

彰化縣私立精誠高級中學 113 學年度第一學期八年級健體(合科)領域課程 (部定課程)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	第三冊健康 1. 了解並維護自己與他人的身體界線，以及自主權。 2. 運用生活技能或策略，來面對與性別或性行為議題。 3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考拒絕性騷擾、性別歧視等問題。 4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則，以及因應策略。 5. 認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。 6. 學習生活技能以因應各種情感議題。 7. 認識情感發展中潛藏的危機，並學習保護自己。 8. 認識食物選擇、營養、衛生以及健康的關係。 9. 認識食品中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 10. 學習如何正確飲食，並為自己的飲食安全進行把關。 11. 建立分辨毒害的能力。 12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊。 13. 認識生活上常見的誘毒情境，並展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。 第三冊體育 1. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 2. 了解跳遠及跳高的動作要領。 3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 4. 學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。 5. 透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。 6. 能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。				

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

教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
一	第1單元歌詠青春 合奏曲 第1章飛揚青春擁 抱愛	3	1a-IV-2 分析個人 與群體健 康的影響 因素。 1a-IV-3 評估內在 與外在的 行為對健 康造成的 衝擊與風 險。 3b-IV-2 熟悉各種 人際溝通 互動技 能。 4a-IV-1 運用適切 的健康資 訊、產品 與服務， 擬定健康 行動策 略。	Aa-IV-1 生長發育 的自我評 估與因應 策略。 Db-IV-3 多元的性 別特質、 角色與不 同性傾向 的尊重態 度。 Db-IV-4 愛的意涵 與情感發 展、維 持、結束 的原則與 因應方 法。 Db-IV-5 身體自主 權維護的 立場表達 與行動，	1. 了解身體接 觸、身體界線 與自主權的意 義，了解並能 夠體悟性騷擾 與性別歧視事 件對受害者身 心造成的傷害 性。 2. 因應不同的 事件情境，學 習擬定防止性 騷擾與性別歧 視事件的策 略。學會善用 生活技能，提 出合適且能維 護身體自主權 的行動方案。 3. 公開維護自 己與他人的身 體自主權，並 尋求資源保障 個人權益，以 及處理性別歧	1. 我的身體我感受 ——碰觸的意義： 理解身體接觸的意 義，以及每個人對 身體接觸的差異 性，以了解擁抱及 碰觸與生物心靈健 康的重大關聯。 2. 我的身體，我決 定——身體界線與 自主權：透過前述 課程中提到的身體 差異性，延伸出身 體界線及自主權之 課程內容。 3. 我的身體我保護 ——性騷擾的因應 與處理：理解不同 類型性騷擾事件的 發生情境與相關法 律問題。 4. 性別友善大家 談：延伸前述課程 中的「事件三—— 校園性騷擾」，並	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教 育】 性 J1 接納自我 與尊重他人的性 傾向、性別特質 與性別認同。 性 J4 認識身體 自主權相關議 題，維護自己與 尊重他人的身體 自主權。 性 J5 辨識性騷 擾、性侵害與性 霸凌的樣態，運 用資源解決問 題。 【人權教育】 人 J5 了解社會 上有不同的群體 和文化，尊重並 欣賞其差異。 人 J6 正視社會 中的各種歧視， 並採取行動來關 懷與保護弱勢。

				以及交友 約會安全 策略。 Db-IV-6 青少年性 行為之法 律規範與 明智抉 擇。	視問題。	透過情境人物角色的 反思，帶出平等 尊重每個不同個體 的特質。 5. 突破刻板，消弭 歧視：延伸「性別 友善大家談」中尊 重不同個體之課 程，進行同性戀迷 思之破除。 6. 性別友善、反性 騷擾衣起來：認識 世界各國的性別友 善行動，並設計出 反對性騷擾或性別 歧視圖文T恤。		
二	第1單元歌詠青春 合奏曲 第2章青春愛的練 習曲	3	1b-IV-4 提出健康 自主管理 的行動策 略。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 3b-IV-4	Db-IV-5 身體自主 權維護的 立場表達 與行動， 以及交友 約會安全 策略。 Db-IV-6 青少年性 行為之法 律規範與	1. 了解青少年 對愛情的期待 可能受到媒 體、家人、周 遭朋友影響， 並體會透過接 近現實的觀 察，更能夠體 會情感真實的 樣態。 2. 認識愛所包 含的面向，體	1. 愛的真諦——愛 人愛己：透過情境 探討青少年對愛情 的期待及愛的元 素，以案例來說 明，愛並非只是某 一方的責任，應該 由雙方一起負責任 的經營。 2. 愛的序曲——好 感與吸引：說明好 感的來源主要來自	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教 育】 性 J11 去除性別 刻板與性別偏見 的情感表達與溝 通，具備與他人 平等互動的能力。

			因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	明智抉擇。	認先愛自己才有能力愛別人，進而體會愛是一輩子學習的課題。 3. 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。 4. 認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 5. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情	生活情境中主觀的感受與客觀的觀察，並介紹好感的來源，並說明各種吸引力可能都會出現，但是心理的吸引力較生理的吸引力來得長久。 3. 愛的初體驗——情感的告白：說明情感表達的注意事項，並透過三種表達情境引導學生思考合宜的情感表達方式。 4. 你有情我無意——該怎麼拒絕呢：透過案例與技能演練，說明面對拒絕他人的追求時，宜透過自我肯定的拒絕技巧表明立場。 5. 我有情你無意——被拒絕了，怎麼辦：說明面對情感失落情境時，應採取的態度及可以調適心情的	
--	--	--	---	--------------	---	---	--

					緒。 6. 了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考和抉擇，並支持青少年拒絕性行為的立場。	作法。 6. 愛的進行式：說明約會的型態與功能，作為學生未來約會安排之考量，以及青春期不宜發生性行為的原因，鼓勵學生在青少年階段的交往應著重在培養心理層面的親密，並透過協商技巧達成不發生性行為的共識。 7. 分手，是為了讓彼此更好：透過範例說明合宜的分手方式應該是透過協議達成，以達到你好我也好的結果，並透過澄清迷思，說明面對分手時應保持的態度與可行的調適方式。		
三	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 單元健康飲食生活家 第 3 章青春變奏曲	3	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，	【第 3 章青春變奏曲】 1. 能辨識危險情人的特質，學習避免發生	【第 3 章青春變奏曲】 1. 當關係變成危險時——危險情人：透過辨識危險情	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運

	第 1 章飲食源頭探索趣	衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4	以及交友約會安全策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	分手暴力的策略。 2. 了解約會性侵可能發生在網友或熟識者之間，學生能學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。 3. 了解網路自拍可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。 【第 1 章飲食源頭探索趣】 4. 能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。	人，說明面對要提出分手時應採取的計畫。透過案例說明拍攝親密照片可能潛藏的危機，並教導學生避免成為被害人與加害人的實際做法。 2. 變調的約會——約會強暴：透過案例澄清約會強暴並非只出現在網友之間或是男女朋友之間，並針對不同交友程度的邀約，提醒學生應該要留意的部分。 3. 愛是一生的學習：以「溝通與協商」、「選擇與理解」、「自由與尊重」、「隱私與公開」四個面向，說明真愛是一段負責、尊重、關懷，並且幫助彼此成長的歷程。 【第 1 章飲食源頭		用資源解決問題。 【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
--	--------------	---	---	--	--	--	--

			因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		5. 能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。	探索趣】 4. 產地裡的食物風貌：引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生選擇飲食的經驗引起學習興趣。透過了解產地食物生產過程，因應健康與安全需求所應採取的相關規範，引導學生思考選擇產地來源的飲食時，所應留意的相關事項。 5. 食材選擇有方法（一）：藉由日常生活中餐桌上的飲食，引導學生認識可以作為參考依據的標章，並嘗試檢視與覺察自身飲食選擇時最主要的決定因素。		
四	第 2 單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣 第 2 章安全衛生飲	3	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	【第 1 章飲食源頭探索趣】 1. 能分析自己採取的飲食選擇行動對於健	【第 1 章飲食源頭探索趣】 1. 食材選擇有方法（二）：藉由生活事件的連結，引導學	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

	食樂		衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。 2. 能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。 【第 2 章安全衛生飲食樂】 3. 能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 4. 能說明食品中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身	生進一步探索選購不同類型飲食時，所應留意的健康與安全注意事項。 2. 食品包裝學問大(一)：透過直觀的購買零食時的情境，引導學生探索與解讀食品包裝上的資訊，以作為健康外食選擇的參考，並嘗試解讀食品包裝上有關營養標示的資訊。 3. 食品包裝學問大(二)：引導學生解讀食品包裝上有關食品添加物的資訊，並反思食品添加物在現代飲食型態下的利與弊。 4. 「食」在安心：運用批判性思考的生活技能，藉由不同情境的步驟演練，引導學生反思面對現代科技進步的情況下，較為健	
--	----	--	---	---	---	---	--

			4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		在執行上的阻力及思考可行的解決策略。	康安全且符合自身需求的飲食選擇方式。 【第2章安全衛生飲食樂】 5. 外食衛生調查 團：引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣，同時引導學生覺察生活當中，容易引發食品中毒的習慣及行為。 6. 食品中毒知多少 (一)：藉由真實生活中的新聞案例，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識常見的食品中毒類型——細菌性食品中毒及其發生的原因。		
五	第2單元健康飲食生活家 第2章安全衛生飲食樂 第3章食品安全行	3	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食	【第2章安全衛生飲食樂】 1. 能說明食品中毒的預防與處理方法，並	【第2章安全衛生飲食樂】 1. 食品中毒知多少 (二)、(三)：藉由真實生活中的新聞	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

	動派		衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險	物中毒預防處理方法。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。 2. 能分析自己現有飲食方式應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的飲食原則，以預防食品中毒發生。 【第3章食品安全行動派】 3. 能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消費原則的重要性，並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。 4. 能了解倡議	案例，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識常見的食品中毒類型——天然毒素食品中毒、化學性食品中毒及其發生的原因。 2. 急性食品中毒的處理：認識急性食品中毒的可能症狀，以及安全、正確的處理步驟。 3. 居家食品中毒預防：了解食品中毒的預防措施，並引導學生配合課文，重新檢視家庭中的飲食習慣。 【第3章食品安全行動派】 3. 食安事件異言堂：引導學生閱讀、探討課文中近年臺灣食品安全事件的背景，以不同角色立場作為思考維護食品安全所必須執行的要素。	
--	----	--	--	---	---	--	--

			的行動。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。	4. 堅定倡導消費權益：由消費者角度瞭解現行法令規範中，消費者享有的權利及義務，並藉由倡議生活技能的學習與演練，引導學生嘗試主動公開表達自己維護食品安全的觀點與立場，鼓勵良好廠商、督促待改進廠商，以共同營造良好的食品消費環境。		
六	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界	3	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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 能了解毒品危害條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害的能力。 2. 能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社	1. 青春不染毒：從常見的生活情境中探討毒品的定義與迷思，省思藥物對人體一體兩面之影響，進而認識法律與自身之影響。 2. 識毒視窗：說明青少年常見濫用之毒品與自身生活情境遭遇毒害之機率，進而思索如何遠離毒害。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

