養適切
			境的健康			上的負面情緒事	(3) 能瞭解憂	的自我觀。
			需求,尋求			件的想法。	鬱症確立的三	生 J5 覺察
			解決的健			5. 說明憂鬱症確	要素。	生活中的
			康技能和			立的三要素,搭	(4) 能認識協	各種迷思,
			生活技能。			配影片請學生辨	助憂鬱症患者	在生活作
			2b-IV-3 充			識憂鬱症狀。	的三不守則。	息、健康促

			分地肯定			6. 說明協助憂鬱	3. 學生自我檢	進、飲食運
			自我健康			症患者的三不守	核:檢視個人	動、休閒娱
			行動的信			則,強調去汙名	情緒狀態。	樂、人我關
			心與效能			化的重要。		係等課題
			感。					上進行價
								值思辨,尋
								求解決之
								道。
第二十週	6-2:拳拳到球~	2	1c-IV-1 7	Ha-IV-1 隔	能瞭解浮士德球	1. 講解浮士德球	1. 歷程性評	【國際教
	浮士德球		解各項運	網球類運動	技術之相關知	的起源與發展過	量:積極參與	育】
			動基礎原	動作組合及	識。	程。	課程內容。	國 J1 理解
			理和規則。	團隊戰術。		2. 介紹浮士德球	· ·	我國發展
			2c-IV-2 表			場地。	量:	和全球之
			現利他合			3. 講解浮士德球	(1)能簡述浮	關聯性。
			群的態度,			比賽規則,說明	士德球歷史。	國 J2 發展
			與他人理			浮士德球與排球	(2) 簡易畫出	國際視野
			性溝通與			的差異。	浮士德球場	的國家意
			和諧互動。			4. 說明與示範擊	地。	識。
			3c-Ⅳ-2 發			球動作。	(3) 能瞭解浮	
			展動作創			5. 學 生 完 成	士德球比賽規	
			作和展演			Let's do it!	則。	
			的技巧,展			「拳力一擊」與	(4)達到設定	
			現個人運			「同心協力」。	的連續擊打次	
			動潛能。			6. 講解常見錯誤	數。	
			1d-IV-1 7			動作並說明如何		
			解各項運			改正。		
			動技能原					
			理					
			1d-IV-3 應					
			用運動比					

賽的各項	
策略	
2d-IV-1 7	
解運動在	
美學上的	
特質與表	
現方式。	
3d-IV-1 運	
用運動技	
術的學習	
策略。	
第二十一週(段考) 3-3:情緒氣象局 1 2a-IV-2 自 Fa-IV-5 心 1. 瞭解自己的心 1. 說明快樂的重 1. 歷 程 性 言	【生命教
主 思 考 健 理健康的促 理健康狀態,能 要性,請學生思量:	育】
康問題所 進方法與異 將 PERMA 幸福五 考 「快樂是什 (1)認真聽請	生 J2 探討
造成的威常行為的預元素融入生活之麼」,以此介紹幸一並踴躍發言。	完整的人
脅感與嚴 防方法。 中,提升幸福感。 福五元素的概 (2)積極參與	的各個面
重性。 2. 為自己設定正 念。 課堂活動。	向,包括身
4a-IV-3 持 向的生活目標並 2. 請 學 生 完 成 2. 總 結 性 診	體與心理、
續地執行 實施。 Let's do it! 量:能簡述或	理性與感
促進健康 「幸福人生自己」福五元素的根	
及減少健	命定、境遇
康 風 險 的 3. 選擇一項元素 3. 紙筆測驗:	
行動。	
	· ·
應生活情	培養適切
境的健康	的自我觀。
需求,尋求	生 J5 覺察
解決的健	生活中的
康技能和	各種迷思,
生活技能。	在生活作

	2b-IV-3 充					息、健康促
	分地肯定					進、飲食運
	自我健康					動、休閒娱
	行動的信					樂、人我關
	心與效能					係等課題
	感。					上進行價
						值思辨,尋
						求解決之
						道。
第二十一週(段考) 6-2:拳拳到球~	2 1c-IV-1 7	Ha-IV-1 隔	能學習充分運用	1. 說明並示範原	1. 歷程性評	【國際教
浮士德球	解各項運	網球類運動	戰術於活動中,	地扣球。	量:	育】
	動基礎原	動作組合及	以及能發揮團隊	2. 學生完成	(1)積極參與	國 J1 理解
	理和規則。	團隊戰術。	合作學習之精	Let's do it!	課程內容。	我國發展
	2c-IV-2 表		神。	「絲絲入扣」、	(2)認真參與	和全球之
	現利他合			「三步扣球」與	比賽。	關聯性。
	群的態度,			「扣球我最準」。	2. 總結性評	國 J2 發展
	與他人理			3. 講解常見錯誤	量:	國際視野
	性溝通與			動作並說明如何	(1)能說出動	的國家意
	和諧互動。			改正。	作要領。	識。
	3c-IV-2 發			4. 學生完成	(2)能夠團隊	
	展動作創			Let's do it!	合作。	
	作和展演			「大家來扣球」。	3. 學生自我檢	
	的技巧,展			5. 進行 Let's	核。	
	現個人運			do it!「浮士德		
	動潛能。			球大賽」。		
	1d-IV-1 7					
	解各項運					
	動技能原					
	理					
	1d-IV-3 應					

		1		I				
			用運動比					
			賽的各項					
			策略					
			2d-IV-1 7					
			解運動在					
			美學上的					
			特質與表					
			現方式。					
			3d-W-1 運					
			用運動技					
			術的學習					
			策略。					
第二十二週(段考)	3-3:情緒氣象局	1	2a-IV-2 自	Fa-IV-5 心	1. 瞭解自己的心	1. 說明快樂的重	1. 歷程性評	【生命教
			主思考健	理健康的促	理健康狀態,能	要性,請學生思	量:	育】
			康問題所	進方法與異	將 PERMA 幸福五	考「快樂是什	(1)認真聽講	生 J2 探討
			造成的威	常行為的預	元素融入生活之	麼」,以此介紹幸	並踴躍發言。	完整的人
			脅感與嚴	防方法。	中,提升幸福感。	福五元素的概	(2)積極參與	的各個面
			重性。		2. 為自己設定正	念。	課堂活動。	向,包括身
			4a-IV-3 持		向的生活目標並	2. 請學生完成	2. 總結性評	體與心理、
			續地執行		實施。	Let's do it!	量:能簡述幸	理性與感
			促進健康			「幸福人生自己	福五元素的概	性、自由與
			及減少健			掌握」。	念。	命定、境遇
			康風險的			3. 選擇一項元素	3. 紙筆測驗:	與嚮往,理
			行動。			設定生活目標以	完成 Let's	解人的主
			1b-IV-3 因			完成健康好行。	do it!與健康	體能動性,
			應生活情				好行。	培養適切
			境的健康					的自我觀。
			需求,尋求					生 J5 覺察
			解決的健					生活中的
			康技能和					各種迷思,

		生活技能。					在生活作
		2b-IV-3 充					息、健康促
		分地肯定					進、飲食運
		自我健康					動、休閒娱
		行動的信					樂、人我關
		心與效能					係等課題
		感。					上進行價
							值思辨,尋
							求解決之
							道。
第二十二週(段考)	6-2: 拳拳到球~	2 1c-IV-1 7	Ha-IV-1 隔	能學習充分運用	1. 說明並示範原	1. 歷程性評	【國際教
	浮士德球	解各項運	網球類運動	戰術於活動中,	地扣球。	量:	育】
		動基礎原	動作組合及	以及能發揮團隊	2. 學生完成	(1)積極參與	國 J1 理解
		理和規則。	團隊戰術。	合作學習之精	Let's do it!	課程內容。	我國發展
		2c-IV-2 表		神。	「絲絲入扣」、	(2)認真參與	和全球之
		現利他合			「三步扣球」與	比賽。	關聯性。
		群的態度,			「扣球我最準」。	2. 總結性評	國 J2 發展
		與他人理			3. 講解常見錯誤	量:	國際視野
		性溝通與			動作並說明如何	(1) 能說出動	的國家意
		和諧互動。			改正。	作要領。	識。
		3c-IV-2 發			4. 學 生 完 成	(2)能夠團隊	
		展動作創			Let's do it!	合作。	
		作和展演			「大家來扣球」。	3. 學生自我檢	
		的技巧,展			5. 進行 Let's	核。	
		現個人運			do it!「浮士德		
		動潛能。			球大賽」。		
		1d-IV-1 7					
		解各項運					
		動技能原					
		理					

1d-IV-3 應		
用運動比		
賽的各項		
策略		
2d-IV-1 7		
解運動在		
美學上的		
特質與表		
現方式。		
3d-IV-1 運		
用運動技		
術的學習		
策略。		

