

彰化縣私立文興高中附設國中部 113 學年度第一學期 八年級 健康與體育 領域／健康教育課程

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週 (1) 節，本學期共 (21) 節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。 2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。 3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。 4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。 5. 認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。 6. 學習生活技能以因應各種情感議題。 7. 認識情感發展潛藏的危機，學習自保。 8. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 9. 認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 10. 學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。 11. 建立分辨毒害的能力。 12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。 13. 認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。 				
領域核心素養	<p>健體-J-A1: 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2: 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3: 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3: 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>				

<p>重大議題融入</p>	<p>【人權教育】 【生涯規劃教育】 【性別平等教育】 【法治教育】 【品德教育】 【家庭教育】</p>							
<p>課程架構</p>								
<p>教學進度 (週次)</p>	<p>教學單元名稱</p>	<p>節數</p>	<p>學習重點</p>		<p>學習目標</p>	<p>學習活動</p>	<p>評量方式</p>	<p>融入議題 內容重點</p>
			<p>學習表現</p>	<p>學習內容</p>				
<p>第 1 週</p>	<p>第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛</p>	<p>1</p>	<p>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。</p>	<p>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，</p>	<p>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。</p>	<p>1.引起動機——透過體育課的身體接觸之情境，引起學生對於身體接觸感受不同的想法。 2.我的身體我感受：碰觸的意義——理解身體接觸的意義，以及每個人對身體接觸的差異性，並透過「恆河猴實驗」，理解擁抱及碰觸與生物心靈健康的重大關聯。 3.我的身體，我決定：身體界線與自主權——透過前述課程中提到的身體差異性，延伸出身體界線及自主權之課程內容。</p>	<p>1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答</p>	<p>【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</p>

				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。				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。
第 2 週	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛	1	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1: 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	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。	1. 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。	1. 我的身體我保護：性騷擾的因應與處理——理解不同類型的性騷擾事件的發生情境與相關法律問題。 2. 性別友善大家談——延伸前述課程中的「事件三-校園性騷擾」，並透過情境人物角色的反思，帶出平等尊重每個不同個體的特質。	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答	【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

				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。				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。
第 3 週	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛	1	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。	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	1. 公開維護自己與他人的身體自主權，並尋求資源保障個人權益，以及處理性別歧視問題。	1. 突破刻板，消弭歧視——延伸「性別友善大家談」中尊重不同個體之課程，進行同性戀迷思之破除。 2. 性別友善、反性騷擾衣起來——認識世界各國的性別友善行動，並設計出反對性騷擾或性別歧視圖文 T 恤	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答	【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

			<p>4a-IV-1:運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>				<p>尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J5:辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>
第 4 週	<p>第 1 單元歌詠青春合奏曲</p> <p>第 2 章青春愛的練習曲</p>	1	<p>1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-4:因應</p>	<p>Db-IV-5:身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6:青少年性行為</p>	<p>1. 了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭朋友影響，並體會透過越接近現實的</p>	<p>1. 引起動機——透過情境探討青少年對愛情的期待。</p> <p>2. 愛的真諦：愛人愛己——探討愛的元素，以案例來說明，愛並非只是某一方的責任，而是應該由雙</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 口頭討論</p> <p>3. 平時上課表現</p> <p>4. 作業繳交</p> <p>5. 學習態度</p> <p>6. 課堂問</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>

			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。	之法律規範與明智抉擇。	觀察，越能體會情感真實的樣態。 2. 認識愛所包含的面向，體認先愛自己才有能力愛別人，進而體會愛是一輩子學習的課題。 3. 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。	方一起負責任的經營。 3. 愛的序曲：好感與吸引——說明好感的來源主要來自生活情境中主觀的感受與客觀的觀察，並介紹好感的來源，並說明各種吸引力可能都會出現，但是心理的吸引力較生理的吸引力來得長久。	答	
第 5 週	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 章青春愛的練習曲	1	1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解	Db-IV-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。 2. 認識感情發展的進程	1. 愛的初體驗：抉擇與告白——說明情感表達的抉擇與留意事項，並透過三種表達到行為引導學生思考合宜的情感表達方式。 2. 你有情我無意：該怎麼拒絕呢？——透過案例與技能演練，說明面對拒絕他人的追求時，宜透過自我肯定的拒絕技巧表明	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