			3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。		會等健康層面所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。 3. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 4. 能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。	3. 與毒品的拉鋸、開始沉淪的人生、被毒品控制的人生：從毒品受害者與毒品拉鋸二十年的生命故事中，探究毒品的使用機制、成癮原因，以及吸毒後發生的身心影響，了解毒品對個人生命的深遠影響，而能夠珍惜生命、遠離毒品。 4. 翻轉毒害的人生：了解使用毒品者的相關法律規定與輔導措施，並且省思、建立遠離毒害環境。另外，刑罰必須有縝密的社會輔導計畫，方能讓吸毒者遠離毒害。 5. 反毒路上我陪你：辨識吸毒者的徵兆，了解學校對毒品使用者的輔導措施，並且透過書	
--	--	--	--	--	---	--	--

						寫個人反毒宣言，再次驗證自我的反毒理念。		
七	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體 【第一次評量週】	3	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1. 能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。 2. 能熟悉反毒妙計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。 3. 能在面對毒品邀約時為了珍視自己健康，執行自我肯定式拒絕技能。 4. 能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。	1. 毒品偽裝更難防：認識新興毒品常以不易覺察的偽裝方式誘人上癮，進而讓學生對常見的邀約進行覺察練習，進而辨識毒品的判斷依據。 2. 毒品成分更複雜：說明新興毒品的成分與型態不固定，常常變換製程，並且有任意混用情形，有時還會添加有害物質，危害性更高。 3. 毒品誘惑更多元：引導學生運用批判性思考技巧，破解誘毒者常用招式。 4. 成為毒害終結者：從毒害誘惑趨多元思考避免毒害的可行作法，拒	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

						絕毒害的妙計，以及若是自己不小心遭受毒害時如何自救。 5. 做自己生命的貴人：為自己建立杜絕毒害環境，如何運用生活技能設定可以達成的反毒目標，建立自己的拒毒人生。		
八	第 4 單元體能挑戰 第 1 章大力水手——肌力與肌耐力 第 2 章躍如脫兔——跳	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與	【第 1 章大力水手——肌力與肌耐力】 1. 了解增進肌肉適能的益處。 2. 了解肌肉適能訓練基本原則。 3. 學會下肢、上肢及胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。 4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。	【第 1 章大力水手——肌力與肌耐力】 1. 第一節 2. 講解屈膝半蹲動作要領，身體保持直立，脊柱在中立位置，雙腳略寬於肩膀。雙手平舉、手掌心向下，並與地面平行。吸氣並開始彎曲膝關節及髖關節，使臀部向後移動。保持脊柱正直並直視正前方。下蹲至大腿與地面平行，停留數	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

			價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與	推擲的基本技巧。	5. 養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。 【第2章躍如脫兔——跳】 6. 了解跳遠及跳高的動作要領。 7. 學會跳遠及跳高的動作技巧。 8. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。	秒後回到開始姿勢。 3. 講解手臂彎舉動作要領，以坐姿或站姿進行，同時雙足底平貼地面，採坐姿時，背部以靠墊支撐。雙手手掌朝上，動作開始時，雙手肘完全伸直於身體兩側。盡可能向上屈手臂，停留數秒，再伸展手臂，回到開始的位置，重複動作。 4. 第二節 5. 講解伏地挺身動作要領，以雙腳腳尖及雙手支撐身體重量，雙手略寬於肩，指尖朝向前方。吸氣同時將手肘彎曲，身體向下移動，直至胸口輕觸及地面，停留數秒；呼氣後將身體上推，直到雙手伸直並回到開始姿	
--	--	--	--	-----------------	--	---	--

			運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		勢，重複動作。 6. 講解屈膝仰臥起坐動作要領，以仰臥姿勢平躺在地墊上，屈膝使後腳跟靠近臀部，雙手交叉於胸前。緩慢將肩膀與上背部輕輕抬高，直到肩膀完全離開地板，停留數秒，將身體恢復到開始位置，重複動作。 7. 說明阻力訓練與重量訓練設計原則，依據肌力與肌耐力的評估結果，協助學生擬定肌力訓練目標，包括肌力、強壯及耐力，並進行訓練提案動作的練習。 【第2章躍如脫兔——跳】 8. 第三節 9. 跳遠助跑講解，行進間起跑加速過程較為自然，節奏	
--	--	--	---	--	---	--

						性較佳。站立式起跑加速性較好，相對在踩板的準確性較高，初學者建議採站立式起跑，較容易掌握其動作要領。 10. 跳遠起跳講解，以起跳腳踩板後，身體重心向前上方移動後，再做起跳的動作。為保持助跑速度，起跳腳與跳板接觸時間要短。起跳的動作是由起跳腳著地踩板緩衝後，髖、膝、踝關節蹬伸；起跳蹬伸時，擺動腿迅速上擺。		
九	第 4 單元體能挑戰 第 2 章躍如脫兔——跳	3	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安	1. 學會跳遠及跳高的動作技巧。 2. 養成積極參與的態度。 3. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	1. 第一節 2. 跳遠騰空講解。起跳騰空後，擺動腿抬向前上方，大腿擺至接近水平的位置。起跳腿推蹬離開踏板後，自然放鬆的維持在身體	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於

			原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3	全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。		後面。起跳瞬間身體應維持直挺向上，雙臂向上拉起，協助身體上抬的姿勢。 3. 跳遠落地講解，身體騰空後，擺動腿自然下擺與起跳腿積極前抬，身體收腹舉腿。落地瞬間透過腹部的力量，將腳向上提，利用身體前移的慣性向前滑行，讓身體全部都落在著地點前。 4. 第二節 5. 介紹跳高技術的演進，跨越式為最初的跳高技術，紀錄高度僅有 1.7 公尺。剪式為起跳後過竿時，身體快速側向轉體，雙腿交叉如同剪刀的跳躍技術。腹滾式為以身體側邊腹部滾過竿。背向式為以弧		未來生涯的願景。
--	--	--	--	---	--	--	--	-----------------

			應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		線助跑方式，單腳起跳轉體背對橫竿，再以肩背部位先落地的過竿方式，亦稱「佛斯貝利式」。 6. 第三節 7. 跳高助跑教學。 一般採斜線助跑（約 30~45 度），速度由慢加快，步幅由小而大，前兩步稍降低重心，上體微後傾。左腳起跳者，由橫竿右側助跑；右腳起跳者，由橫竿左側助跑。 8. 跳高起跳教學。 踩到起跳點，往上方垂直跳起，前導腳向前上方擺振，盡可能靠近胸部，手臂向上擺振以提高身體重心。起跳點視橫竿高度與試跳姿勢而定。 9. 跳高過竿教學。	
--	--	--	---	--	---	--

						前導腳過竿後，即向下擺振。起跳腳屈膝靠近胸部，過竿後迅速收腿。 10. 跳高著墊教學，過竿後保持含胸伸膝的姿勢下落，身體放鬆減緩著墊速度。		
十	第 4 單元體能挑戰 第 3 章翻山越嶺——山野活動	3	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-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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 了解臺灣山林開放政策。 2. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 3. 認識登山活動的分類。 4. 學會山野活動的裝備準備原則。	1. 第一節 2. 教師可以延伸暖身活動中的團康活動意涵，說明信任互助在戶外活動中所扮演的重要性，特別是在山野活動中，需要團隊信任及互助，才能讓活動順利進行及確保安全。 3. 由教師講述山林開放的相關新聞及政策理由。 4. 強調登山安全教育的重要性。 5. 介紹資訊站中有關臺灣百岳與臺灣小百岳的由來。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。

			的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		6. 分組進行「愛體育：登山訓練」，可依學生表現狀況設定不同難度，例如：進行團隊競賽或加大上下跨跳距離。 7. 第二節 8. 介紹臺灣登山活動的分類及其特性：登山活動的分類可依活動天數及難度進行分級，亦可依活動場域海拔高度進行分類。依據交通部觀光局以及民間登山社團對於山林環境所做的登山情境類型分類，大致上分為郊山、中級山以及高山三大類型。 9. 簡介登山裝備：登山健行裝備宜以輕簡、實用為主，在活動前可使用裝備檢查清單來進行準備，在活動後要	
--	--	--	---	--	---	--

						保養、清洗裝備，並歸定位，裝備過多或不足都會影響活動的進行，一般可概分為個人裝備、團體裝備及技術裝備。 10. 第三節 11. 介紹資訊站中有關臺灣百岳與小百岳的由來。 12. 透過 Google Map 導覽學校周邊的山岳。 13. 說明講解發生山難的原因及預防方法(三不四要原則)。 14. 講解登山時發生緊急事故的處理方法。 15. 介紹登山時的安全注意事項。		
十一	第 4 單元體能挑戰趣 第 5 單元團體攻防戰 第 3 章翻山越嶺	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	【第 3 章翻山越嶺——山野活動】 1. 知道山難發生的原因並了	【第 3 章翻山越嶺——山野活動】 1. 第一節 2. 說明預先擬定登山計畫的理由。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難

	——山野活動 第 1 章排列組合 ——排球	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	解預防方法。 2. 學會發生緊急事故時的處理與通報方法。 3. 能擬定並實踐登山計畫。 【第 1 章排列組合——排球】 4. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員的角色與任務。 5. 學會排球托球與跑動托球的技巧。	3. 說明如何擬定登山計畫。 4. 說明登山留守制度。 【第 1 章排列組合——排球】 5. 第二節 6. 引起動機：介紹排球中之中最重要角色——舉球員，並概略介紹國際優秀男、女舉球員。 7. 詢問學生，對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。 8. 教師講解舉球員之重要性與任務，以及成為舉球員須具備的技術，並講解兩人托球、高手傳球的要領及注意事項。 9. 坐姿練習：指導學生利用坐姿，固定下半身後，頭與手臂呈三角形(飯		行為。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
--	--------------------------------------	---	---	---	--	--	---

			或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際		團形狀)，托球時手腕向內成雙手持球狀，將球向上托出後即恢復原來的接球姿勢。 10. 持球對地、對空練習：站姿雙手持球，進行對地、對空托球練習。對地練習時身體與頭部前傾 45 度角向下，對空練習時則身體與頭部直視向上。 11. 第三節 12. 兩人一組對地練習：兩人面對面距離 5 公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向前推出。 13. 兩人一組對空傳球：兩人面對面距離 5 公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向	
--	--	--	--	--	---	--