# 彰化縣縣立埤頭國民中學 113 學年度第 二 學期 九年級 健康與體育 領域/科目課程

# 5、各年級領域學習課程計畫

- 5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程網要規定,且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。
- 5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、與趣和動機,提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。
- 5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週( 3	)節,本	文學期共(	51	)節。
課程目標	2. 瞭解單一十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	竟然	于染黄的 對 對 對 如人正 打性 人	如何進行減空 健康檢查與孕 一	行動,提付動的檢查 起創造更	倡無 清楚 新鄉	舌。 生兒篩檢 <sup>了</sup> 。 。		

- 2. 瞭解桌球旋轉種類及應對方式,學習發旋轉球與發下旋球結合切球的組合動作,瞭解正、反手切球的動作要領。
- 3. 瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性,學習打擊與跑壘,透過綜合練習,運用打擊及跑壘相關策略。
- 4. 瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性,學習 5 對 5 的基本進攻動作要領與姿勢,並檢核動作的正確性,學會突破 多人防守技術,發揮團隊合作。
- 5. 認識保齡球運動的發展史及國內保齡球運動的興盛與衰退,瞭解保齡球運動的基本原理與球路。

#### 第五單元 民俗與武術運動

- 1. 學習分辨距離與不同距離對應的防身技術,分析環境與情境思考使用防身術的時機。
- 2. 瞭解扯鈴操作技術之相關知識,學習將扯鈴平穩加速與扯鈴的線上平衡以及拋接手感。

#### 第六單元 體適能與終身運動

- 1. 認識鐵人三項運動規則,應用分析鐵人三項運動之比賽策略以評估運動情境相關問題。
- 2. 認識核心肌群,知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要,學習完成個人的核心肌群訓練的規劃。
- 3. 瞭解現代生活提倡健康體適能以及運動的必要性,學習透過 SMART 原則完成個人的運動規劃處方,並能確實執行

#### 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。

## 領域核心素養

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劃,有效執行併發揮主動學習與創新求變的能力。

健體-J-B1

具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。

健體-J-C2

具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

健體-J-C3

具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際體育與健康議題,並尊重與欣賞其間的差異。

## 重大議題融入

【環境教育】

環 J4 了解永續發展的意義 (環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。

環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。

環 J15 認識產品的生命週期,探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。

#### 【資訊教育】

資 J8 選用適當的資訊科技組織思維 ,並進行有 效的表達。

資 J10 有系統地整理數位資源。

## 【閱讀素養教育】

閱 J5 活用文本,認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。

閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。

閱 J7 小心求證資訊來源,判讀文本知識的正確性。

閱 J8 在學習上遇到問題時,願意尋找課外資料,解決困難。

閱 J10 主動尋求多元的詮釋,並嘗試表達自己的想法。

### 【品德教育】

- 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
- 品 J2 重視群體規範與榮譽。
- 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。
- 品 J7 同理分享與多元接納。
- 品 J8 理性溝通與問題解決。
- 品 J9 知行合一與自我反省。

## 【國際教育】

- 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
- 國 J2 發展國際視野的國家意識。
- 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。
- 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。

## 【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。

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 J5 覺察生活中的各種迷思,在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨,尋求解決之道。

## 【生涯規劃教育】

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 J5 探索性別與生涯規劃的關係。

涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

#### 【家庭教育】

家 J1 分析家庭的發展歷程。

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 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

## 【人權教育】

人 J7 探討違反人權的事件對個人、社區/部落、社會的影響,並提出改善策略或行動方案。

## 【安全教育】

安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

安 J6 了解運動設施安全的維護。

## 【多元文化教育】

多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。

#### 【戶外教育】

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。

# 課程架構

教學進度	教學單元名稱		節 學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題
(週次)	<b>教学平儿石</b> 梅	數	學習表現	學習內容	子百口保	子首伯勒	<b>計里</b> 刀式	內容重點
第一週	1-1:環境問題大	1	1a-IV-3 評	Ca-IV-2 全	1. 學生能瞭解環	1. 閱讀課前漫畫	1. 歷程性評	【環境教
	探索		估內在與	球環境問題	境汙染對於人體	後,思考目前臺	量:	育】
			外在的行	造成的健康	健康的威脅。	灣可能面臨的環	(1)分組討論	環 J4 了解
			為對健康	衝擊與影	2. 學生能主動探	境汙染問題。	與分享。	永續發展
			造成的衝	響。	究汙染對環境的	2. 說明空汙的成	(2)專心聆聽	的意義(環
			擊與風險。		影響跟傷害。	因來源、影響、指	並踴躍發言。	境、社會、
			2a-IV-1 關			標與應對。	2. 總結性評	與經濟的
			注健康議			3. 說明生活中常	量:	均衡發展)

		1	
題本土、國	見的空汙來源,	(1)能瞭解空	與原則。
際 現 況 與	延伸說明懸浮微	汙的成因來	環 J6 了解
趨勢。	粒以及不同大小	源、影響、指標	世界人口
	的懸浮微粒對人	與應對。	數量增加、
	體的傷害。	(2) 能瞭解生	糧食供給
	4. 講解空氣品質	活中常見空汙	與營養的
	指標 AQI,並請學	來源。	永續議題。
	生完成 Let's	(3)能看懂空	環 J15 認識
	do it!「看懂空	氣品質指標	產品的生
	氣品質」。	AQI °	命週期,探
	5. 介紹應對空汙	(4)能簡述應	討其生態
	的防護措施。	對空汙的防護	足跡、水足
		措施。	跡及碳足
		3. 紙筆測驗:	跡。
		完成 Let's	【資訊教
		do it。	育】
			資 J8 選用
			適當的資
			訊科技組
			織思維 ,
			並進行有
			效的表達。
			資 J10 有系
			統地整理
			數位資源。
			【閱讀素
			養教育】
			閱 J5 活用
			文本,認識
			並運用滿

		T. T.		T	T		T
							足基本生
							活需求所
							使用之文
							本。
							閲 J6 懂得
							在不同學
							習及生活
							情境中使
							用文本之
							規則。
							閱 J7 小心
							求證資訊
							來源,判讀
							文本知識
							的正確性。
							閲 J8 在學
							習上遇到
							問題時,願
							意尋找課
							外資料,解
							決困難。
							閱 J10 主動
							尋求多元
							的詮釋,並
							嘗試表達
							自己的想
							法。
第一週	4-1:雙打雙飛~	2 1c-IV-1 7	Ha-IV-1 網	1. 能瞭解羽球雙	1. 說明羽球雙打	1. 歷程性評	【品德教
	羽球	解各項運	/牆性球類	打比賽規則。	跟單打的差異。	量:	育】
		動基礎原	運動動作組	2. 能理解雙打策	2. 觀看影片並請	(1)積極參與	品 J1 溝通

		- 1						-
			理和規則。	合及團隊戰	略的基本站位技		課程並發表自	合作與和
			2c-IV-3 表	術。	術,並做出正確	do it!「認識羽	身想法。	諧人際關
			現自信樂		地雙打站位技	球雙打組合」。	(2)積極練習	係。
			觀、勇於挑		巧。	3. 說明雙打比賽	且能互相溝	品 J2 重視
			戰的學習		3. 能理解雙打跑	規則。	通。	群體規範
			態度。		位技術要領,並	4. 說明雙打站位	2. 總結性評	與榮譽。
			3c-IV-1 表		做出正確的跑位	策略。	量:	
			現局部或		動作。	5. 講解並示範防	(1)能舉例出	
			全身性的			守站位的預備姿	雙打組合。	
			身體控制			勢。	(2) 能 瞭 解 雙	
			能力,發展			6. 說明接殺球、	打比賽規則。	
			專項運動			擊球技術應用時	(3)能知道發	
			技能。			機,並請學生完	球、擊球順序。	
			1d-IV-2 反			成 Let's do	(4)能確實做	
			思自己的			it!「接殺球、擊	出防守站位的	
			動作技能			球技術應用」。	預備姿勢。	
			1d-IV-3				(5)能瞭解防	
			應用運動				守站位概念。	
			比賽的各					
			項策略。					
			3d-IV-2 運					
			用運動比					
			賽中的各					
			種策略。					
			4d-IV-1 發					
			展適合個					
			人之專項					
			運動技能。					
第二週 1	-1:環境問題大	1	1a-IV-3 評	Ca-IV-2 全	1. 學生能瞭解環	1. 介紹日常生活	1. 歷程性評	【環境教
	<b>架索</b>		估內在與	球環境問題	境汙染對於人體	中减少空汙的行	量:	育】