			<p>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。</p>		<p>與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 3. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並且能透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。</p>	<p>立場。3. 我有情你無意：被拒絕了，怎麼辦？——說明面對情感失落情境時，應採取的態度以及可以調適心情的作法。</p>		
第 6 週	<p>第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 章青春愛的練習曲</p>	1	<p>1b-IV-4: 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康</p>	<p>Db-IV-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>1. 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。 2. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並且能</p>	<p>1. 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。 2. 分手，是為了讓彼此更好——透過範例說明合宜的分手方式應該是透過協議達成，以達到你好我也</p>	<p>1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答</p>	<p>【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>

			促進的立場。		透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。 3. 了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考、抉擇並支持青少年拒絕性行為的立場。	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。		
第 7 週	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 3 章青春變奏曲	1	1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2: 自我	Db-IV-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-7: 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 能辨識危險情人的特質，學習避免發生暴力的策略。	1. 引起動機——透過章扉頁情境設計，引起學生學習動機。 2. 當關係變成危險時：危險情人——透過辨識危險情人，說明面對要提出分手時應採取的計畫。透過案例說明拍攝親密照片可能潛藏的危機，並教導學生避免成為被害人與加害人的實際做法。	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答	【性別平等教育】 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。

			監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。					
第 8 週	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 3 章青春變奏曲 【第一次評量週】	1	1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-5: 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-7: 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 了解約會性侵可能發生在網友或熟識者之間，學生能學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。 2. 了解網路自拍可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照片、不傳播、不留存私密照的決定。	1. 變調的約會——約會強暴——透過案例澄清約會強暴並非只出現在網友之間或是男女朋友之間，並針對不同交友程度的邀約，提醒學生應該要留意的部分。 2. 愛是一生的學習——以「多元與協商」、「自由與責任」、「自主與尊重」、「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。	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答	【性別平等教育】 性 J5: 辨識性騷擾、性霸凌的樣態，運用資源解決問題。
第 9 週	第 2 單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣	1	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2: 健	1. 能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，	1. 引起動機——引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣。 2. 產地裡的食物風貌	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳	【家庭教育】 家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中

			<p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>影響自身飲食選擇的主要因素。</p>	<p>——透過瞭解產地食物生產過程，因應健康與安全需求所應採取的相關規範，引導學生思考選擇產地來源的飲食時，所應留意的相關事項。</p> <p>3. 食材選擇有方法 (一)——藉由日常生活中餐桌上的飲食，引導學生認識可以作為參考依據的標章，並嘗試檢視與覺察自身的飲食選擇時最主要的決定因素。</p>	<p>交 5. 學習態度 6. 課堂問答</p>	<p>的角色責任。</p>
第 10 週	第 2 單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣	1	<p>1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的</p>	<p>Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	<p>1. 能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合的健康需求時，所面臨的助力及阻力。</p>	<p>1. 食材選擇有方法 (二)——藉由生活事件的連結，引導學生進一步探索選購不同類型飲食時，所應留意的健康與安全注意事項。</p> <p>2. 食品包裝學問大 (一)——透過直觀的購買零食時的情境，引導學生探索與解讀食品包裝上的資訊，以做為健康外食選擇的參考。</p>	<p>1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答</p>	<p>【家庭教育】 家 J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>