			參與身體活動。			上彈到空中，待球落下後再彈起至空中時，由接球方雙腳微蹲，以正面接球。 14. 兩人一組遠近練習：一人拋球、一人托球。托球者必須將球托到拋球者位置，而拋球者位置則需由近至遠進行移動，熟練後再進階為隨意遠近移動。 15. 高低練習：兩人一組，一人進行由低至高的托球練習。兩人輪替擔任托球者，練習結束後則進行一人托球，一人在旁指定高低球變化的聽覺與控球能力練習。 16. 多人輪轉練習：二人站在甲方，一人站在乙方，兩方距離 6 公尺。甲方一人將球		
--	--	--	---------	--	--	--	--	--

						向上托出 3~5 公尺高度的球，目標為雙方中線，托出後即向乙方移動；乙方待球落下彈起後，立即至球下方進行托球，托完後即移動至甲方處。雙方進行輪轉托球練習。		
十二	第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合——排球 第 2 章彈跳之間——桌球	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 1 章排列組合——排球】 1. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 2. 在活動中能準確的將球托至目標，觀察並欣賞同學的優缺點。 【第 2 章彈跳之間——桌球】 3. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術	【第 1 章排列組合——排球】 1. 第一節 2. 請學生分成三人一組，呈三角形站位，甲與乙距離約 6 公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲站在面對球網三公尺線上，由甲低手發球或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，越過球網傳球給甲。 3. 四人隔網移位跑動練習：請學生分成四人一組，每組	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

		2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決		原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。	共用一顆球。甲、乙、丙三人呈三角形站位，甲與乙距離約 6 公尺，丙則位於甲與乙中間（站於球網前）。甲發球或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，丁站於一旁準備。每個人都完成動作後，即向下一輪轉位置移動，並繼續練習該輪轉位置的動作。 4. 神托手練習賽（定點練習）：將全班分成若干隊，一隊 5 人，進行托球中籃比賽。比賽採取全隊輪轉方式，每人依自己能力選擇於網前、中線或罰球線進行托球。一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。		
--	--	--	--	---	--	--	--

			運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		【第2章彈跳之間——桌球】 5. 第二節 6. 送球練習：4人一桌，2人一組：一人於球網前練習送球，一人練習併步移位，並以持拍手球接住球，一籃球結束後兩人交換。 7. 多球練習，4個人分別輪替四個位置的練習，1送球，2併步擊球，3排隊模擬擊球，4撿球。併步擊球者依照難易度做左左右右、一左一右、一右一中間的練習。 8. 第三節 9. 一人左推右攻：四人一組，同時三人擊球練習，其中甲、丙分站球桌左、右半邊，都以反手推球將球擊回	
--	--	--	--	--	---	--

						直線，乙以併步移動，用反手推球、正手平擊球將球擊回斜線，最後一人排隊揮空拍練習併步步法。 10. 左推右攻練習者若該球失誤後，則與排隊者交換；7 分鐘後反手推球的兩人與練習左推右攻和揮空拍的人交換。 11. 兩人左推右攻。兩人同時做左推右攻擊球的練習，一人先固定回擊球至直線，一人則固定回擊球至斜線；該球失誤後，則換排隊的兩人做相同練習。七分鐘後，兩人擊球路線交換，先直線者改為斜線，先斜線者則改為直線。		
十三	第 5 單元團體攻防戰	3	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動	【第 2 章彈跳之間——桌	【第 2 章彈跳之間——桌球】	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【性別平等教育】

	第 2 章彈跳之間——桌球 第 3 章羽眾不同——羽球	運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控	設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	球】 1. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 2. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。 【第 3 章羽眾不同——羽球】 3. 能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。	1. 第一節 2. 多球練習，說明正手殺球的動作要領、使用時機及動作示範。依照程度調整各項多球練習的時間：自拋殺球、連續殺球、高球才殺。發放「殺球・不眨眼」學習單。學生在等待練習的過程中，可彼此觀察並記錄，提供練習者修正調整動作的依據。 3. 我要得分，發放〈殺球有數〉紀錄表，提供同學課堂中、課餘時間練習紀錄。四人一桌，兩人一組，以單球對打進行你殺我擋、移位殺球的練習，若該球失誤，則換排隊的兩人練習。用多球進行挑戰高球的練習：一人送球、一人移位	3. 技能實作 4. 學習單	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。
--	---	--	---	---	---	------------------------------	--

		制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人	4. 能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	擊球、兩人撿球，約一籃 30 球後四人位置輪替。 【第 3 章羽眾不同——羽球】 4. 第二節 5. 主要活動，介紹羽球運動的歷史起源。 6. 介紹羽球場地與練習注意事項。 7. 第三節 8. 介紹羽球賽制與計分方式，說明練習注意事項。 9. 教師講解與示範正手切球動作。教師說明正手切球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正手切球練習。	
--	--	--	---	--	--

			運動計畫，實際參與身體活動。					
十四	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同——羽球 第 4 章合作無間——籃球 【第二次評量週】	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 3 章羽眾不同——羽球】 1. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。 【第 4 章合作無間——籃球】 2. 能了解籃球各種傳接球的相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 3. 能做出胸	【第 3 章羽眾不同——羽球】 1. 第一節 2. 主要活動，教師講解與示範正／反手挑球動作。教師說明正／反手挑球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正／反手挑球練習。 3. 教師講解與示範正／反手挑球動作。教師說明正／反手挑球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正／反手挑球練習。 4. 複習正手切球與正、反手挑球。依人數分成若干組，每組指配兩位同學甲、乙，分別進行正手發高遠球及徒	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

			和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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	前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。	手拋球於網前。其餘同學依序先進行切球練習，再到網前挑球，完成後從場邊離開，回到隊伍排隊，反覆操作。 5. 挑球積分賽，依人數分成若干組，每組指派三位同學，甲、乙分別站於網前兩側以徒手方式進行拋球，丙則持球筒(或其他器材)接來球。其餘同學依序進行正、反手挑球各一次，每次一人擊球，完成正手挑球後必須退回角錐後才能再出發至反手挑球。時間內以球筒內進球顆數最多的組別獲勝。 【第4章合作無間——籃球】 6. 第二節 7. 主要活動，講解	
--	--	--	--	---	--	--

			能。 3c-IV-2 發展動作 創作和展 演的技 巧，展現 個人運動 潛能。 3d-IV-1 運用運動 技術的學 習策略。 3d-IV-2 運用運動 比賽中的 各種策 略。 3d-IV-3 應用思考 與分析能 力，解決 運動情境 的問題。 4c-IV-2 分析並評 估個人的 體適能與 運動技		兩相好和兩人兩手 傳接球活動的操作 流程與動作要領。 8. 綜合活動，介紹 NBA 著名助攻王， 並說明傳球的技 術，進一步引導學 生探索國內、外著 名助攻球員的生平 事蹟。 9. 第三節 10. 主要活動，接 球動作講解，張開 手臂，手掌自然張 開成弧形。收球動 作，身體前傾，往 前一步迎接來球， 當手指接觸球的瞬 間，手臂順勢往後 內收，做出緩衝動 作。接球腳部動 作：接到球時，同 時雙腳墊步落地， 任何一腳都可單軸 心腳。若以單腳落 地墊步，先著地腳 就為軸心腳。 11. 分邊傳接球，		
--	--	--	--	--	---	--	--

			能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			十人一組，一顆球，分成兩邊相互交替傳接球，傳完後移動至隊伍尾端；同組另一邊也是傳完後移動至隊伍尾端，以此互傳30次為止。 12. 練習時先由同學自行配速，做出接球同時墊步的動作，傳球時，注意不管對方同學身高矮或高，要把球傳到胸前位置。 13. 練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。		
十五	第5單元團體攻防戰 第4章合作無間	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處	1. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他	1. 第一節 2. 主要活動，講解兩相好和兩人兩手	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人J3 探索各種利益可能發生的

	——籃球		原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝	理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	人和團隊合作之精神，並養成積極參與的態度，參與體育活動。 2. 能具備審美與表現的能力，欣賞籃球比賽中的傳接球技巧。	傳接球活動的操作流程與動作要領。 3. 綜合活動，介紹 NBA 著名助攻王，並說明傳球的技術，進一步引導學生探索國內、外著名助攻球員的生平事蹟。 4. 第二節 5. 主要活動，接球動作講解，張開手臂，手掌自然張開成弧形。收球動作，身體前傾，往前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後內收，做出緩衝動作。接球腳部動作：接到球時，同時雙腳墊步落地，任何一腳都可單軸心腳。若以單腳落地墊步，先著地腳就為軸心腳。 6. 分邊傳接球，十人一組，一顆球，	4. 學習單	衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
--	------	--	---	---	--	--	---------------	---

			通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動		分成兩邊相互交替傳接球，傳完後移動至隊伍尾端；同組另一邊也是傳完後移動至隊伍尾端，以此互傳 30 次為止。 7. 練習時先由同學自行配速，做出接球同時墊步的動作，傳球時，注意不管對方同學身高矮或高，要把球傳到胸前位置。 8. 練習時盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。 9. 第三節 10. 過關斬將活動說明與講解，五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃球場的中圈和兩邊的罰球線上準備防守，其中兩人相互	
--	--	--	---	--	--	--

			潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能		傳球，從籃球端線兩兩相互傳球到對邊的籃框上籃或投籃。 11. 老師提醒同學要事先洞察防守者和隊友的位置，使用傳球的假動作來欺騙防守者。 12. 採用何種傳球技術，需依照防守者的位置而定。最後，想要流暢「過關斬將」進攻者必須快速傳球和空手切入技術的組合，才能合作無間穿越三個防守者。		
--	--	--	--	--	---	--	--

			的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。					
十六	第 5 單元團體攻防戰 第 5 章攻占堡壘——棒壘球	3	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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出肩上傳球、接球與跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生	1. 第一節 2. 主要活動，引導學生說出棒壘球場地之基本規格、器材、人員等，並在黑板上畫出標準場地規格、使用之器具及守備位置。 3. 綜合活動，進行棒壘球場地繪製後測。介紹棒壘球技術：接殺、封殺、觸殺之差異。介紹記分板上各項代號代表之意涵。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

			1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化	活中，保護個人人身安全。	4. 第二節 5. 徒手單手左右接球：兩人一組，一人拋球，一人接球，接球者用非慣用手接球。第一回做徒手正手接球練習，第二回做反手接球練習，第三回隨意左右拋球訓練反應，每回拋 10 顆球，一人三回合，完成後交換。 6. 徒手雙手正面接球：接球者非慣用手打開，朝球的方向由外向內減緩來球速度，慣用手在下，掌心朝上，順勢接球。 7. 接滾地球動作講解：以右投為例。正面的滾地球，重心放低，左腳稍前，眼睛直視接球點，手套置於地上。右手在旁輔助，接完球可迅速	
--	--	--	---	---------------------	--	--