			1	1	
外在的行	造成的健康	健康的威脅。	為,並請學生完	(1)分組討論	環 J4 了解
為對健康	衝擊與影	2. 學生能主動探	成 Let's do	與分享。	永續發展
造成的衝	鄉。	究汙染對環境的	it!「遠離空汙保	(2)專心聆聽	的意義(環
擊與風險。		影響跟傷害。	健康」。	並踴躍發言。	境、社會、
2a-IV-1 關			2. 說明水汙染的	2. 總結性評	與經濟的
注健康議			嚴重性與汙水來	量:	均衡發展)
題本土、國			源。	(1)能瞭解日	與原則。
際現況與			3. 介紹水質汙染	常中减少空汙	環 J6 了解
趨勢。			的三項判斷指	的行為。	世界人口
			標。	(2)能瞭解水	數量增加、
			4. 說明水汙染對	質汙染的判斷	糧食供給
			生態與人體造成	指標。	與營養的
			的危害,並請學	(3)能瞭解水	永續議題。
			生分組搜尋相關	汙染對生態與	環 J15 認識
			新聞事件來完成	人體的危害。	產品的生
			Let's do it!	3. 紙筆測驗:	命週期,探
			「水汙染事件大	完成 Let's	討其生態
			調查」。	do it。	足跡、水足
			5. 介紹環保標章		跡及碳足
			與省水標章,說		跡。
			明生活中節約用		【資訊教
			水與減少水汙染		育】
			的方法。		資 J8 選用
			6. 分組完成		適當的資
			Let's do it!		訊科技組
			「節水減汙做做		織思維 ,
			看」。		並進行有
					效的表達。
					資 J10 有系
					統地整理

		1
		數位資源。
		【閱讀素
		養教育】
		閲 J5 活用
		文本,認識
		並運用滿
		足基本生
		活需求所
		使用之文
		本。
		閱 J6 懂得
		在不同學
		習及生活
		情境中使
		用文本之
		規則。
		閱 J7 小心
		求證資訊
		來源,判讀
		文本知識
		的正確性。
		閱 J8 在學
		習上遇到
		問題時,願
		意尋找課
		外資料,解
		決困難。
		閱 J10 主動
		尋求多元
		的詮釋,並

第二週 4-1:雙打雙飛~ 2 1c-IV-1 了 Ha-IV-1 網 1.同儕相互配合 1.講解並示範攻 1.歷程性:	育】 與 品 J1 溝通
羽球 解各項運 / 牆性球類 討論,並正向溝 擊站位的預備姿 量:	法。 平 【品德教 育】 與 品 J1 溝通
羽球 解各項運 / 牆性球類 討論,並正向溝 擊站位的預備姿 量:	平 【品德教 育】 年 品 J1 溝通
羽球 解各項運 / 牆性球類 討論,並正向溝 擊站位的預備姿 量:	育】 與 品 J1 溝通
	與 品 J1 溝通
一	
動基礎原 運動動作組 通有效策略,提 勢。 (1)積極參	
理和規則。   合及團隊戰   高學習效能。   2. 說明網前球、   課程並發表	
2c-IV-3 表   術。   2. 能理解雙打策   殺球技術應用時   身想法。	諧人際關
現自信樂 略的基本站位技 機,並請學生完 (2)積極練	習│係。
製、勇於挑 術,並做出正確 成 Let's do 且能互相:	購 品 J2 重視
戦的學習   地雙打站位技   it!「網前球、殺   通。	群體規範
態度。	平與榮譽。
3c-IV-1 表   3. 能理雙打跑位   3. 請 學 生 進 行   量:	
現局部或 技術要領,並做 Let's do it! (1)能確實	<b></b>
全身性的出正確的跑位動「雙打我最行」出攻擊站位	勺
身體控制 作。 的雙打比賽並完 預備姿勢。	
能力,發展 4. 能在練習當中 成紀錄與賽後檢 (2)能 瞭解:	女
專項運動 與人溝通互動, 討。 擊站位概念	
技能。 並理解體育與保 (3)能瞭解等	<b>署</b>
1d-IV-2 反   健的基本概念,   前球、殺球:	支
思自己的 並選擇適合的自 術的應用	寺
動作技能                   機。	
1d-IV-3 5. 能透過課程瞭 3. 學生自我?	<b></b>
應用運動 解網/牆性運動 核。	
比賽的各運動與其他運動	
項策略。    的差異性為何。	
3d-IV-2 運	
用運動比	
賽中的各	
種策略。	

		4d-IV-1 發					
		展適合個					
		人之專項					
		運動技能。					
第三週	1-1:環境問題大	1 la-IV-3 評	Ca-IV-2 全	學生關注環境問	1. 介紹 Big Six	歷程性評量:	【環境教
	探索	估內在與	球環境問題	題對健康的影	Skills °	分組合作探究	育】
		外在的行	造成的健康	響。	2. 带領學生按照	學習。	環 J4 了解
		為對健康	衝擊與影		步驟依序完成健		永續發展
		造成的衝	響。		康好行上的內		的意義(環
		擊與風險。			容,並請學生分		境、社會、
		2a-IV-1 關			組分享。		與經濟的
		注健康議					均衡發展)
		題本土、國					與原則。
		際現況與					環 J6 了解
		趨勢。					世界人口
							數量增加、
							糧食供給
							與營養的
							永續議題。
							環 J15 認識
							產品的生
							命週期,探
							討其生態
							足跡、水足
							跡及碳足
							跡。
							【資訊教
							育】
							済 J8 選用
							適當的資
							西田以

			訊科技組
			織思維 ,
			並進行有
			效的表達。
			資 J10 有系
			統地整理
			數位資源。
			【閱讀素
			養教育】
			閱 J5 活用
			文本,認識
			並運用滿
			足基本生
			活需求所
			使用之文
			本。
			閲 J6 懂得
			在不同學
			習及生活
			情境中使
			用文本之
			規則。
			閱 J7 小心
			求證資訊
			來源,判讀
			文本知識
			的正確性。
			閲 J8 在學
			習上遇到
			問題時,願

		1					
							意尋找課
							外資料,解
							決困難。
							閱 J10 主動
							尋求多元
							的詮釋,並
							嘗試表達
							自己的想
							法。
第三週	4-2:你切我旋~ 2	1c-IV-1 7	Ha-IV-1 網	1. 能瞭解桌球旋	1. 說明桌球的的	1. 歷程性評	【安全教
	桌球	解各項運	/牆性球類	轉種類及應對方	基本三種旋轉。	量:	育】
		動基礎原	運動動作組	式。	2. 講解並示範正	(1)積極參與	安 J6 了解
		理和規則。	合及團隊戰	2. 能學會發旋轉	手發下旋球的動	練習。	運動設施
		3c-IV-1 表	術。	球的動作要領與	作要領。	(2)根據教師	安全的維
		現局部或		應用。	3. 講解正手發下	回饋修正動	護。
		全身性的		3. 能學會發下旋	旋球不引拍方	作。	
		身體控制		球結合切球的組	法,並說明引拍	2. 總結性評	
		能力,發展		合動作。	與不引拍的差	量:	
		專項運動			異。	(1) 能說出桌	
		技能。			4. 講解並示範反	球的旋轉種	
		1d-IV-1 了			手發右側旋球的	類。	
		解各項運			動作要領。	(2)能確實做	
		動技能原			5. 講解並示範反	到正手發下旋	
		理。			手發下旋球的	球。	
		3d-IV-3 應			練習方法,再請	(3) 能瞭解引	
		用思考與			學生完成 Let'	拍與不引拍的	
		分析能力,			s do it!「發球	差異。	
		解決運動			ABC 」∘	(4)能確實做	
		情境的問				到反手發右側	
		題。				旋球。	

						(5) 从 由 应 加	
						(5)能確實做	
	_					到正手切球。	
第四週	1-2: 汙染指「塑」 1	2a-IV-3 深	Ca-IV-3 環	學生能瞭解環保	1. 請學生回想一	1. 歷程性評	【環境教
		切體會進	保永續為基	行動的做法。	天的垃圾製造	量:	育】
		康行動的	礎的綠色生		量,完成課本上	(1)分組討論	環 J4 了解
		自覺利益	活型態。		的表格。	與分享。	永續發展
		與障礙。			2. 搭配新聞說明	(2)專心聆聽	的意義(環
		2a-IV-1 關			臺灣目前的垃圾	並踴躍發言。	境、社會、
		注健康議			問題。	2. 總結性評	與經濟的
		題本土、國			3. 說明臺灣垃圾	量:	均衡發展)
		際現況與			處理的三種方	(1)能瞭解臺	與原則。
		趨勢。			式。	灣目前的垃圾	環 J6 了解
		4b-IV-3 公			4. 介紹垃圾減量	問題。	世界人口
		開進行健			5R 原則。	(2)能簡述臺	數量增加、
		康倡議,展				灣垃圾處理的	糧食供給
		現對他人				方式。	與營養的
		促進健康				(3)能簡述垃	永續議題。
		的信念或				圾減量 5R 原	環 J15 認識
		行為的影				則。	產品的生
		響力。					命週期,探
							討其生態
							足跡、水
							足跡及碳
							足跡。
							【品德教
							育】
							品 J3 關懷
							生活環境
							與自然生
							態永續發