			行動，並反省修正。					
第 11 週	第 2 單元健康飲食生活家 第 1 章 飲食源頭探索趣	1	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3: 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。	1. 食品包裝學問大(二)——引導學生解讀食品包裝上有關營養標示、食品添加物的資訊，並反思食品添加物在現代飲食型態下的利與弊。 2. 「食」在安心——運用批判性思考的生活技能，藉由不同情境的步驟演練，引導學生反思面對現代科技進步的情況下，較為健康安全且符合自身需求的飲食選擇方式。	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答	【家庭教育】 家 J6: 覺察青少年在家庭中的角色責任。
第 12 週	第 2 單元健康飲食生活家 第 2 章 安全衛生飲食樂	1	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康	Ea-IV-2: 飲食安全評估方式、改善食物策略與食物中毒預防處理方法。	1. 能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 2. 能說明食物中毒的預	1. 引起動機、外食衛生調查團——引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣，同時引導學生覺察生活當中，容易引發食品中毒的習慣及行為。 2. 食品中毒知多少(一)——藉由真實生活中的新聞案例，讓	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答	【家庭教育】 家 J6: 覺察青少年在家庭中的角色責任。

			風險的行動。		防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。	學生瞭解食品中毒的定義，同時認識常見的食物中毒類型，細菌性食物中毒及其發生的原因。		
第 13 週	第 2 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂	1	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	1. 能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。 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，以預防食物中毒發生。	1. 食品中毒知多少 (二)、(三)——藉由真實生活中的新聞案例，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識常見的食物中毒類型，天然毒素食物中毒、化學性食物中毒及其發生的原因。 2. 急性食品中毒的處理——認識急性食品中毒的可能症狀，以及安全、正確的處理步驟。 3. 居家食物中毒預防——瞭解預防食品中毒的預防措施，並引導學生配合課文，重新檢視家庭中的飲食習慣。	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答	【家庭教育】 家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
第 14 週	第 2 單元健康飲食生活家 第 3 章食品安全行動派	1	1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技	Eb-IV-2: 健康消費行動方案與相關法規、組	1. 能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消	1. 引起動機、食安事件異言堂——引導學生閱讀、探討課文中近年臺灣食品安全事件的背景，以不同角	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現	【家庭教育】 家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中

	【第二次評量週】		能和生活技能。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。	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。	色立場作為思考維護食品安全所必需執行的要素。	4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答	的角色責任。
第 15 週	第 2 單元健康飲食生活家 第 3 章食品安全行動派	1	1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康	Eb-IV-2:健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3:健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。	1. 消費者權益不打折——由消費者角度瞭解現行法令規範中，消費者享有的權利及義務，並藉由倡議生活技能的學習與演練，引導學生嘗試主動公開表達自己維護食品安全的觀點與立場，鼓勵良好廠商、督促待改進廠商，以共同營造良好的食品消費環境。	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答	【家庭教育】 家 J6:覺察青少年在家庭中的角色責任。

			的觀點與立場。					
第 16 週	第 3 單元無毒青春健康行 第 1 章致命的迷幻世界	1	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5: 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 能了解毒品危害條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害能力。 2. 能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。	1. 引起動機、識毒視窗——從常見的生活情境中探討毒品的定義與迷思，省思藥物對人體一體兩面之影響，進而認識法律與自身之影響。 2. 青春不染毒——說明青少年常見濫用之毒品與自身生活情境遭遇毒害之機率，進而思索如何遠離毒害。	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答	【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。
第 17 週	第 3 單元無毒青春健康行 第 1 章致命的迷幻世界	1	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2: 熟悉	Aa-IV-1: 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5: 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 2. 能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反	1. 與毒品的拉鋸、開始沉淪的人生、被毒品控制的人生——從毒品受害者與毒品拉鋸 20 年的生命故事中，探究毒品的使用機制、成癮原因、以及吸毒後發生的身心影響，了解選擇毒品對個人生命的深遠影響，並且能夠珍惜生命，遠離毒品。	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答	【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。

			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。		毒理念之能力。			
第 18 週	第 3 單元無毒青春健康行 第 1 章致命的迷幻世界	1	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 2. 能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。	1. 翻轉被害的人生——了解使用毒品者的相關法律規定與輔導措施，並且省思建立遠離毒害環境除了刑罰更必須有縝密的社會輔導計畫，方能讓用毒者遠離毒害。 2. 反毒路上我陪你——辨識吸毒者的徵兆，了解學校對毒品使用的輔導措施，並且透過書寫個人反毒宣言再次驗證自我的反毒理念。	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答	【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。
第 19 週	第 3 單元無毒青春健康行 第 2 章成為毒害絕緣體	1	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3:公開進行健康倡	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	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	1. 引起動機、毒品偽裝更難防——認識新興毒品常以不易覺察的偽裝方式誘人上癮，進而讓學生對常見的邀約進行覺察練習，進而辨識毒品的判斷依據。 2. 毒品成分更複雜——	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答	【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。