			價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專		拿球，也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方，不可太靠近身體，要稍微延伸出去。手套自然下放，手套與腳的相對位置可構成三角形，可使視線清楚，也降低了漏接和被球打到的機率。 8. 第三節 9. 滾地球接傳四步曲。滾地球接球要領，屈膝，上身前彎，雙腳張開與肩同寬，豎起手套置於身體前方略靠左腳前接球。 10. 拋接滾地球： 全班分成兩組，每組分兩邊，相距10公尺，每組一顆球進行活動。由第一人開始，依序拋給下一人，直至同組最後一人，最	
--	--	--	---	--	--	--

			項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的 身體活動。			先完成的組別獲勝。可將距離拉長至 20 公尺進行進階練習。		
十七	第 5 單元團體攻防戰 第 5 章攻占堡壘——棒壘球 第 6 章頂上功夫——足球	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 5 章攻占堡壘——棒壘球】 1. 藉由各式肩上傳球、接球與跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 2. 能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。 【第 6 章頂上	【第 5 章攻占堡壘——棒壘球】 1. 第一節 2. 接滾地球動作講解。正面的滾地球，重心放低，左腳稍前，眼睛直視接球點，手套置於地上。右手在旁輔助，接完球可迅速拿球，也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方，不可太靠近身體，要稍微延伸出去。手套自然下放，手套與腳的相對位置可構成三角形，視線清楚也降低了漏接和被球打到的機率。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1		功夫——足球】 3. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 4. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。	3. 滾地球接傳四步曲。滾地球接球要領，屈膝，上身前彎，雙腳張開與肩同寬，豎起手套置於身體前方略靠左腳前接球。 【第6章頂上功夫——足球】 4. 第二節 5. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。 6. 主要活動，定位向前頭頂球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。頭頂球加分足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 7. 綜合活動，教師提示頭頂球前必須張開眼睛注視球，以前額頂球，眼睛直視頂球目標，提	
--	--	--	---	--	--	--	--

			表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正		高頂球的準確性。練習向前頭頂球時，練習者可先行告知將把球頂到拋球者的高度位置（如頭部、腰部等位置），檢視頂球的準確性。 8. 第三節 9. 主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 10. 綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的	
--	--	--	--	--	---	--

			個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。		
十八	第 5 單元團體攻防戰 第 6 單元現技好身手 第 6 章頂上功夫——足球 第 1 章超越障礙——體操	3	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊	【第 6 章頂上功夫——足球】 1. 了解與運用比賽戰術。 2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3. 培養尊重他	【第 6 章頂上功夫——足球】 1. 第一節 2. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋守門員進攻動作資料或影片，欣賞守門員進攻的身手與技巧。 3. 主要活動，守門	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。

			境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態	戰術。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	人、守法及團隊合作的精 神。 【第1章超越障礙——體操】 4. 享受完成動作的樂趣與快樂，能夠流暢的完成動作。 5. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。 6. 學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。	員凌空拋踢動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。足球賽將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 4. 綜合活動，守門員凌空拋踢動作若無法完成時，可讓球彈地後再踢。足球賽時，提醒各組要服從裁判，展現守法精神；並討論分配攻守位置及戰術運用，發揮團隊合作精神。 【第1章超越障礙——體操】 5. 第二節 6. 引起動機，. 詢問學生在生活中是否有遇到需要超越障礙物的情境？請學生發表舉例，說出自己用什麼方式突破障礙。以問答與討論的方式引導學生思考兔子、青	
--	--	--	---	---	---	--	--

			度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項		蛙如何跳躍前進？以及面對沒有樓梯的高臺要怎麼靠自己的力量攀爬上 去？ 7. 主要活動，動物模仿、跳撐上臺。 8. 綜合活動，請學生練習描述蛙跳拍腳、兔跳前進及跳撐上臺之動作技能，並邀請動作流暢或明顯進步之學生示範，分享動作要領與心得。請學生發表夥伴合作的歷程(如何協助對方、接收到什麼樣的回饋、有什麼感受、遇到挫折時如何克服等)。 9. 第三節 10. 引起動機，收學習單，並針對進步記錄員及運動行為計畫實踐表給予回饋及鼓勵。 11. 兩人一組(找身	
--	--	--	--	--	--	--

			運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		高與體重差不多的夥伴)。側跳馬背，一人練習 5 次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。 跳低馬背：擔任馬背之輔助者先固定姿勢穩定重心，練習者可手撐背原地跳躍支撐幾次，使兩人感受力量後再開始練習；一人練習 5 次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。		
--	--	--	--	--	---	--	--

十九	第 6 單元現技好身手 第 1 章超越障礙——體操	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人不同的課題與挑戰。 3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。	1. 第一節 2. 助跑踩板彈跳。原地雙腳彈板熟悉跳板踩踏位置與彈性。距離踏板 5 公尺處開始起跑，跑 2 步後併腿上板，雙腳垂直跳後落地，確認進板最後一步為左腳還是右腳，並熟練助跑腳步、擺臂與彈板節奏。 3. 跳撐上箱及高處落地。雙腳原地彈板，手撐箱分腿跳及團身跳落於跳板上，每人 5 次進行 2 輪，練習提臀支撐之力量與平衡。從跳板往回跑 7 步後併腿跳，確認及標註自己的開始位置，並從起點進行助跑彈板至助跑彈板穩定順暢。於跳箱後 5—10 公尺進行助跑、跳撐上箱	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
----	------------------------------	---	--	---	---	---	--	--

		道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。		及高處落地，輪流練習每人 10 次；鼓勵學生手摸跳箱前 1/3 的位置。 4. 第二節 5. 分腿騰躍。熟悉助跑、彈板、推撐上箱動作與節奏，可先分腿坐於箱上，慢慢將第一飛躍拉高拉遠，手往跳箱前 1/3 處推撐。 6. 嘗試突破障礙，強調第二飛躍，手推撐跳箱同時將雙腳前收，進行併腿向前落地。 7. 成功分腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。 8. 動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行分腿騰躍。 9. 第三節 10. 分站練習。兩	
--	--	--	--	---	--

			3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的		人一組，討論並以分站練習跳馬背、跳撐上臺、跳撐上箱、分腿騰躍或併腿騰躍；可兩人研擬練習策略，若遇到較不熟悉之關卡可練習前幾堂課所教之基礎動作，複習每一階段之要領。 11. 闖關英雄。兩人一組，依順序完成闖關英雄關卡，並填寫進步記錄員學習單。		
--	--	--	--	--	--	--	--

			體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。					
廿	第 6 單元現技好身手 第 2 章活靈活現——扯鈴	3	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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	1. 能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到扯鈴繞手、繞手反勾及扭轉乾坤之運動技能，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作以學習。	1. 第一節 2. 繞手動作要領。運鈴後開線，身體左轉約 45 度。右手棍順時針繞置於手臂後側中央，鈴棍高於頭部，而左手放低，將鈴置於接近左手棍處。左手向上拋鈴於右手繩中央高度，右手保持不動。拋鈴後左手迅速放低，使鈴回到動作 1 的狀態。 3. 練習動作注意事項，轉身後以眼睛	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

		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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1	隊展演。	3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。 4. 能養成固定運動的習慣，有計畫提升體適能與運動技能。 5. 能學習如何欣賞扯鈴動作並提供回饋給同學，進而增進彼此學習效能。	能同時看見左、右手兩繩為佳。右手繩不動，完全利用左手繩的拋、放低，控制鈴繩的鬆緊，使鈴繞手旋轉。 4. 第二節 5. 針對學生優缺點實施講評。 6. 挑選上課中表現優秀的學生實施示範，引導學生欣賞觀摩。 7. 對於未遵守安全規範之行為做出提示，以免學生再犯。 8. 說明合作學習的重要，並給予學生課餘時間練習之建議。 9. 對於學生於上課中產生之運動傷害給予處理上的指導。 10. 提示繞手時左手上拋下放時機，	
--	--	--	-------------	--	---	--

			運用運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			並說明鈴卡在手上的原因。 11. 第三節 12. 老師講解扭轉乾坤之動作要領，運鈴後開線，身體左轉約 90 度，右手順時針後轉，將右手鈴繩置於右手臂後側中央。 13. 左手輕拋向上（鈴比肩膀低）右手繩往下壓鈴並甩到身體後方，右腳順勢後跨。 14. 身體右後轉身 270 度，右手順時針甩鈴過頭至轉身後右方後回到身體前方。 15. 左手再順勢甩鈴向右，鈴經過身體後，身體向右後方轉身 180 度，兩手落於身體前方。		
廿一	第 1 單元歌詠青春 合奏曲 第 2 單元健康飲食	3	1a-IV-1 理解生理、心理	Aa-IV-1 生長發育的自我評	1. 青少年階段是發展親密關係的關鍵時	1. 了解並維護自己與他人的身體界線，以及自主權。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1 接納自我

	生活家 第3單元無毒青春 健康行 複習第1~3單元 【第三次評量週】		與社會各 層面健康 的概念。 1a-IV-2 分析個人 與群體健 康的影響 因素。 1b-IV-2 認識健康 技能和生 活技能的 實施程序 概念。 1b-IV-3 因應生活 情境的健 康需求， 尋求解決 的健康技 能和生 活技能。 1b-IV-3 因應生活 情境的健 康需求， 尋求解決 的健康技	估與因應 策略。 Bb-IV-3 菸、酒、 檳榔、藥 物的成分 與成癮 性，以及 對個人身 心健康與 家庭、社 會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮 物質的拒 絕技巧與 自我控 制。 Bb-IV-5 拒絕成癮 物質的自 主行動與 支持性規 範、戒治 資源。 Db-IV-3 多元的性	期，學習如何 經營一段關 係，建立合 宜的態度， 是未來發 展健康親 密關係的 重要基石。 第一單元 第一章以 身體自主 權開始， 引導學生 思考合宜 的身體界 線；第二 章從好感 、交往、 分手與親 密界線等 面向，透 過問題討 論與思考 、以及生 活技能的 學習，以 因應未來 可能面對 的感情議 題。第三 章則是提 出情感中 可能潛藏 的危機， 教導學生 辨識各種 可能的危 險，並尋 求自保的 方	2. 運用生活技能或策略，來面對與性別或性行為議題。 3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視等問題。 4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則，以及因應策略。 5. 認識情感發展的階段，瞭解愛需要透過學習來維持。 6. 學習生活技能以因應各種情感議題。 7. 認識情感發展潛藏的危機，並學習保護自己。 8. 認識食物選擇、營養、衛生以及健康的關係。 9. 認識食品中毒的種類、發生原因，	與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
--	---	--	---	--	---	--	---

			能和生活技能。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技	別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7	式，最後以避免成為他人危險情人做結。 2. 第二單元希望讓學生有能力為自己選購安全的飲食，同時也將探討現在社會流行的食品，並學習如何聰明的消費。同時將擴大「人與食物」的視野，增加從生態的觀點，討論人們如何成為健康飲食消費者。 3. 許多青少年因誘惑和毒品包裝的偽裝，不小心接觸毒品造成終身遺憾。所以第三單元將引導學生認識毒品的真相，學習面	以及預防方法。 10. 學習如何正確飲食，並為自己的飲食安全進行把關。 11. 建立分辨毒害的能力。 12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊。 13. 認識生活上常見的誘毒情境，並展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
--	--	--	---	---	---	--	---