				T .			
							展。
							品 J7 同理
							分享與多
							元接納。
							品 J9 知行
							合一與自
							我反省。
							【國際教
							育】
							國 J8 了解
							全球永續
							發展之理
							念並落實
							於日常生
							活中。
							國 J9 尊重
							與維護不
							同文化群
							體的人權
							與尊嚴。
第四週	4-2:你切我旋~ 2	1c-IV-1 了	Ha-IV-1 網	能瞭解正、反手	1. 講解並示範正	1. 歷程性評	【安全教
	桌球	解各項運	/牆性球類	切球的動作要領	手切球動作要領	量:	育】
		動基礎原	運動動作組	與應用。	與練習方法。	(1)積極參與	安 J6 了解
		理和規則。	合及團隊戰		2. 講解並示範反	練習。	運動設施
		3c-IV-1 表	術。		手切球動作要領	(2)根據教師	安全的維
		現局部或			與練習方法。	回饋修正動	護。
		全身性的			3. 講解並示範	作。	
		身體控制			正、反手切球綜	2. 總結性評	
		能力,發展			合練習方法。	量:	
		專項運動			4. 學生完成	(1)能確實做	

			Ti-			T	
		技能。			Let's do it!	到正手切球。	
		1d-IV-1 了			「我發你接」。	(2) 能確實完	
		解各項運				成三種正手切	
		動技能原				球的練習方	
		理。				法。	
		3d-IV-3 應				(3)能確實做	
		用思考與				到反手切球。	
		分析能力,				3. 學生自我檢	
		解決運動				核。	
		情境的問					
		題。					
第五週	1-2: 汙染指「塑」 1	2a-IV-3 深	Ca-IV-3 環	1. 學生能瞭解環	1. 介紹塑膠的七	1. 歷程性評	【環境教
		切體會進	保永續為基	保行動的做法。	種分類與不同分	量:	育】
		康行動的	礎的綠色生	2. 學生能瞭解國	類的特性。	(1)分組討論	環 J4 了解
		自覺利益	活型態。	內外的減塑政	2. 請學生依據	與分享。	永續發展
		與障礙。		策。	Let's do it!	(2)專心聆聽	的意義 (環
		2a-IV-1 關			「塑膠搜查員」	並踴躍發言。	境、社會、
		注健康議			的提問上網搜尋	2. 總結性評	與經濟的
		題本土、國			答案並寫在課本	量:	均衡發展)
		際現況與			上。	(1) 能辨識塑	與原則。
		趨勢。			3. 搭配影片說明	膠的七種類	環 J6 了解
		4b-IV-3 公			塑膠垃圾帶來的	型。	世界人口
		開進行健			嚴重環境生態問	(2) 能瞭解不	數量增加、
		康倡議,展			題與對可能帶來	同塑膠類型的	糧食供給
		現對他人			的健康危機。	特性。	與營養的
		促進健康					永續議題。
		的信念或					環 J15 認識
		行為的影					產品的生
		響力。					命週期,探
							討其生態

							· · ·
							足跡、水
							足跡及碳
							足跡。
							【品德教
							育】
							品 J3 關懷
							生活環境
							與自然生
							態永續發
							展。
							品 J7 同理
							分享與多
							元接納。
							品 J9 知行
							合一與自
							我反省。
							【國際教
							育】
							國 J8 了解
							全球永續
							發展之理
							念並落實
							於日常生
							活中。
							國 J9 尊重
							與維護不
							<b>三</b>
							體的人權
							與尊嚴。
第五週	4-3:大撃大力~ 2	1c-IV-1 瞭	Hd-IV-1 守	1. 透過課程能瞭	1. 說明打擊在棒	1. 歷程性評	【生涯規
アルゼ	140.八手八刀。 2	10 11 1 県	11u 1 v 1 J	1. 边边环任肥明	1. 叽叽们手任件	1. 座任工可	1 土

棒球	解各項運	備/跑分性	解打擊及跑壘在	球比賽中的重要	量·	劃教育】
	動基礎原	運動動作組	棒球運動中的重	性,介紹臺灣的	(1)積極參與	涯 J3 覺察
	理和規則。	合及團隊戰	要性。	打擊選手。	課堂討論。	自己的能
	2c-IV-2 表	術。	2. 能理解打擊的	2. 講解各項打擊	(2)根據教師	力與興趣。
	現利他合		技術要領,並做	裝備用途,說明	回饋修正動	涯 J6 建立
	群的態度,		出打擊的動作。	打擊裝備的重要	作。	對於未來
	與他人理		3. 能在練習中反	性。	2. 總結性評	生涯的願
	性溝通與		思自己的動作技	3. 講解並示範打	量:	景。
	和諧互動。		能,並與人有良	擊動作要領,說	(1)能簡單舉	【品德教
	2c-IV-3 表		好的溝通互動。	明各部位的動作	例幾位臺灣打	育】
	現自信樂			重點。	擊選手。	品 J8 理性
	觀、勇於挑			4. 講解並示範單	(2)能正確說	溝通與問
	戰的學習			人定點打擊練習	出打擊所需裝	題解決。
	態度。			和雙人打擊練	備以及各項用	
	3c-IV-1 表			羽。首。	途。	
	現局部或			5. 請學生完成	(3)能確實完	
	全身性的			Let's do it!	成打擊動作。	
	身體控制			「打擊誰最棒」。	(4)能說出各	
	能力,發展				部位的動作重	
	專項運動				點。	
	技能。				(5)能確實完	
	1d-IV-1 瞭				成兩種活動練	
	解各項運				羽。	
	動技能原					
	理。					
	1d-IV-3 應					
	用運動比					
	賽的各項					
	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。					
第六週 1-2: 汙染指「塑」	1 2a-IV-3 深	Ca-IV-3 環	學生能瞭解國內	1. 介紹各國減塑	1. 歷程性評	【環境教
	切體會進	保永續為基	外的減塑政策。	政策。	量:	育】
	康行動的	礎的綠色生		2. 經由課本上的	(1)分組討論	環 J4 了解
	自覺利益	活型態。		表格來檢視個人	與分享。	永續發展
	與障礙。			減塑行動實施狀	(2) 專心聆聽	的意義(環
	2a-IV-1 關			況,並分析不易	並踴躍發言。	境、社會、
	注健康議			做到的行為原	2. 總結性評	與經濟的
	題本土、國			因。	量:	均衡發展)
	際現況與				(1)能瞭解各	與原則。
	趨勢。				國減塑政策。	環 J6 了解
	4b-IV-3 公				(2)能確實做	世界人口
	開進行健				到減塑。	數量增加、
	康倡議,展				2. 學生自我檢	糧食供給
	現對他人				核。	與營養的
	促進健康					永續議題。
	的信念或					環 J15 認識
	行為的影					產品的生
	響力。					命週期,探
						討其生態
						足 跡、水
						足跡及碳

							足跡。
							【品德教
							育】
							品 J3 關懷
							生活環境
							與自然生
							態永續發
							展。
							品 J7 同理
							分享與多
							元接納。
							品 J9 知行
							合一與自
							我反省。
							【國際教
							育】
							國 J8 了解
							全球永續
							發展之理
							念並落實
							於日常生
							活中。
							國 J9 尊重
							與維護不
							同文化群
							體的人權
							與尊嚴。
第六週	4-3:大撃大力~ 2	1c-IV-1 瞭	Hd-IV-1 守	1. 透過課程能瞭	1. 介紹跑壘,示	1. 歷程性評	【生涯規
	棒球	解各項運	備/跑分性	解打擊及跑壘在	範跑壘動作要	量:	劃教育】
		動基礎原	運動動作組	棒球運動中的重	領,說明跑壘注	(1)積極參與	涯 J3 覺察

1		T .			
理和規則。		要性。	意事項。	並共同討論。	自己的能
2c-IV-2 表	術。	2. 能理解跑壘的	2. 搭配比賽片段	(2)根據教師	力與興趣。
現利他合		技術要領,並做	說明擊球後的跑	回饋修正動	涯 J6 建立
群的態度,		出跑壘的動作。	<b>壘選擇</b> 。	作。	對於未來
與他人理		3. 能在練習中反	3. 請學生完成	2. 總結性評	生涯的願
性溝通與		思自己的動作技	Let's do it!	量:	景。
和諧互動。		能,並與人有良	「爭分奪秒」、	(1)能做出正	【品德教
2c-IV-3 表		好的溝通互動。	「你追我跑」與	確跑壘動作。	育】
現自信樂		4. 能透過綜合練	「打擊跑跳碰」。	(2)能知道各	品 J8 理性
觀、勇於挑		習,運用打擊及		壘的跑壘路	溝通與問
戰的學習		跑壘相關策略。		線。	題解決。
態度。				(3)能理解擊	
3c-IV-1 表				球後應如何跑	
現局部或				<b></b>	
全身性的				3. 學生自我檢	
身體控制				核。	
能力,發展					
專項運動					
技能。					
1d-IV-1 瞭					
解各項運					
動技能原					
理。					
1d-IV-3 應					
用運動比					
賽的各項					
策略。					
3d-IV-2 運					
用運動比					
賽中的各					
	l .	ı	I	I.	