			導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	已建立健康生活型態。	—說明毒品因為要躲避追緝，常常變換製程，並且有任意混用情形，有時還會添加有害物質，危害性更高。 3. 毒品誘惑更多元——引導學生運用批判性思考技巧，破解誘毒者常用招式。		
第 20 週	第 3 單元無毒青春健康行 第 2 章成為毒害絕緣體	1	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3: 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3: 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4: 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1. 能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。 2. 能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。	1. 成為毒害終結者——從毒害誘惑越趨多元思考避免毒害的可行作法，拒絕毒害的妙計，以及若是自己不小心遭受毒害時如何自救。 2. 做自己生命的貴人——為自己建立杜絕毒害環境，如何運用生活技能設定可以達成的反毒目標，建立自己的拒毒人生。	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答	【生涯規劃教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。

第 21 週	安全教育 【第三次評量週】	1	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3: 深切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。	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作要領。	觀察、發現周遭交通事故及緊急急救流程	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答	【安全教育】 安 J3: 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4: 探討日常生活發生事故的影響因素。
--------	----------------------	---	---	-------------------------------------	---	--------------------	--	--

備註：

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

彰化縣私立文興高中附設國中部 113 學年度第二學期 八年級 健康與體育 領域／健康教育課程

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週 (1) 節，本學期共 (20) 節			
課程目標	1. 了解生命如何形成，及孕婦生、心理的變化，學習健康照護與尊重。 2. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。 3. 了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活。 4. 了解癌症、糖尿病介紹與預防。 5. 了解高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病介紹與預防。 6. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。 7. 學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。 8. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。							
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-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。							
重大議題融入	【人權教育】 【生命教育】 【安全教育】							
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				
第 1 週	第 1 單元永續經營健康路 第 1 章美妙的生命	1	1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1: 生	1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2. 能嘗試因應婚	1. 新生命的開始：探討並引導理解受孕的原理，包含試管嬰兒和人工受孕。 2. 孕育新生命：透	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交	【人權教育】 人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來

			<p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。</p> <p>3. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。</p>	<p>過了解懷孕時的身心理變化，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一家人如何一同因應孕期生理和心理變化。</p>	<p>5. 學習態度</p> <p>6. 課堂問答</p>	<p>關懷與保護弱勢。</p> <p>人 J9: 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。</p>
第 2 週	第 1 單元永續經營健康路 第 1 章美妙的生命	1	<p>1a-IV-3: 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Db-IV-1: 殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。</p> <p>2. 嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。</p> <p>3. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。</p>	<p>1. 迎接好孕：清楚優生保健的內涵及目的，並探究婚前健康檢查的實施考量因素與介紹孕期產檢之相關內容。了解將為人父母親的心理變化，可透過向醫生諮詢得到幫助，而親友平時也可適時協助與關心。</p> <p>2. 一同護孕：理解國家社會為保障孕婦權利和提升便利性所增設的資源，並鼓勵搜尋和發想更多的相關資源，培養學生思考生育的準備和家庭工作的平衡。</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 口頭討論</p> <p>3. 平時上課表現</p> <p>4. 作業繳交</p> <p>5. 學習態度</p> <p>6. 課堂問答</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>人 J9: 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。</p>

						3. 愛的迎新：從養育新生兒的各種情境，了解新生命對家庭生活的改變，並探討面對各種狀況的解決方法。		
第3週	第1單元永續經營健康路 第2章生命的軌跡	1	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 3. 尊重每個人不同的發展差異。 4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。	1. 成長的旅程：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。	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答	【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。
第4週	第1單元永續經營健康路	1	1a-IV-1:理解生理、心	Aa-IV-2:人生各階段的	1. 理解人生各個階段身心發展任務及	1. 成長的旅程：解說人生不同時期	1. 發表 2. 口頭討	【生命教育】