			能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進	健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費	對毒品的誘惑時，該如何自我肯定做出正確決定，並採取拒絕與保護的行動措施，幫助學生從中了解很多事情可以嘗試，但危害身心健康的誘惑，禁不起一次的試探，大家應該為自己鋪設一條自信，以及安全的成長之路，以迎向青春無悔的幸福人生。			
--	--	--	---	---	---	--	--	--

			健康的觀點與立場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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。	問題的解決策略與社會關懷。				
--	--	--	--	---------------	--	--	--	--

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

彰化縣私立精誠高級中學 113 學年度第二學期八年級健體(合科)領域課程 (部定課程)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節。
課程目標	第四冊健康 1. 了解生命如何形成，及孕婦的生、心理變化，學習健康照護與尊重。 2. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。 3. 了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活，以及面對親友死亡的調適方式。 4. 認識癌症、糖尿病與預防方法。 5. 認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。 6. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。 7. 學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。 8. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。 第四冊體育 1. 能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。 2. 學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。 3. 了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。 4. 了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。 5. 認識定向越野與其基本能力。 6. 了解並學會拔河的动作要領。 7. 學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。 8. 了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。 9. 了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。 10. 學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。 11. 了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。				

領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。							
	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。							
	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。							
	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。							
	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。							
	健體-J-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-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	【人權教育】							
	【戶外教育】							
	【生命教育】							
	【生涯規劃教育】							
	【安全教育】							
	【性別平等教育】							
	【品德教育】							
課 程 架 構								
教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
一	第1單元永續經營健康路 第1章美妙的生命 第2章生命的軌跡	3	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1	【第1章美妙的生命】 1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適	【第1章美妙的生命】 1. 第1節：新生命的開始：探討並引導理解受孕的原理，包含試管嬰兒和人工受孕。	1. 認知評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J9 認識教育權、工作權與個

			評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度	生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	與辛勞。 2. 能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 3. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。 【第2章生命的軌跡】 4. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 5. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 6. 尊重每個人不同的發展差異。	2. 孕育新生命：透過了解懷孕時的生理和心理變化，培養學生感受及體會懷孕的辛勞與不便。進一步引導學生思考家人如何一同因應孕期生理和心理變化。 3. 第2節：迎接好孕：清楚優生保健的內涵及目的，並探究婚前健康檢查的實施考量因素與介紹孕期產檢之相關內容。了解將為人父母親的心理變化，可透過向醫生諮詢得到幫助，而親友平時也可適時協助與關心。 4. 一同護孕：理解國家社會為保障孕婦權利和提升便利性所增設的資源，並鼓勵搜尋和發想更多的相關資源，培養學生思考生育	人生涯發展的關係。 【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。
--	--	--	--	---	---	---	---

			與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。		7. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。	的準備和家庭工作的平衡。 5. 新生兒與家庭：從養育新生兒的各種情境，了解新生命對家庭生活的改變，並探討面對各種狀況的解決方法。 【第2章生命的軌跡】 6. 第3節：成長的旅程(一)：藉由過年家族合照與日誌，探討人從出生至死亡可能經歷的不同階段。解說人生不同時期(嬰兒期、幼兒期、兒童前期、兒童期)的階段任務和發展特色。		
二	第1單元永續經營健康路 第2章生命的軌跡 第3章伴生命共老	3	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	【第2章生命的軌跡】 1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。	【第2章生命的軌跡】 1. 第1節：成長的旅程(二)：解說人生不同時期(青少年期、成年期、老	1. 技能評量 2. 認知評量	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。

			1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	2. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 3. 尊重每個人不同的發展差異。 4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。 【第3章伴生命共老】 5. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。 6. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。	年期)的階段任務和發展特色。 2. 踏穩腳步，健康鋪路：引導學生思考現階段在生理、心理、社會上遇到的問題，並強調奠定健康基礎的重要性。透過解決問題技能演練，學習分析遇到的健康問題、尋求解決方案，於執行後評價。 【第3章伴生命共老】 3. 第2節：老化的可能改變：藉由和家中老年人的對話，引導學生思考面臨及經歷老化的生理和心理變化。解說老化的意涵及在生理和心理上的改變。透過不同老年人的生活情境，了解影響老化的諸多因素，而其中是	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。
--	--	--	--	---	--	---	--

			3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		7. 分析影響老化健康狀態的因素。 8. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。	有人為可以著力改變的。 4. 健康生活型態：介紹影響老化的因素，並漸進式引導學生思考預備健康老化可以建立的生活型態，並從日常生活中列舉相關改善方法的例子。 5. 健康護老：因應老化現象，適時調整生活型態，使老年生活更自主。 6. 第3節：樂活銀髮族：正向看待老化的生命歷程，保持充足的學習力，建立有價值、有夢想的生活。 7. 面對失落：探討死亡的意涵和可能造成的失落情緒，並透過自我覺察技能的教學，引導學生感受失落，進一步解說調適失落的可能方法。	
--	--	--	--	--	--	--	--

						8. 攜手伴老，健康不老：從邁入高齡社會的數據，引導學生思考學習老化與死亡議題的意義。 9. 悅納老化，友善生活：藉由不同的高齡友善社會的措施，探討與老化和平共處的態度和積極作為。		
三	第 2 單元慢性病的 世界 第 1 章健康人生， 少「糖」少「癌」	3	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2. 認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3. 了解保持良	1. 第 1 節：引起動機：透過課前調查周圍是否有人罹患慢性病，讓學生了解慢性病已經逐漸侵入現代人的生活。 2. 現代人的慢性病：藉由十大死因的轉變，說明慢性病已成為國人的主要死因，探討其改變因素。 3. 第 2 節：惡性腫瘤：介紹惡性腫瘤的形成原因及種	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

			正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	類，以及可能罹癌的警訊。 4. 早期發現，早期治療：介紹政府提供的癌症篩檢補助。 5. 糖尿病(一)：介紹糖尿病的形成原因。 6. 第3節：糖尿病(二)：介紹糖尿病形成的類型，說明預防罹患糖尿病的方法。 7. 改變從現在開始：引導學生利用自我管理生活技能來改變不健康的生活習慣。		
四	第2單元慢性病的 世界 第2章小心謹 「腎」，「慢」不 經「心」	3	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	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治	1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2. 認識泌尿系	1. 第1節：高血壓：利用血壓機測量學生血壓，引起學生對血壓所代表的意義感到好奇。介紹循環系統及心血管疾病高血壓，提醒學生不健康的生活習慣對循環系	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之

			威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	策略。	統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	統的影響，並說明預防高血壓的方法。 2. 腦中風：介紹腦中風，並說明腦中風的徵兆及處理方式。 3. 第 2 節：冠心病：介紹冠心病，並說明目前的治療方法。 4. 腎臟病：介紹泌尿系統及腎臟病，提醒學生不健康的生活習慣對腎臟的影響，並說明保養腎臟的方法。 5. 第 3 節：遠離慢性病九招：說明健康生活習慣的重要性，並介紹生活中能夠維持健康、預防慢性病的九項健康習慣招式。 6. 家庭健康新生活：引導學生覺察並關懷家人的健康狀況，並向家人宣	道。
--	--	--	---	-----	---	---	----

						導健康生活型態。		
五	第 2 單元慢性病的 世界 第 3 單元千鈞一髮 覓生機 第 3 章「慢慢」長 路不孤單 第 1 章安全百分百	3	1b-IV-2 認識健康 技能和生 活技能的 實施程序 概念。 1b-IV-3 因應生活 情境的健 康需求， 尋求解決 的健康技 能和生活 技能。 2a-IV-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。 2b-IV-1 堅守健康 的生活規 範、態度 與價值 觀。 2b-IV-3	Fb-IV-4 新興傳染 病與慢性 病的防治 策略。 Ba-IV-3 緊急情境 處理與止 血、包 紮、 CPR、復 甦姿勢急 救技術。	【第 3 章「慢慢」長路不孤單】 1. 同理罹患慢性 病親友的身 心狀態，給予 適當的心理支 持。 2. 採用精確的 健康資訊，支 持陪伴罹病親 友。 【第 1 章安全 百分百】 3. 能了解並能 說出急救的目 的。 4. 能分享自己 面對急救情境 的想法與感受， 並覺察過去經 驗對自己採取 急救行動的影 響。 5. 知道急救及 一般傷口照護 的原則，建立	【第 3 章「慢慢」 長路不孤單】 1. 第 1 節：引起 動機：利用罹患 慢性病患者心 路歷程分享的 影片引起動機， 並請學生分享 罹患慢性病的 親戚朋友當時 的感受及治療 過程。 2. 面對重大疾 病的心理反應 階段：介紹當 一名病患得知 罹患重大疾病 時，可能會經 歷的五種心理 階段。 3. 第 2 節：身 為病患的主要 照顧者，你可 以：透過小組 討論，引導學 生思考，擔任 病患的主要照 顧者的注意事 項。 4. 身為病患的 親戚、朋友， 你可以：透過 小組討論，引 導學生思考	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【生命教育】 生 J3 反思生老 病死與人生無 常的現象，探 索人生的目的 、價值與意義。 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。 【安全教育】 安 J11 學習創 傷救護技能。

			充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。		傷口照護的正確觀念。 6. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	探病者的注意事項。 【第 1 章安全百分百】 5. 第 3 節：面對傷害發生的那一刻：請學生分享自己接受幫助和助人的經驗，引導學生了解急救的目的，以及急救是一種能夠自助助人的重要技能。 6. 危急時刻：說明急救的原則，帶領學生演練尋求支援的正確方式。		
六	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 1 章安全百分百 第 2 章急救一瞬間	3	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、	【第 1 章安全百分百】 1. 能了解並能說出急救的目的。	【第 1 章安全百分百】 1. 第 1 節：急救寶典：介紹一般傷口照護的方式並帶領	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷

			概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	CPR、復甦姿勢急救技術。	2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。 【第2章急救一瞬間】 5. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 6. 了解心肺復甦術 CPR(含 AED、復甦姿	學生認識家中應常備的急救用品。 2. 傷口照護新觀念：澄清常見的傷口照護錯誤觀念。 3. 止血包紮一把罩～止血法：介紹各種常用止血法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。 4. 第2節：止血包紮一把罩～包紮法：介紹各種常用包紮法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。 5. 救急我第一，急救我最行：引導學生運用本章所學，回答並演示情境所需使用的急救技術。 【第2章急救一瞬間】 6. 第3節：14歲的勇氣：從新聞案例說明施行急救者	救護技能。
--	--	--	---	----------------------	---	--	--------------

					勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	適用法律免責規定。 7. 心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：教師示範心肺復甦術施行步驟及關鍵注意事項。		
七	第3單元千鈞一髮覓生機 第4單元健康體能樂生活 第2章急救一瞬間 第1章身體軟Q力—柔軟度 【第一次評量週】	3	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	【第2章急救一瞬間】 1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2. 了解心肺復甦術CPR(含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。 【第1章身體軟Q力—柔軟度】 3. 了解柔軟度的定義及影響	【第2章急救一瞬間】 1. 第1節：心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：學生演練心肺復甦術，教師針對常見錯誤再做澄清說明。 2. 維持復甦姿勢：老師說明傷患恢復呼吸後，協助傷患維持復甦姿勢時要遵守的原則。 3. 第2節：你的需要，我的決定：引導學生借由新聞案例情境，練習做決定生活技能歷程。 4. 歡喜做甘願受的天使：以臺灣的救	【第2章急救一瞬間】 1. 情意評量 2. 技能評量 【第1章身體軟Q力—柔軟度】 3. 課堂觀察 4. 口語問答 5. 學習活動單	【安全教育】 安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

			風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能	柔軟度的可能因素。 4. 認識身體各部位的靜態伸展訓練之動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。 5. 了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規畫與安排柔軟度訓練。 6. 認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。	難機構及社會上默默行善、無私奉獻的案例，激勵學生效法，好好學習急救技術，未來貢獻一己之力。 【第1章身體軟Q力—柔軟度】 5. 第3節：教師運用課本的三張情境圖，帶領學生思考日常生活中的肢體動作與柔軟度的關係。 6. 教師說明可能影響柔軟度的因素，包括體型、性別、年齡(老化)、暖身運動，以及身體活動多寡等，並進一步說明這些因素影響柔軟度的原因。 7. 教師藉由參考資料與課本資訊站「柔軟度與運動項目的特殊性」之內容，釐清柔軟度能力在運動中所扮演	
--	--	--	---	---	--	--

			的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			的角色。		
八	第4單元健康體能樂生活 第1章身體軟Q力—柔軟度 第2章運動知識家—運動傷害防護	3	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	【第1章身體軟Q力—柔軟度】 1. 了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。 2. 認識身體各部位的靜態伸展訓練之動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。 3. 了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規畫與安排柔軟度訓練。 4. 認識柔軟度評估的檢測細	【第1章身體軟Q力—柔軟度】 1. 第1節：教師說明與示範頸部、肩部、胸部、背部、體側及腿部的靜態伸展動作，帶領同學了解動作技巧並實際操作，且從旁進行動作修正，確認學生是否確實伸展目標肌群。 【第2章運動知識家—運動傷害防護】 2. 第2節：引起動機：請學生回溯過去，是否曾有在校園中發生運動傷害的經驗？請學生分享此經驗的事發地	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安J1 理解安全教育的意義。

			4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的 身體活動。	則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。 【第 2 章運動知識家－運動傷害防護】 5. 了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 6. 了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 7. 認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 8. 能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。	點、當時天氣、從事運動種類、造成受傷的可能原因及當下採取之防護與處置方式。 3. 配合參考資料，簡述運動對生理、心理及大腦認知功能的益處。 4. 配合參考資料，闡明教育部體育署推動體適能 333 計畫及 SH150 計畫的緣由。 5. 因校園運動參與度提升，帶領學生反思：如何才能安全運動？哪些個人因素可能導致傷害事故發生？ 6. 進行「愛體育：運動風險管理師」活動練習，針對圖片情境，逐一介紹情境中導致運動傷害的人為及環境因素，引導學生思考每一情境可能造成	
--	--	--	---	---	--	--

						的運動傷害。 7. 第3節：說明運動導致肌肉痙攣可略分為兩個因素，其一為超出生理負荷，如長時間運動導致肌肉疲勞、體液流失、電解質不足；其二為巨大的心理壓力，如競賽前的緊張焦慮，導致肌肉緊繃，無法放鬆，使協調性降低。 8. 講解肌肉痙攣的特徵及運動前可做的預防方法，亦可複習「電解質」概念。 9. 講解熱傷害症狀由輕微到嚴重之三階段，讓學生釐清熱衰竭與熱中暑的差異。 10. 講解運動前、中及後如何藉由水分補充策略、合適的服裝選擇與運動		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						時間的安排，預防熱傷害的發生。 11. 說明熱傷害症狀應盡速採取的處置方式。		
九	第 4 單元健康體能樂生活 第 2 章運動知識家—運動傷害防護 第 3 章化險為夷護身法—柔道	3	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。 2c-IV-2	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	【第 2 章運動知識家—運動傷害防護】 1. 了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 2. 了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 3. 認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 4. 能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。 【第 3 章化險為夷護身法—	【第 2 章運動知識家—運動傷害防護】 1. 第 1 節：講解「脫臼」的成因，同時藉由課本「資訊站：韌帶」說明其解剖學定義，幫助學生迅速判斷是否發生脫臼之緊急性運動傷害。 2. 講解「骨折」的成因，同時釐清閉鎖性與開放性骨折的差異。強調雖然閉鎖性骨折沒有骨頭穿出皮膚的外傷，因而不好判斷，不過骨折處伴隨極度劇痛是最明顯的表徵。 3. 叮嚀與提醒學生，一旦發生緊急	【第 2 章運動知識家—運動傷害防護】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 【第 3 章化險為夷護身法—柔道】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作 7. 學習活動單	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。

			表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		柔道】 5. 了解柔道練習時周遭環境的安全性。 6. 學會後倒、側倒時護身的動作技巧。 7. 了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 8. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 9. 培養尊重他人及互助合作的精神。	性運動傷害，應即刻尋求專業人士的協助，例如：健康中心、衛生保健組、119 緊急醫療救護。 【第 3 章化險為夷護身法—柔道】 4. 第 2 節：先詢問學生：是否聽過柔道，看過柔道比賽，或是學過柔道？是否曾聽聞警察以過肩摔將歹徒摔倒在地？接著，詢問學生：在日常生活中曾經向後跌倒過嗎？跌倒時該如何保護自己？ 5. 進行「愛體育：雙手抱雙腿後滾」活動預先練習，熟悉身體屈縮後滾的姿態與效果，建立後護身倒法的基本能力。 6. 坐姿後倒動作練習。	
--	--	--	---	--	--	--	--

						7. 蹲姿後倒動作練習。 8. 立姿後倒動作練習。 9. 第 3 節：複習雙手抱雙腿後滾：活動身體，伸展背、頸部肌肉及關節角度。 10. 進行「愛體育：單腳後(前)擺深蹲站立」。 11. 複習上一堂課所學習的後護身倒法動作。 12. 介紹「鐘擺式：側護身倒法」，強調在身體向側面滑倒的過程中，順應力的方向，側身前彎屈縮，以緩衝向下的速度，再利用臀部接觸墊面後向後背部滾動的動作，保護身體及頭部。		
十	第 4 單元健康體能樂生活	3	1c-IV-1 了解各項	Bd-IV-2 技擊綜合	【第 3 章化險為夷護身法－	【第 3 章化險為夷護身法－柔道】	【第 3 章化險為夷護身法－	【品德教育】 品 J2 重視群體

	第 5 單元熱血向前行 第 3 章化險為夷護身法—柔道 第 1 章水中蛙游—游泳	運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他	動作與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	柔道】 1. 了解柔道練習時周遭環境的安全性。 2. 學會後倒、側倒時護身的動作技巧。 3. 了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5. 培養尊重他人及互助合作的精神。 【第 1 章水中蛙游—游泳】 6. 認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。 7. 學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及換氣動作的動作要	1. 第 1 節：複習後護身倒法、側護身倒法，以此為熱身活動。 2. 立姿禮動作練習。 3. 跪坐禮動作練習。 4. 認識柔道規則：介紹柔道比賽的分級、服裝、場地設備、裁判、賽制，以及名次判定。 5. 第 2 節：柔道技術介紹：摔倒法（站立摔倒法、拋身摔倒法）、地面制敵法。 6. 進行「護身倒法展演會」，從分組練習、公開展演到同儕評量的過程中，體驗柔道護身倒法的奧妙。 【第 1 章水中蛙游—游泳】 7. 第 3 節：請學生說一說上網搜尋蛙	柔道】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 【第 1 章水中蛙游—游泳】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作 8. 學習活動單	規範與榮譽。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
--	---	---	--	---	---	--	---

			人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體		領及練習方法。 8. 認識蛙式競賽規則。 9. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。	泳資料的收穫，觀察競賽或教學影片後，對於蛙泳有什麼想法或疑問？ 8. 教師介紹蛙泳選手，並簡要說明蛙式規則。 9. 介紹蛙式踢腿動作和踢腿練習。 10. 教師引導學生認識蛙式踢腿的各種練習方式，並進行示範，如岸上踢腿(趴著、坐著)、岸邊踢腿、浮板蛙式踢腿等。	
--	--	--	---	--	---	---	--

			活動。					
十一	第 5 單元熱血向前 行 第 1 章水中蛙游— 游泳	3	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1d-IV-1 了解各項 運動技能 原理。 1d-IV-2 反思自己 的運動技 能。 2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇 於挑戰的 學習態 度。 4d-IV-2	Cb-IV-3 奧林匹克 運動會的 精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以 上)。	1. 認識蛙式動 作特色，以及 蛙泳選手與 其競賽成績 紀錄。 2. 學習蛙式踢 腳、划手、手 腳配合及換氣 動作的動作要 領及練習方 法。 3. 認識蛙式競 賽規則。 4. 能積極運用 學會之游泳技 能，發揮團隊 合作精神，享 受水中遊戲之 樂趣。	1. 第 1 節：請學生 簡單發表課前蒐集 蛙泳影片或進行蛙 式踢腿練習的發現 或疑問，再複習踢 腿動作。 2. 浮板踢腿練習。 3. 視學生學習狀 況，彈性安排「愛 體育：浮球蛙式划 手」。 4. 第 2 節：教師再 次強調收腿、踢腿 與夾水動作之要 領。 5. 鼓勵學生同時熟 悉踢腿動作與划手 動作，兩者流暢組 合可提高蛙泳效 率。 6. 教師示範蛙式划 手動作，並讓學生 下水練習(若學生 已具備良好蛙泳基 礎，教師示範可用 大腿夾住浮球進行 划手動作，或進行	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【生涯規劃教 育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。

			執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			「愛體育：浮球蛙式划手」)。 7. 教師示範蛙式划手、踢腿合併的連貫動作。 8. 第3節：教師強調蛙式踢腿與划手動作應注意的動作細節。 9. 教師示範蛙式踢腿與划手動作的結合，說明每一次的划手一定要有頭部出水動作，同時進行換氣。 10. 引導學生掌握換氣動作要領。 11. 教師示範一手二腳動作，並引導學生進行「愛體育：一手二腳」活動。		
十二	第5單元熱血向前行 第2章智者的運動 一定向越野	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒	1. 能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。	1. 第1節：教師詢問學生對「定向越野運動」一詞的印象，簡單介紹其基本概念，包含起源、器材與全球及	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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