							T
		種策略。					
		3d-IV-3 應					
		用思考與					
		分析能力,					
		解決運動					
		情境的問					
		題。					
第七週(段考)	1-2: 汙染指「塑」 1	2a-IV-3 深	Ca-IV-3 環	熟悉倡議宣導的	依據倡議宣導步	1. 歷程性評	【環境教
		切體會進	保永續為基	生活技能,展現	驟分組討論完成	量:分組討論	育】
		康行動的	礎的綠色生	對健康立場的影	健康好行。	與分享。	環 J4 了解
		自覺利益	活型態。	響力。		2. 紙筆測驗:	永續發展
		與障礙。				完成健康好	的意義 (環
		2a-IV-1 關				行。	境、社會、
		注健康議					與經濟的
		題本土、國					均衡發展)
		際現況與					與原則。
		趨勢。					環 J6 了解
		4b-IV-3 公					世界人口
		開進行健					數量增加、
		康倡議,展					糧食供給
		現對他人					與營養的
		促進健康					永續議題。
		的信念或					環 J15 認識
		行為的影					產品的生
		響力。					命週期,探
							討其生態
							足跡、水
							足跡及碳
							足跡。
							【品德教

	T	1		T	T		
							育】
							品 J3 關懷
							生活環境
							與自然生
							態永續發
							展。
							品 J7 同理
							分享與多
							元接納。
							品 J9 知行
							合一與自
							我反省。
							【國際教
							育】
							國 J8 了解
							全球永續
							發展之理
							念並落實
							於日常生
							活中。
							國 J9 尊重
							與維護不
							同文化群
							體的人權
							與尊嚴。
第七週(段考)	4-4: 攻防一體~ 2	1c-IV-1 了	Hb-IV-1 陣	1. 能瞭解團隊合	1. 講解傳切概	歷程性評量:	【品德教
	籃球	解各項運	地攻守性球	作在籃球比賽中	念,介紹5 對5	(1)積極參與	育】
		動基礎原	類運動動作	的重要性。	進攻中應具備的	課堂討論與活	品 J1 溝通
		理和規則。	組合及團隊	2. 瞭解 5 對 5 的	能力以及應如何	動。	合作與和
		1c-IV-2 評	戰術。	基本進攻動作要	與夥伴搭配。	(2)積極討論	諧人際關

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。 Id-IV-2 反 思自己的 動作技能。 Id-IV-3 應 用運的 由 策略。 3d-IV-2 運 用藥中的各 種策略。 3d-IV-3 應 用思考內 分析能力,解決運動 情境的問					
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。 Id-IV-2 反 思自己的 動作技能。 Id-IV-3 應 用運的 由 策略。 3d-IV-2 運 用藥中的各 種策略。 3d-IV-3 應 用思考內 分析能力,解決運動 情境的問				並發表想法。	*
情境。 2c-IV-2表 现利他合 对的態度, 與他人理 他為選的重要性, 講解並示範包夾 傳接球練習。  Id-IV-2反 思自己的 動作技能。 Id-IV-3應 用運動各項 策略。 3d-IV-2 連 用用地的各種策略。 3d-IV-3 應 用形形力, 解決。  Id 對  Id	險,維護安	核動作的正確	練習的重要性。		品 J8 理性
2c-IV-2表 現利他合 群的態度, 與自己人理 性黃通動。 Id-IV-2反 思自自己的。 動作技能。 Id-IV-3應 用運動比賽略。 3d-IV-2運 用運動的各種策略。 3d-IV-2應 用形第分, 解身的各種類略。 3d-IV-3應 用形第分, 解身的各種類的。	全的運動	性。	3. 請學生完成		溝通與問
現利他合 解的態度, 與他人人理 性滿重動。 1d-IV-2 反 思自在IV-3 應 用運動的。 3d-IV-2 運 用運動的各 種策略。 3d-IV-2 運 用運動的各 種類的各 種類的 動作力, 解決的問	情境。		Let's do it!		題解決。
群的態度,與他人理性溝通與有指型動。 1d-IV-2反思自己的動作技能。 1d-IV-3應用運動各項策略。 3d-IV-2運用運動比賽的略。 3d-IV-3應用運動的會種策略。 3d-IV-3應用用運力的各種策略。 3d-IV-3應用用運力的各種策略。 3d-IV-3應用用運動時境的問	2c-IV-2 表		「反應大考驗」。		【安全教
與他人理性溝通動。 1d-1V-2 反思自己能。 1d-1V-3 應用運動上賽略。 3d-1V-2 運用運動的。 3d-1V-3 應用用運動的。 3d-1V-3 應用用運動的。 3d-1V-3 應用用運動的。 3d-1V-3 應用用運動的。	現利他合		4. 講解緊迫盯人		育】
性 溝 通與和諧互動。 ld-IV-2 反思自己的動作技能。 ld-IV-3 應用運動 比賽 略 马 項 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	群的態度,		練習的重要性,		安 J6 了解
和諧互動。 $1d-IV-2 反 思自自己的。 歌作技能。 1d-IV-3 應 用 運動 各項 策略。 3d-IV-2 運 用 運 的 的 奢 策略。 3d-IV-3 應 用 思考                                   $	與他人理		講解並示範包夾		運動設施
Id-IV-2 反 思自己的 動作技能。 Id-IV-3 應 用運的各 策略。 3d-IV-2 運 用運的的。 3d-IV-3 應 用思考與 分析能力,解決運 情境的問	性溝通與		傳接球練習。		安全的維
思自己的 動作技能。 Id-IV-3應 用運動 投 簽略。 3d-IV-2運 用運動 的 養種策略。 3d-IV-3應 用思考與 分析能力,解決運動 情境的問	和諧互動。				護。
動作技能。	1d-IV-2 反				
Id-IV-3 應         用運動比賽的。         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	思自己的				
用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2運用運動比賽的各種策略。 3d-IV-3應用思考與 分析能力,解決運動 情境的問	動作技能。				
賽的各項 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	1d-IV-3 應				
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	用運動比				
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	賽的各項				
用運動比賽的各種策略。 3d-IV-3應 用思考與 分析能力, 解決運動 情境的問	策略。				
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	3d-IV-2 運				
種策略。 3d-IV-3應 用 思 考 與 分析能力, 解 決 運 動 情 境 的 問	用運動比				
3d-IV-3 應 用 思考與 分析能力, 解 決 運 動 情 境 的 問	賽中的各				
用思考與分析能力,解決運動情境的問	種策略。				
分析能力, 解決運動 情境的問	3d-IV-3 應				
解決運動情境的問	用思考與				
情境的問	分析能力,				
	解決運動				
95 .	情境的問				
	題。				
4d-IV-2 執	4d-IV-2 執				
行個人運	行個人運				
動計畫,發					

			展運動參					
			與方法。					
第八週	2-1:生命起源	1	2a-IV-2	Db-IV-1 生	能辨別懷孕的三	1. 介紹孕期開始	1. 歷程性評	【生命教
			自主思考	殖器官的構	大進程。	的徵兆,進而說	量:專心聆聽	育】
			健康問題	造、功能與		明驗孕過程與如	並踴躍發言。	生 J5 覺察
			所造成的	保健及懷孕		何看驗孕棒。	2. 總結性評	生活中的
			威脅感與	生理、優生		2. 介紹孕婦健康	量:	各種迷思,
			嚴重性。	保健。		手册。	(1)能說明孕	在生活作
			1b-IV-3			3. 介紹懷孕三大	期開始的徵	息、健康促
			因應生活			孕期,說明孕程	兆。	進、飲食運
			情境的健			中常見症狀。	(2) 能瞭解如	動、休閒娱
			康需求,尋				何看驗孕棒。	樂、人我關
			求解決的				(3)能學會驗	
			健康技能				孕步驟。	上進行價
			和生活技				(4)能說明孕	值思辨,尋
			能。				程中常見症	,
			3b-IV-4				狀。	道。
			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。					_
第八週	4-4:攻防一體~	2	1c-IV-1 7	Hb-IV-1 陣	1. 學會突破多人	1. 講解傳切和擋	1. 歷程性評	【品德教

籃球						
五八	解各項運	地攻守性球	防守技術,並發	切的差異,講解	量:	育】
	動基礎原	類運動動作	揮團隊合作。	並示範小組傳切	(1)積極參與	品 J1 溝通
	理和規則。	組合及團隊	2. 養成遵守常規		課堂討論與活	合作與和
	1c-IV-2 評	戰術。	並主動參與團體	防守者。	動。	諧人際關
	估運動風		的學習。	2. 講解並示範小	(2)積極討論	係。
	險,維護安			組傳切進攻練習	並發表想法。	品 J8 理性
	全的運動			——有防守者。	2. 學生自我檢	溝通與問
	情境。			3. 分組進行	核。	題解決。
	2c-IV-2 表			Let's do it!		【安全教
	現利他合			「小組攻防戰術		育】
	群的態度,			練習」與「籃球大		安 J6 了解
	與他人理			賽」。		運動設施
	性溝通與					安全的維
	和諧互動。					護。
	1d-IV-2 反					
	思自己的					
	動作技能。					
	1d-IV-3 應					
	用運動比					
	賽的各項					
	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					