	第 2 章生命的軌跡		理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	身心發展任務與個別差異。	重點特色。 2.理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 3.尊重每個人不同的發展差異。 4.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源,以提昇建立健康人生的效能感。	(青少年期、成年期、老年期)的階段任務和發展特色。 2.踏穩腳步,健康鋪路:引導學生思考現階段在生理、心理、社會上遇到的問題,並強調奠定健康基礎的重要性。透過解決問題技能演練,學習分析遇到的健康問題、尋求解決方案,於執行後評價。	論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	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。
第 5 週	第 1 單元永續經營健康路 第 3 章伴生命共老	1	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。	Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。	1.理解死亡是生命的過程及意義,並了解調適失落的方法。 2.透過理解老化的意涵,同理老化為常態的生命歷程,並協助提升老年人的能力和效能感。	1.老化的可能改變:藉由和家中老年人的對話,引導學生思考面臨及經歷老化的生理和心理變化。解說老化的意涵及在生理和心理上的改變。透過不同老年人的生	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【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、價值與意義。

			<p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為。</p>		<p>3. 分析影響老化健康狀態的因素。</p> <p>4. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。</p>	<p>活情境，了解影響老化的諸多因素，而其中是有人為可以著力改變的。</p> <p>2. 健康生活型態：介紹影響老化的因素，並漸進式引導學生思考預備健康老化可以建立的生活型態，並從日常生活中列舉相關改善方法的例子。</p> <p>3. 健康護老：因應老化現象，適時調整生活型態，使老年生活更自主。</p>		
第 6 週	第 1 單元永續經營健康路 第 3 章伴生命共老	1	<p>1a-IV-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>Aa-IV-3: 老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Fb-IV-1: 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。</p> <p>2. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。</p> <p>3. 分析影響老化健康狀態的因素。</p> <p>4. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行</p>	<p>1. 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。</p> <p>2. 面對失落：探討死亡的意涵和可能造成的失落情緒，並透過自我覺察技能的教學，引導學生感受失落，進一步解說調適失落的</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 口頭討論</p> <p>3. 平時上課表現</p> <p>4. 作業繳交</p> <p>5. 學習態度</p> <p>6. 課堂問答</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p>

			<p>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為。</p>		<p>健康生活型態以奠定健康老化的基礎。</p> <p>可能方法。</p> <p>3. 攜手伴老，健康不老：從邁入高齡社會的數據，引導學生思考學習老化與死亡議題的意義。</p> <p>4. 悅納老化，友善生活：藉由不同的高齡友善社會的措施，探討與老化和平共處的態度和積極作為。</p>			
第 7 週	<p>第 2 單元慢性病的 世界 第 1 章健康人生，少「糖」少「癌」</p> <p>【第一次評量週】</p>	1	<p>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3: 持</p>	<p>Fb-IV-2: 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。</p> <p>2. 認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。</p> <p>3. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。</p>	<p>1. 引起動機：利用課本上的漫畫內容，與學生討論慢性病已經逐漸進入現代人的生活。</p> <p>2. 現代人的慢性病：藉由十大死因的轉變，說明慢性病已成為國人的主要死因，探討其改變因素。</p>	<p>1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答</p>	<p>【生命教育】 生 J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>

			續地執行促進健康及減少健康風險的行動。					
第 8 週	第 2 單元慢性病的 世界 第 1 章健康人 生，少「糖」少 「癌」	1	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	1. 惡性腫瘤：介紹惡性腫瘤的形成原因及種類，以及可能罹癌的警訊。 2. 早期發現，早期治療：介紹政府提供的癌症篩檢補助。 3. 糖尿病：介紹糖尿病的形成原因。	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答	【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。
第 9 週	第 2 單元慢性病的 世界 第 1 章健康人 生，少「糖」少 「癌」	1	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成	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。	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	1. 糖尿病：介紹糖尿病形成的類型，說明預防罹患糖尿病的方法。 2. 改變從現在開始：引導學生利用自我管理生活技能	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度	【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、