		了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技	運動綜合應用。	2. 能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。 3. 能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。 4. 能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。 5. 能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。	臺灣的發展現況，並先進行分組，以四～五人為一組。 2. 教師講述定向越野活動的相關心理技能，並解說怎麼看定向越野地圖。 3. 進行定向越野接力賽活動：教師將編號 31～40 號的檢查旗(或小角錐)隨機散布在籃球場的一個半場內。四～五人一組，以接力的方式從另一個半場端線出發。不須按照順序，但必須確認完 10 個檢查旗(或角錐)，才能返回換下一棒出發。 4. 第 2 節：教師講述定向越野的個人裝備、定向越野的基本能力。 5. 教師以粉筆、膠帶或其他工具在地面畫出邊長 1 公尺	量、紀錄的能力。 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
--	--	--	---------	--	---	--

			能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			的 5x5 方格，方格內依據教師事先準備的地圖放置石頭、樹枝、磚塊及小人偶，分別代表大石頭、永久的大棵樹木、小噴泉及紀念碑。教師發下地圖，學生將地圖與方格內的地徵互相對照並正置地圖。學生分別使用以下兩種方式，依照地圖路線從起點走到終點。所有時間身體皆面對同一個方向行進，不得轉向。移動時面朝前進方向，亦即向左行進時，身體要向左轉 90 度再前進，但必須保持地圖正置。 6. 教師依照籃球場的線條交叉點，布置定向越野檢查旗或三角錐。依籃球場的線條設計		
--	--	--	---	--	--	--	--	--

						ABCD 四種賽程。 學生四人一組隨機各拿一張賽程圖並編排 1~4 棒做接力安排。須利用「引起動機」方格定向所練習的地圖正置技巧，當身體轉向時，地圖要能保持正置。 7. 第 3 節：教師利用事先製作的定向越野地徵圖卡，說明定向越野常用地徵的代表圖案。 8. 拿出幾張比較全景的地徵照片，例如：校門口的立柱或校園內的雕像，測試學生能否清楚的說出其所在位置。 9. 在校園地圖上圈選檢查點所在位置，並於所有檢查點拍攝現地地徵不易察覺的角落，將其貼在地圖上。採		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						積分賽集體出發方式，學生持圖出發後，須先抵達檢查點位置，對照檢查點地徵和地圖上的照片，將正確的檢查點號碼寫在正確的照片旁邊。完成後往下一個檢查點前進，直到確認所有照片和檢查點所在位置。 10. 學生互相對照「主要活動」所填寫的照片號碼是否一致，教師於有爭議時公布正確答案，並歡迎學生於課後再次確認答案。		
十三	第 5 單元熱血向前行 第 2 章智者的運動一定向越野 第 3 章力拔山河—八人制拔河 【第二次評量週】	3	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	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	【第 2 章智者的運動一定向越野】 1. 能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運	【第 2 章智者的運動一定向越野】 1. 第 1 節：教師再次說明順點賽和積分賽的比賽方法與規則，並簡介計時器材。 2. 教師介紹國內外	【第 2 章智者的運動一定向越野】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 【第 3 章力拔山河—八人制	【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。

		護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	動的特性。 2. 能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。 3. 能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。 4. 能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。 5. 能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。 【第3章力拔山河—八人制拔河】 6. 認識八人制拔河運動的發	著名的選手與事蹟。 3. 教師播放自行蒐集之30秒~1分鐘的精采比賽短片。 4. 老師帶學生做5分鐘簡單的熱身操。 5. 先採集體出發，執行積分賽，學生必須依自己的路線安排，抵達所有檢查點位置，最快完成並回到終點者獲勝。 【第3章力拔山河—八人制拔河】 6. 第2節：請學生分享預習的內容：傳統拔河與八人制拔河的差別為何？室內拔河場地與室外拔河場地有何異同？ 7. 教師說明拔河運動的組成人數、比賽方式、規則、器	拔河】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作	戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
--	--	---	--	---	---	--

			3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技	展與文化。 7. 了解團體運動的特質與精神。 8. 了解拔河運動的安全注意事項。 9. 認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 10. 能與同學合作做出起步、進攻動作。 11. 了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。	材及裝備。 8. 教師可介紹目前國內外拔河賽事及近年相關成績，如中華臺北代表隊。 9. 「愛體育：拔河基本功」之活動 (一)你來我往：下肢肌力練習。 10. 「愛體育：拔河基本功」之活動 (二)不放手直到終點到手：握繩與腳部力量控制練習。 11. 第3節：教師提問：在基本姿勢下，身體傾斜角度不同，是否形成的力量也不同？ 12. 請學生觀察競賽時，拔河選手在腳步的移動方式，以及團隊間配合的節奏。提醒學生：拔河運動除了個人動作正確，還需團隊合作，才有機會取得佳績。	
--	--	--	--	---	--	--

			能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			13. 起步動作、進攻動作(後退步、猛拉)。 14. 「愛體育：輪胎競速」：拔河基本步伐練習。		
十四	第 5 單元熱血向前行 第 6 單元球賽對決 第 3 章力拔山河—八人制拔河 第 1 章棒壘一家親—棒壘球	3	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	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 3 章力拔山河—八人制拔河】 1. 認識八人制拔河運動的發展與文化。 2. 了解團體運動的特質與精神。 3. 了解拔河運動的安全注意事項。 4. 認識八人制拔河基本動	【第 3 章力拔山河—八人制拔河】 1. 第 1 節：詢問學生：在拔河動作練習時，是否曾遇到困難？教師可針對學生提出的困難，給予解答。 2. 請學生觀察拔河裁判的各種手勢及其代表的意義。 3. 愛體育：團隊默契訓練——後退步與猛拉練習。	【第 3 章力拔山河—八人制拔河】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 【第 1 章棒壘一家親—棒壘球】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作 7. 學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。

			原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項	作、裝備與器材。 5. 能與同學合作做出起步、進攻動作。 6. 了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。 【第 1 章棒壘一家親一棒壘球】 7. 能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 8. 能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能	4. 團隊默契訓練：學生八人一組，分為站姿隊與坐姿隊，站姿隊挑戰拉動坐姿隊 2 公尺，若挑戰成功，增加坐姿隊人數(一次增加一人)，直到站姿隊無法拉動坐姿隊為止。可嘗試不下指令、下指令及下指定加上手勢等方式發令，並觀察三種方式對比賽結果的影響。 5. 第 2 節：團隊後退步：教師示範團隊動作之口令與步伐的配合，發令者喊「右」或「左」時，整隊左右腳動作需整齊一致。 6. 團隊猛拉：教師示範猛拉動作之口令與步伐的配合，發令者喊「沉，左右左右」時，所有站姿隊隊員同時將	
--	--	--	--	---	---	--

			運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或日常生活中。 9. 能於活動中保護個人及他人的人身安全。 10. 能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。	臀部下沉，雙足推蹬地面，同時左右足輪流施力後退，整隊的動作需整齊一致。 7. 了解站位順序，教師說明選手站位應考量的因素，如身高、體重等。 8. 認識裁判手勢，並進行拔河比賽。 【第1章棒壘一家親—棒壘球】 9. 第3節：詢問學生是否看過棒球與壘球比賽之相關影片或電視轉播？棒球與壘球運動有何差異？ 10. 介紹棒壘球場地與器材之差異。 11. 教師介紹棒壘球歷史、棒壘球著名投手與其成長歷程，並說明各類投手投球動作的差異。 12. 提醒學生場地	
--	--	--	---	--	--	---	--

						安全之相關注意事項。 13. 棒球肩上投球分解動作講解，說明預備姿勢、抬腳、跨步與手肘位置、出手位置與後續動作。		
十五	第 6 單元球賽對決 第 1 章棒壘一家親 一棒壘球	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 2. 能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或日常生	1. 第 1 節：詢問學生是否看過企業女子壘球聯賽或慢速壘球比賽？ 2. 教師介紹壘球著名投手上野由岐子之成長歷程及其投手投球動作，上野由岐子號稱史上最快女壘投手，換算成棒球大概有時速 170 公里的速度感。 3. 介紹棒壘球比賽規則之差異：上場人數、比賽局數、盜壘、兩好球之後的擦棒界外球。 4. 提醒學生場地安全之相關注意事	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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。

			表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決	活中。 3. 能於活動中保護個人及他人的人身安全。 4. 能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。	項。 5. 慢速壘球鐘擺式投球分解動作講解：說明正手、反手鐘擺式投球之預備姿勢、手臂後擺、跨步穩住與手心向上(下)將球拋出等動作。 6. 第2節：詢問同學：說到「打擊」，會想到哪些選手？ 7. 教師介紹臺灣棒球好手陳金鋒，外號「臺灣巨砲」、「永遠的第四棒」，是臺灣首位在美國職棒大聯盟例行賽中，擁有出賽紀錄的選手，並因此帶起臺灣球員的旅美風潮。臺灣球迷對陳金鋒印象最深的是其國際賽成績，他在西元1997~2008年間，於國際賽中共	
--	--	--	--	---	---	--

			運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			有 115 支打數及 21 支全壘打，平均每 5.48 個打數即擊出一支全壘打。 8. 介紹好球帶、握棒教學與練習、打擊的身體動作(轉髖)教學與練習、打擊分解動作教學與練習。 9. 第 3 節：介紹臺灣棒球好手彭政閔(綽號恰恰)。彭政閔是中華職棒中信兄弟隊球員，原守備位置為右外野手，後改為一壘手，職棒生涯期間，多擔任指定打擊。西元 2019 年 9 月 29 日於臺中市洲際棒球場舉行引退賽與引退儀式，之後成為西元 2019 年世界棒球 12 強賽的中華隊打擊兼守備教練。	
--	--	--	---	--	--	--	--

						彭政閔的揮棒姿勢屬於由內向外，配合較晚的擊球時機、良好的本壘板紀律，並保持重心，灌注力量，各種出手姿勢的左右投、內外角的球路，他都有辦法敲出長打，被球迷稱為「恰式打法」，是臺灣棒壇代表性的技巧型全方位右打者。 10. 進行「愛體育：攻守對抗賽」活動，此活動可練習二上所學的傳接球技術及本章的投、打技巧，並體會投球穩定性的重要，並集體討論、思考戰術且嘗試運用。		
十六	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦攻－排球	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合	1. 了解排球的攻擊基本技術。 2. 學會如何將	1. 第 1 節：詢問學生是否曾觀賞職業與非職業排球比賽影片？雙方隊伍得	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並