					ı		
		題。					
		4d-IV-2 執					
		行個人運					
		動計畫,發					
		展運動參					
		與方法。					
第九週	2-1: 生命起源	1 2a-IV-2	Db-IV-1 生	1. 瞭解婚前健康	1. 認識婚前健康	1. 歷程性評	【生命教
		自主思考	殖器官的構	檢查流程與諮詢	檢查項目與諮	量:專心聆聽	育】
		健康問題	造、功能與	項目及方法。	詢。	並踴躍發言。	生 J5 覺察
		所造成的	保健及懷孕	2. 認識孕期間的	2. 認識孕期檢查	2. 總結性評	生活中的
		威脅感與	生理、優生	注意事項與產檢	相關事宜與瞭解	量:	各種迷思,
		嚴重性。	保健。	項目。	定期產檢時間。	(1)能瞭解婚	在生活作
		1b-IV-3				前健康檢查的	息、健康促
		因應生活				項目。	進、飲食運
		情境的健				(2) 能瞭解孕	動、休閒娱
		康需求,尋				期檢查相關事	樂、人我關
		求解決的				宜與定期檢查	係等課題
		健康技能				時間。	上進行價
		和生活技					值思辨,尋
		能。					求解決之
		3b-IV-4					道。
		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 米+ イダ ネ住	1				
		人對促進健康的觀					
		點與立場。					
第九週	4-5:東倒西歪~	2 1c-IV-1 了	Ha-IV-1 網	1. 認識保齡球運	1. 介紹保齡球運	1. 歷 程 性 評	【國際教
	保齡球	解各項運	ma-1v-1   網   / 牆性球類			1. 歴 柱 任 計 量:	<b>人</b> 國際教 育】
	小木崗行水			動的發展史及國	動的起源。		· · · —
		動基礎原	運動動作組	內保齡球運動的	2. 介紹臺灣保齡	(1)認真聽講	國 J1 理解
		理和規則。		興盛與衰退,由	球運動的發展。	並積極參與課	我國發展
		1c-IV-2 評	術。	飛碟球球路的發	3. 介紹機械自動	堂。	和全球之
		估運動風		明分析國內外選	化設備 AMF 和	(2)積極討論	關聯性。
		險,維護安		手的特性,並藉	Brunswivk 兩者	且發表想法。	【品德教
		全的運動		由規則、設備中	差異。	2. 總結性評	育】
		情境。		瞭解保齡球運動		量:	品 J2 重視
		1c-IV-3 7		的基本原理與球		(1)能簡單敘	群體規範
		解身體發		路,並學會計算		述保龄球運動	與榮譽。
		展與動作		分數並挑戰自我	內容。	的起源。	
		發展的關		最高成績。	5. 講解保齡球比	(2) 能簡單敘	
		係。		2. 從保齡球用具	賽計分規則與各	述臺灣保齡球	
		2c-IV-1 展		的認識中懂得挑	符號代表意義,	運動的發展。	
		現運動禮		選適當重量的	並請學生完成	(3) 能簡述機	
		節,具備運		球,並懂得比賽	Let's do it!	械自動化設備	
		動的道德		禮節。	「計分高手」。	和球道的相關	
		思辨和實			6. 請學生完成	內容。	
		踐能力。			Let's do it!	(4) 能簡述球	
		2c-IV-2 表			「計分高手」。	瓶、球體、保龄	
		現利他合			7. 講解保齡球禮	球鞋與服裝的	
		群的態度,			儀,請學生完成	相關內容。	
		與他人理			Let's do it!	(5) 能瞭解保	
		性溝通與			「找碴大作戰」。	齡球計分方式	
		和諧互動。			8. 講解如何選擇	與各符號代表	
		2c-IV-3 表			適合自己的保齡	意義。	

							(O) 11 dba 1 ( :	1
			現自信樂			球重量與如何拿	(6)能舉例保	
			觀、勇於挑			保齡球。	龄球禮儀。	
			戰的學習			9. 講解球瓶瞄準	(7)能瞭解球	
			態度。			法和目標箭頭瞄	瓶瞄準法和目	
			3c-IV-1 表			準法。	標箭頭瞄準	
			現局部或				法。	
			全身性的					
			身體控制					
			能力,發展					
			專項運動					
			技能。					
			1d-IV-1 了					
			解各項運					
			動技能原					
			理。					
			2d-IV-3 鑑					
			賞本土與					
			世界運動					
			的文化價					
			值。					
第十週	2-1: 生命起源	1	2a-IV-2	Db-IV-1 生	認識新生兒篩檢	1. 介紹新生兒篩	1. 歷程性評	【生命教
			自主思考	殖器官的構	項目與接種的疫	檢項目,以及寶	量:專心聆聽	育】
			健康問題	造、功能與	苗種類。	寶手冊,以此進	並踴躍發言。	生 J5 覺察
			所造成的	保健及懷孕		一步說明新生兒	2. 紙筆測驗:	生活中的
			威脅感與	生理、優生		須接種哪些疫	完成健康好	各種迷思,
			嚴重性。	保健。		苗。	行。	在生活作
			1b-IV-3			2. 請學生完成健		息、健康促
			因應生活			康好行。		進、飲食運
			情境的健					動、休閒娱
			康需求,尋					樂、人我關
	1				I.	I.	ı	<u> </u>

		<b>北</b> 2	n '					<b>炒                                    </b>
			军決的 4					係等課題
			<b>表技能</b>					上進行價
			<b>上活技</b>					值思辨,尋
		能。						求解決之
		3b-1	V-4					道。
		因原	態 不 同					
		的台	上活情					
		境,	善用各					
		種生	<b>上活技</b>					
		能,	解決健					
		康問	題。					
		4b-3	[V-1]					
		主重	<b></b> 並 公					
		開え	長明個					
		人当	付促進					
		健原	<b>康的觀</b>					
		點與	上立場。					
第十週	4-5:東倒西歪~ 2	1c-	[V-1 了	Ha-IV-1 網	1. 藉由「排球保	1. 說明四步助走	1. 歷程性評	【國際教
	保龄球	解名	多項運	/牆性球類	龄球」習得基本	和五步助走的差	量:認真聽講	育】
		動基	<b>基礎原</b>	運動動作組	步伐,並能分工	異,講解並示範	並積極參與課	國 J1 理解
		理和	規則。	合及團隊戰	合作完成比賽任	四步助走和五步	堂。	我國發展
		1c-	[V-2 評	術。	務。	助走的動作要	2. 總結性評	和全球之
		估艺	運動 風		2. 藉由「保齡球	領。	量:	關聯性。
		險,	維護安		大作戰」模擬不	2. 請學生分組進	(1)能確實做	【品德教
		全白	勺運動		同的進球點,並	行 Let's do	出四步助走和	育】
		情境	˰		能分工合作完成	it!「排球保齡	五步助走。	品 J2 重視
		1c-	[V-3 了		個人任務。	球」。	(2)能畫出直	群體規範
		解身	争體發			3. 講解直球、曲	球、曲球和飛	與榮譽。
		展身	與動作			球和飛碟球球	碟球球路。	
		發展	展的 關			路,講解並示範	3. 學生自我檢	

係。	直球、曲球和飛	核。	
2c-IV-1 展	碟球的擲球方		
現運動禮	式。		
節,具備運	4. 請學生假日前		
動的道德	往保齡球館,完		
思辨和實	成 Let's do		
踐能力。	it!「保齡球大作		
2c-IV-2 表	戰」的紀錄。		
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。			
1d-IV-1 了			
解各項運			
動技能原			
理。			
2d-IV-3 鑑			
ムU IV U 光直			

		賞本土與					
		世界運動					
		的文化價					
<b>放 1 、四</b>		值。	1 IV 0 b	1 14.15 1 1 5 114	1 20 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 5 40 11 15	<b>▼</b> .1 ∧ 4/
第十一週	2-2:生命旅程 1	la-IV-3 評	Aa-IV-3 老	1. 描述人生各階	1. 說明生命週期	1. 歷程性評	【生命教
		估內在與	化與死亡的	段發展任務及個	的階段任務。	量:專心聆聽	育】
		外在的行	意義與自我	體間的發展差	2. 說明老化的原	並踴躍發言。	生 J3 反思
		為對健康	調適。	異,並能表現接	因,與如何幫助	2. 總結性評	生老病死
		造成的衝		納與尊重。	身體對抗老化。	量:能說明生	與人生無
		擊與風險。		2. 能解釋老化的		命週期各階段	常的現象,
		2a-IV-3 深		身心變化及死亡		任務。	探索人生
		切體會健		的意義。			的目的、價
		康行動的					值與意義。
		自覺利益					【生涯規
		與障礙。					劃教育】
							涯 J4 了解
							自己的人
							格特質與
							價值觀。
							涯 J5 探索
							性別與生
							涯規劃的
							關係。
第十一週	5-1:以防不測~ 2	3c-IV-1 表	Bd-IV-1 武	學會分辨距離,	1. 填寫情境模擬	1. 歷程性評	【安全教
	進階防身術	現局部或	術套路動作	以及不同距離對	的解決方法。	量:積極參與	育】
		全身性的	與攻防技	應的防身技術。	2. 講解並示範如	課堂討論與練	安 J4 探討
		身體控制	巧。		何判斷遠距離、	羽。	日常生活
		能力,發展	Bd-IV-2 技		中距離與近距	2. 總結性評	發生事故
		專項運動	擊綜合動作		離。	量:	的影響因
		技能。	與攻防技		3. 請學生完成	(1)能確實完	素。

	T			T	T -		
		3d-IV-3 運	巧。		Let's do it!	成情境模擬解	
		用思考與			「明察秋毫」。	決方法。	
		分析能力,			4. 說明遠距離、	(2)能判斷遠	
		解決運動			中距離與近距離	距離、中距離	
		情境的問			技術的運用範	和近距離。	
		題。			圍,講解並示範	(3)能知道遠	
		4d-IV-1 發			動作要領。	距離、中距離	
		展適合個				與近距離技術	
		人之專項				的運用範圍。	
		運動技能。				(4)能確實做	
						出遠距離、中	
						距離與近距離	
						技術。	
第十二週	2-2:生命旅程 1	1a-IV-3 評	Aa-IV-3 老	1. 能解釋老化的	1. 說明健康老化	1. 歷程性評	【生命教
		估內在與	化與死亡的	身心變化及死亡	的概念與重要	量:	育】
		外在的行	意義與自我	的意義。	性。	(1)專心聆聽	生 J3 反思
		為對健康	調適。	2. 能識別老化及	2. 請學生分組完	並踴躍發言。	生老病死
		造成的衝		死亡對生命的影	成 Let's do		與人生無
		擊與風險。		響並認識自我調	it!「人生最後十	與分享。	常的現象,
		2a-IV-3 深		適的方法。	年的曲線圖」。	2. 總結性評	探索人生
		切體會健				量:能說出健	的目的、價
		康行動的				康老化的概念	值與意義。
		自覺利益				與重要性。	【生涯規
		與障礙。				3. 紙筆測驗:	劃教育】
						完成 Let's	涯 J4 了解
						do it。	自己的人
							格特質與
							價值觀。
							涯 J5 探索
							性別與生

							涯規劃的
		2 777 1	D	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	4 . 1 449		關係。
第十二週	5-1:以防不測~ 2	3c-IV-1 表		分析環境與情境	1. 請學生分組練		【安全教
	進階防身術	現局部或	術套路動作	思考使用防身術	習 Let's do		育】
		全身性的		的時機。	it!「一對一防	課堂討論與練	安 J4 探討
		身體控制			禦」、「分秒必爭」	習。	日常生活
		能力,發展	Bd-IV-2 技		與「多方攻擊」。	2. 總結性評	發生事故
		專項運動	擊綜合動作		2. 請學生分組進	量:能完成活	的影響因
		技能。	與攻防技		行情境模擬,並	動規定內容。	素。
		3d-IV-3 運	巧。		完成 Let's do	3. 學生自我檢	
		用思考與			it!「危險情境模	核。	
		分析能力,			擬」的紀錄。		
		解決運動					
		情境的問					
		題。					
		4d-IV-1 發					
		展適合個					
		人之專項					
		運動技能。					
第十三週(段考)	2-2:生命旅程 1	1a-IV-3 評		能識別老化及死	1. 學生回想自身		【生命教
		估內在與	化與死亡的	亡對生命的影響	經歷,分享親友	量:	育】
		外在的行	意義與自我	並認識自我調適	過世後自己的感	(1)專心聆聽	生 J3 反思
		為對健康	調適。	的方法。	受。	並踴躍發言。	生老病死
		造成的衝			2. 完成 Let's	(2)分組討論	與人生無
		擊與風險。			do it!「同理心	與分享。	常的現象,
		2a-IV-3 深			試試看」。	2. 總結性評	探索人生
		切體會健			3. 講述死亡的選	量:	的目的、價
		康行動的			擇性與介紹病人	(1)能瞭解死	值與意義。
		自覺利益			自主權立法。	亡的選擇性。	【生涯規
		與障礙。			4. 講述喪親悲傷	(2) 能 說 出 喪	劃教育】

				T	T		
					三個歷程分別可	親悲傷三歷程	涯 J4 了解
					能有的狀態。	分別可能是何	自己的人
						種狀態。	格特質與
						3. 紙筆測驗:	價值觀。
						完成 Let's	涯 J5 探索
						do it。	性別與生
							涯規劃的
							關係。
第十三週(段考)	5-2:活鈴活線~ 2	1c-IV-1 7	Ic-IV-1 民	能瞭解扯鈴操作	1. 介紹臺灣扯鈴	1. 歷程性評	【多元文
	扯鈴	解各項運	俗運動進階	技術之相關知	發展與臺灣舉辦	量:積極參與	化教育】
		動基礎原	與綜合動	識,並做到能夠	的扯鈴賽事。	課堂討論與練	多 J2 關懷
		理和規則。	作。	將扯鈴平穩加	2. 介紹臺灣扯鈴	習。	我族文化
		1d-IV-2 反		速,以及對於扯	之光。	2. 總結性評	遗產的傳
		思自己的		鈴的線上平衡以	3. 請學生完成	量:	承與興革。
		動作技能。		及抛接手感。	Let's do it!	(1)能瞭解臺	【品德教
		2d-IV-3 鑑			「扯鈴好手在哪	灣扯鈴發展和	育】
		賞本土與			裡」。	相關賽事。	品 J8 理性
		世界運動			4. 講解定軸鈴與	(2)能舉例出	溝通與問
		的文化價			培鈴的差異,說	一位臺灣扯鈴	題解決。
		值。			明培鈴的原理。	之光。	【國際教
		3d-IV-3 應			5. 講解並示範左	(3)能分辨定	育】
		用思考與			右迴旋、前後迴	軸鈴與培鈴的	國 J2 發展
		分析能力,			旋與望月鐘擺的	差異。	國際視野
		解決運動			招式要領。	(4)能確實完	的國家意
		情境的問				成左右迴旋、	識。
		題。				前後迴旋與望	
						月鐘擺動作。	
第十四週 <mark>(會考)</mark>	2-2:生命旅程 1	1a-IV-3 評	Aa-IV-3 老	能識別老化及死	學生完成健康好	紙筆測驗:完	【生命教
		估內在與	化與死亡的	亡對生命的影響	行,思考自己生	成健康好行。	育】
		外在的行	意義與自我	並認識自我調適	命中重要的事有		生 J3 反思

		4 W 15 +	hu vit	11 3- N			.1 h
		為對健康	調適。	的方法。	哪些。		生老病死
		造成的衝					與人生無
		擊與風險。					常的現象,
		2a-IV-3 深					探索人生
		切體會健					的目的、價
		康行動的					值與意義。
		自覺利益					【生涯規
		與障礙。					劃教育】
							涯 J4 了解
							自己的人
							格特質與
							價值觀。
							涯 J5 探索
							性別與生
							涯規劃的
							關係。
第十四週(會考)	5-2:活鈴活線~	2 1c-IV-1 了	Ic-IV-1 民	1. 能學習充分運	1. 講解並示範雨	1. 歷程性評	【多元文
	扯鈴	解各項運	俗運動進階	用基礎動作進行	人抛接與兩人互	量:	化教育】
		動基礎原	與綜合動	團體動作,以及	抛的招式要領。	(1)積極參與	多 J2 關懷
		理和規則。	作。	能發揮團隊合作	2. 講解並示範薪	課堂討論與練	我族文化
		1d-IV-2 反		學習之方法。	火相傳(一線傳	習。	遺產的傳
		思自己的		2. 能在招式失敗	鈴)的招式要領。	(2)良好溝通	承與興革。
		動作技能。		時思考失敗的原	3. 請學生分組展	並共同討論。	【品德教
		2d-IV-3 鑑		因,並且嘗試修	現扯鈴表演後,	2. 學生自我檢	育】
		賞本土與		正失敗的操作方	完成 Let's do	核。	品 J8 理性
		世界運動		法,找到扯鈴操	it!「扯鈴萬花		溝通與問
		的文化價		作的關鍵要素。	筒」的紀錄。		題解決。
		值。					【國際教
		3d-IV-3 應					育】
		用思考與					國 J2 發展