			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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動	及團隊戰術。	排球攻擊運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	分的主要方式為何？ 2. 介紹國內排球比賽，說明其區分為官方與非官方兩大類。官方舉辦：企業甲級排球聯賽。民間賽事：臺灣五大盃賽。 3. 「愛體育：上手臂、手腕動一動」：進行手腕上下轉動熱身，訓練腕關節與韌帶力量。 4. 「愛體育：體能輔助運動——剪刀石頭布」：進行剪刀石頭布跑動遊戲熱身。除了跑步以外，腳步亦可以側併步、交叉步、開合跳等動作進行。 5. 簡介扣球動作的助跑步法。 6. 第2節：教師說明扣球之助跑起跳與空中揮臂動作	欣賞其差異。
--	--	--	--	--------	---	---	--------

			比賽中的各種策略。			(以左手攻擊者為例)。 7. 教師指導學生進行扣球練習，隨時給予修正回饋。 8. 提醒學生練習時可體驗原地與助跑攻擊，且觀察左手與右手攻擊者的動作特色，並請學生相互指導、分享扣球動作的學習心得。 9. 「愛體育：自拋自扣練習」：教師配合課文講解自拋自扣動作要領與操作，並引導學生分組練習。 10. 「愛體育：兩人隔網(羽球網)練習」(一)(二)：教師指導學生進行隔網扣球與隔網助跑扣球。在隔網扣球熟練後，進一步練習隔網助跑扣球。 11. 第 3 節：詢問		
--	--	--	-----------	--	--	---	--	--

						學生觀賞職業與非職業排球比賽影片時，對裁判動作是否理解？ 12. 教師介紹簡易比賽規則與裁判手勢：球隊發球、得分者球隊發球、球隊暫停、球隊替補換人、四次擊球、延誤發球、界內球、界外球、後排球員攻擊踩線、觸網、連擊、位置或輪轉錯誤等。 13. 「愛體育：兩人隔網(羽球網)練習」(三)：教師指導學生進行不同動作隔網助跑扣球。 14. 「愛體育：扣球綜合練習」：練習扣球技術與戰術思考。		
十七	第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人－羽球	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合	1. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要	1. 第 1 節：詢問同學：認識哪些羽球選手？是否看過戴資穎比賽？	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	及團隊戰術。	領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3. 能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	2. 介紹戴資穎的選手背景與經歷、歷年得獎紀錄，並透過戴資穎受傷的事件，說明練習時應注意的事項。 3. 正手殺球：教師講解與示範正手殺球動作，說明正手殺球特點與方式。學生兩人一組，進行正手殺球練習。 4. 「愛體育：正手殺球定點練習」：兩人一組，一人發正手高遠球，一人進行正手殺球。以直線球優先，熟練後進階至對角線，學習控制不同球路方向，使個人技術更多元且具變化性。 5. 第 2 節：詢問同學：羽球殺球的世界紀錄最高時速是多少？這是哪個選手創下的紀錄？	5. 學習活動單	
--	--	--	---	--------	--	---	----------	--

			3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			6. 進行「愛體育：誰是神射手」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學依序進行殺球練習。 7. 進行「愛體育：千變萬化魔術師」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學於後場依來球高度與距離，選擇回擊正手高遠球、正手切球或正手殺球。 8. 第3節：學生分組進行討論，討論正手高遠球與正手殺球在擊球動作有何差異？藉此回顧上一堂課「愛體育：千變萬化魔術師」的心得，並引導學生學習另一個技能。 9. 正、反手網前短球技術動作講解與練習：教師講解與		
--	--	--	---	--	--	--	--	--

						示範正、反手網前短球動作，說明正、反手網前短球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正、反手網前短球練習。 10. 進行「愛體育：網前短球積分賽」活動：以兩組為單位進行對抗，一方先發短球至對方前場發球線內，接發球方以網前短球回擊，擊球後離場排隊預備。		
十八	第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人—羽球 第 4 章誰與爭鋒—籃球	3	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 3 章羽出驚人—羽球】 1. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢的正手	【第 3 章羽出驚人—羽球】 1. 第 1 節：進行「愛體育：殺球——網前短球」活動：依人數分為進攻組與防守組。防守組指派甲站於網前，乙、丙站於網前兩側。甲徒手拋球於網前，進攻組同學以網前短球回	【第 3 章羽出驚人—羽球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論 5. 學習活動單 【第 4 章誰與爭鋒—籃球】 6. 課堂觀察 7. 口語問答 8. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部		殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3. 能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。 【第4章誰與爭鋒—籃球】 4. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 5. 能做出進攻三重威脅動	擊後，乙或丙將網前短球挑至後場，進攻組同學立即判斷來球方向並後退，以正手殺球回擊，擊倒球筒得一分。 2. 學生分組進行羽毛球比賽，並於賽後將比賽過程記錄於課本之比賽學習單。 【第4章誰與爭鋒—籃球】 3. 第2節：詢問學生：是否曾在電視頻道或網路上觀賞過國外 NBA 與國內 SBL、UBA、HBL 之相關影片？ 4. 教師介紹、播放自行蒐集的得分王與阻攻王的精采畫面，並請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。 5. 教師講解三重威脅動作對進攻的重	9. 比賽統計表	
--	--	--	--	---	---	----------	--

		或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人	作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 6. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 7. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 8. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。	要性，並說明其動作要領，透過下列活動引導學生了解、熟悉並學會此動作。 (1)你拋我接：三人一組，一人原地左、右拋球，一人準備接球並做出墊步動作(右邊：左腳踩步，右腳墊步；左邊：右腳踩步，左腳墊步)，一人在旁觀察動作是否正確。一人操作 10 次後，換另一人操作，依此輪流。 (2)原地一對一：一人做動作(依三重威脅動作順序操作)，一人防守，一人觀察操作是否正確，以及有無走步。一人操作 5 次後，再依序輪流。 6. 第 3 節：請學生發表最常看到的籃	
--	--	---	---	--	--

			運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的活動。		球個人單打的技巧，以及投籃的方式。教師提問，如何防禦個人單打能力很強的球員？ 7. 教師進行基本擺脫動作講解：V-cut 擺脫動作、L-cut 擺脫動作、Backdoor-Cut 擺脫動作。 8. 個人進攻動作要領講解： (1) 利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作騙取防守者躍起，直接運球過人上籃。 (2) 利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作，但未騙取到防守者躍起，直接向右做出試探過人的腳步，再往左邊運球投籃；反之亦然。 9. 進行「愛體育：橄欖球達陣遊戲」	
--	--	--	--	--	--	--

						活動。		
十九	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒—籃球 第 5 章合作玩球—合球	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 4 章誰與爭鋒—籃球】 1. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 4. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭	【第 4 章誰與爭鋒—籃球】 1. 第 1 節：詢問學生，如何防守才能把進攻者守好，不讓其輕易得分？哪些因素會影響防守？ 2. 教師講解與示範滑步、交叉步、後側步、趨前步等各種防守腳步，並說明使用時機。 3. 進行「愛體育：防守腳步大會串」活動。 4. 第 2 節：教師再次說明個人各種攻守技術的使用時機，並詢問學生，進攻之際若找不到時機投籃，在原地持球 5 秒鐘以上，是否違反籃球規則？判定的原則為何？ 5. 進行「愛體育：	【第 4 章誰與爭鋒—籃球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 比賽統計表 【第 5 章合作玩球—合球】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作 8. 合作學習	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【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。

			人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2	環境安全。 5. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。 【第5章合作玩球—合球】 6. 能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。 7. 能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術的使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。 8. 能了解性別	半場一對一」活動：傳球者站在弧頂位置準備傳球，另兩人則在右邊45度位置準備攻守。 6. 傳球者要評估接球的距離和傳球位置，進攻者要採取主動，若傳球位置不佳，就必須移動位置接球。同時，傳球者要一直與進攻者保持眼神接觸。 7. 進攻者要一心二用，一邊注意傳球者的來球，一邊注意防守者的防守位置，以準備進攻。 8. 防守時，不能只依賴腳步移動。提醒學生將手舉起，干擾進攻者，以提升進攻者的進攻難度，並延伸防守範圍。 9. 進攻者要以身體	
--	--	--	---	--	--	--

			運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際		平等之意涵並做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。 9. 能養成規律運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	保護球，避免沒到進攻區，球就被防守者抄截。 10. 進行課本「爭鋒對決」活動。 【第 5 章合作玩球—合球】 11. 第 3 節：詢問學生是否知道臺灣目前在合球運動的世界排名？是否觀賞過國內外頂級的合球比賽？教師引導學生說出合球與其他團隊球類運動最大的差別。 12. 教師引導學生進行罰球練習。罰球動作與上籃出手的動作相同，跳起時應將身體及兩手臂完全伸展至最高點，再將球送至球框。因合球框的高度較籃球框高 45 公分，雙手上籃較單手上籃來得穩定且容易。	
--	--	--	--	--	--	---	--

			參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的 身體活動。					
廿	第 6 單元球賽對決 第 5 章合作玩球－ 合球 【第三次評量週】	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎 原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維 護安全的運動情 境。 1d-IV-2 反思自己的運動技 能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各 項策略。 2c-IV-2 表現利他	Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運 動動作組 合及團隊 戰術。	1. 能了解合球 得分技術的技 能與原理，並 能在反思後改 善動作技能。 2. 能修正錯誤 之動作，與隊 友相互溝通解 決相關問題， 並能了解各項 技術的使用時 機，發揮團隊 合作學習提升 技術水準以達 到目標。 3. 能了解性別 平等之意涵並 做到尊重異 性、共同參與 討論及與之合 作學習的態	1. 第 1 節：教師引 導學生進行上籃練 習。 2. 教師引導學生進 行靜態投球練習。 3. 第 2 節：詢問學 生是否熟練上一堂 課所進行的得分動 作，並請動作較佳 之學生示範，其他 學生則須給予回 饋。 4. 教師引導學生進 行主軸線投球與水 平軸線投球練習： (1)主軸線投球的 進球率較高，因移 動位置與球柱呈直 線，重心不易左右 偏移，惟須注意出 手後身體不要向後	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習	【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。

			合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升		度。 4. 能養成規律運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	跳，而應向上蹬起。 (2)主軸線投球的使用時機為防守者專心盯著進攻者防守時，可利用此方式取得自由位置投球。 (3)水平軸線投球的使用時機為防守者看球、看人防守時，可利用此方式取得自由位置投球。 5. 課本資訊站「防守位置」之規則講解。 6. 第 3 節：教師引導學生進行 V 字型投球練習：V 字型投球為合球最先發展之技術，主要是進攻者透過快速向前跑動時急停煞車，藉此破壞防守者的重心，隨即向側後方拉開與防守者間的距離，取得	
--	--	--	---	--	--	---	--

			體適能與運動技能的運動計畫。			自由位置後出手投球，其移動的路徑似V字型。 7.教師引導學生進行自由傳球投球練習。 8.教師介紹2-2進攻陣型，並引導學生進行「愛體育：2-2進攻」活動。 9.進行「愛體育：單區單籃合球賽」活動。 10.若時間允許，亦可進行「愛體育：休戚與共」活動。		
--	--	--	----------------	--	--	---	--	--

備註：

- 1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】