		分析能力,					國際視野
		解決運動					的國家意
		// / / / / / / / / / / / / / / / / / /					識。
		題。					DEX
第十五週	3-1:幸福滿屋 1	 la-IV-4 理	Fa-IV-3 有	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1. 講述家庭的概	1. 歷 程 性 評	【家庭教
第 1 五巡	ひ1・平個州全 1	解促進健	利人際關係	與型態,並尊重	念與功能。	量:	育】
				·			
		康生活的	的因素與有	多元化的家庭概	2. 請學生完成	(1)認真聽講	家 月 分析
		策略、資源	效的溝通技	念。	Let's do it!	並踴躍發言。	家庭的發
		與規範。	巧。		「家人與我」,並	(2)積極參與	展歷程。
		2a-IV-3 深			提醒學生不要隨	課堂活動。	家 J2 探討
		切體會健			意非議別人的家	2. 總結性評	社會與自
		康行動的			庭。	量:	然環境對
		自覺利益			3. 介紹不同的家	(1)能簡述家	個人及家
		與障礙。			庭類型,並完成	庭的概念與功	庭的影響。
					Let's do it!	能。	家 J5 了解
					「我的家」。	(2) 能瞭解不	與家人溝
						同的家庭類	通互動及
						型。	相互支持
						3. 紙筆測驗:	的適切方
						完成 Let's	式。
						do it。	
第十五週	6-1:挑戰體能極 2	2c-IV-3 表	Cd-IV-1 户	1. 能瞭解鐵人三	1. 說明鐵人三項	1. 歷程性評	【國際教
	限~鐵人三項運	現自信樂	外休閒運動	項運動規則,並	歷史起源,介紹	量:認真參與	育】
	動	觀勇於挑	綜合應用。	於觀賞運動賽會	鐵人精神與鐵人	課堂討論。	國 J1 理解
		戰的學習		時進行簡單的賽	三項競賽各項距	2. 總結性評	我國發展
		態度。		事分析與說明。	離。	量:	和全球之
		1d-IV-3 應		2. 透過鐵人三項	2. 介紹鐵人三項	(1) 能簡述鐵	關聯性。
		用運動比		實作體驗,展現	裝備。	人三項歷史起	【生命教
		賽的各項		勇於挑戰樂觀自	3. 說明體能訓練	源。	育】
		策略。		信的學習態度。	的重要性,分别		生 J2 探討

			0.1 777 0 >					
			3d-IV-3 應			介紹 LSD 訓練和	人精神。	完整的人
			用思考與			體能金字塔。	(3)能列出鐵	的各個面
			分析能力,			4. 講解並示範跑	人三項裝備。	向,包括身
			解決運動			步、自行車和游	(4) 能瞭解雨	體與心理、
			情境的問			泳的技巧。	種體能訓練的	理性與感
			題。			5. 請學生為自己	方法。	性、自由與
			4d-IV-1 發			制定初級鐵人運	(5) 能簡述跑	命定、境遇
			展適合個			動計畫,完成	步、自行車和	與嚮往,理
			人之專項			Let's do it!	游泳的技巧。	解人的主
			運動技能。			「初級鐵人運動		體能動性,
						計畫」。		培養適切
								的自我觀。
								【戶外教
								育】
								户 J3 理解
								知識與生
								活環境的
								關係,獲得
								心靈的喜
								悦,培養積
								極面對挑
								戰的能力
								與態度。
第十六週	3-1:幸福滿屋	1	1a-IV-4 理	Fa-IV-3 有	學習如何對家人	1. 說明表達關愛	1. 歷程性評	【家庭教
			解促進健	利人際關係	表達愛,並能善	的五種好方法。	量:	育】
			康生活的	的因素與有	加運用。	2. 分組完成課本	(1)認真聽講	家 J1 分析
			策略、資源	效的溝通技		上的問題,將討	並踴躍發言。	家庭的發
			與規範。	巧。		論結果張貼出	(2)積極參與	展歷程。
			2a-IV-3 深			來,全班進行討	課堂活動。	家 J2 探討
			切體會健			論。	2. 總結性評	社會與自
	- L	1	II.		l .	I.	I.	

		ı	ı			T.	
		康行動的			3. 請學生回家完	量:能瞭解表	然環境對
		自覺利益			成健康好行。	達關愛的五種	個人及家
		與障礙。				方法。	庭的影響。
						3. 紙筆測驗:	家 J5 了解
						完成健康好	與家人溝
						行。	通互動及
							相互支持
							的適切方
							式。
第十六週	6-1:挑戰體能極 2	2c-IV-3 表	Cd-IV-1 户	根據鐵人三項運	1. 講解鐵人三項	1. 歷程性評	【國際教
	限~鐵人三項運	現自信樂	外休閒運動	動之比賽策略,	比賽現場的相關	量:積極參與	育】
	動	觀勇於挑	綜合應用。	進行應用分析以	事項,說明長距	課堂討論。	國 J1 理解
		戰的學習		評估運動情境相	離運動營養補	2. 總結性評	我國發展
		態度。		關問題。	給。	量:	和全球之
		1d-IV-3 應			2. 說明安全注意	(1)能簡述比	關聯性。
		用運動比			事項。	賽相關事項。	【生命教
		賽的各項			3. 請學生按照	(2) 能瞭解長	育】
		策略。			Let's do it!	距離運動如何	生 J2 探討
		3d-IV-3 應			「鐵人三項挑戰	補給。	完整的人
		用思考與			計劃」上的計畫	(3)能舉例安	的各個面
		分析能力,			完成挑戰並記錄	全注意事項。	向,包括身
		解決運動			下來。	(4)能根據自	體與心理、
		情境的問				身體能制訂計	理性與感
		題。				畫。	性、自由與
		4d-IV-1 發				3. 學生自我檢	命定、境遇
		展適合個				核。	與嚮往,理
		人之專項					解人的主
		運動技能。					體能動性,
							培養適切
							的自我觀。

_				I				
								【戶外教
								育】
								戶 J3 理解
								知識與生
								活環境的
								關係,獲得
								心靈的喜
								悦,培養積
								極面對挑
								戰的能力
								與態度。
第十七週 <mark>(畢業)</mark>	3-2:家庭協奏曲	1 2a	-IV-2 自	Fa-IV-2 家	能正向看待衝突	1. 請學生閱讀課	1. 歷程性評	【家庭教
		主	思考健	庭衝突的協	事件,並以適宜	前漫畫,再導入	量:	育】
		康	問題所	調與解決技	的溝通協商方法	個人經驗來進入	(1)認真聽講	家 J5 了解
		造	成的威	巧。	解決紛爭。	課程。	並踴躍發言。	與家人溝
		脅	感與嚴			2. 學生先完成	(2)積極參與	通互動及
		重	性。			Let's do it!	課堂活動。	相互支持
		1b	-IV-3 因			「家人相處之	2. 總結性評	的適切方
		應	生活情			道」前面四題,說	量:能簡述解	式。
		境	的健康			明完課程內容後	決衝突的五步	家 J6 覺察
		需	求,尋求			再請學生完成第	縣。	與實踐青
		解	決的健			五題。	3. 紙筆測驗:	少年在家
		康	技能和			3. 介紹解決衝突	完成 Let's	庭中的角
		生	活技能。			的五個步驟。	do it。	色責任。
		3b	-IV-2 熟					
		悉	各種人					
		際	溝通互					
		動	技能。					
第十七週 <mark>(畢業)</mark>	6-2:結合力與美	2 3a	-IV-2 因	Ab-IV-2 體	1. 認識核心肌	1. 說明規律運動	1. 歷程性評	【品德教
	~核心肌群	應	不同的	適能運動處	群,知道訓練核	可以增進良好身	量:積極參與	育】

生活情境 方基礎設計	心肌群可達到保	體機能的益處。	課堂討論與練	品 J1 溝通
進行調適原則。	護脊椎效果。	2. 認識五大肌	羽。	合作與和
並修正,持	2. 知道核心肌群	群,講解各肌群	The state of the s	諧人際關
續表現健	對健康生活及競	分布和作用。	量:	係。
康技能。	技體適能的重要	3. 講解核心肌群	(1) 能簡述規	品 J8 理性
1b-IV-1 分	及需要。	對於人體的重要	律運動的益	溝通與問
析健康技		性,舉例日常生	處。	題解決。
能和生活		活中使用核心肌	(2)能舉例各	
技能對健		群的事項。	肌群的作用。	
康維護的		4. 講解並示範初	(3) 能說出核	
重要性。		級、中級與進階	心肌群的作	
2c-IV-3 表		棒式。	用。	
現自信樂		5. 教師講解並示	(4)能舉例日	
觀、勇於挑		範後,請學生完	常生活會使用	
戰的學習		成 Let's do	核心肌群的事	
態度。		it!「側身棒式大	項。	
4d-IV-3 執		考驗」。	(5)能確實完	
行提升體			成初級、中級、	
適能的身			進階與側身棒	
體活動。			式。	

## 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 22 週、下學期 17 週),如行列太多或不足,請自行增刪。