			<p>的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。</p> <p>3. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。</p>	<p>來改變不健康的生活習慣。</p>	<p>度</p> <p>6. 課堂問答</p>	<p>休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
<p>第 10 週</p>	<p>第 2 單元慢性病的 世界 第 2 章 小心謹 「腎」，「慢」不 經「心」</p>	<p>1</p> <p>1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3: 持</p>	<p>Da-IV-2: 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>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。</p> <p>2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。</p> <p>3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。</p>	<p>1. 高血壓：利用血壓機測量學生血壓，引起學生對血壓所代表的意義感到好奇。介紹循環系統及心血管疾病高血壓，提醒學生不健康的生活習慣對循環系統的影響，並說明預防高血壓的方法。</p> <p>2. 腦中風：介紹腦中風，並說明腦中風的徵兆及處理方式。</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 口頭討論</p> <p>3. 平時上課表現</p> <p>4. 作業繳交</p> <p>5. 學習態度</p> <p>6. 課堂問答</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>	

			續地執行促進健康及減少健康風險的行動。					
第 11 週	第 2 單元慢性病的 世界 第 2 章小心謹 「腎」,「慢」不 經「心」	1	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調適並修正, 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。	Da-IV-2: 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 認識循環系統及心血管疾病, 了解不健康的生活習慣對循環系統的影響, 並學習預防心血管疾病的方法。 2. 認識泌尿系統及腎臟病, 了解不健康的生活習慣對腎臟的影響, 並學習保養腎臟的方法。 3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況, 並向家人宣導健康生活型態。	1. 冠心病: 介紹冠心病, 並說明目前的治療方法。 2. 腎臟病: 介紹泌尿系統及腎臟病, 提醒學生不健康的生活習慣對腎臟的影響, 並說明保養腎臟的方法。	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答	【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。
第 12 週	第 2 單元慢性病的 世界 第 2 章小心謹 「腎」,「慢」不 經「心」	1	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成	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	1. 認識循環系統及心血管疾病, 了解不健康的生活習慣對循環系統的影響, 並學習預防心血管疾病的方法。 2. 認識泌尿系統及	1. 遠離慢性病九招: 說明健康生活習慣的重要性, 並介紹生活中能夠維持健康、預防慢性病的九項健康習慣招式。	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度	【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、

			<p>的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>治策略。</p>	<p>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。</p> <p>3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。</p>	<p>2. 家庭健康新生活：引導學生覺察並關懷家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。</p>	<p>度</p> <p>6. 課堂問答</p>	<p>休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
<p>第 13 週</p>	<p>第 2 單元慢性病的 世界 第 3 章 「慢慢」長路不 孤單</p>	<p>1</p>	<p>1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決</p>	<p>Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。</p> <p>2. 採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。</p>	<p>1. 引起動機：利用罹患慢性病患者心路歷程分享的影片引起動機，並請學生分享罹患慢性病的親戚朋友當時的感受及治療過程。</p> <p>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。</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 口頭討論</p> <p>3. 平時上課表現</p> <p>4. 作業繳交</p> <p>5. 學習態度</p> <p>6. 課堂問答</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p> <p>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。</p>

			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。					
第 14 週	第 2 單元慢性病的 世界 第 3 章 「慢慢」長路不 孤單 【第二次評量 週】	1	1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1: 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2. 採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。	1. 身為病患的主要照顧者，你可以：透過小組討論，引導學生思考，擔任病患的主要照顧者的注意事項。 2. 身為病患的親戚、朋友，你可以：透過小組討論，引導學生思考探病者的注意事項。	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答	【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。
第 15 週	第 3 單元千鈞一 髮覓生機 第 1 章安全百分	1	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復	1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對	1. 面對傷害發生的那一刻：利用課本上的漫畫內容帶入	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上	【安全教育】 安 J11: 學

	百		<p>的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</p>	<p>甦姿勢急救技術。</p>	<p>急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。</p> <p>3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。</p> <p>4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p>	<p>情境，請學生分享自己接受幫助和助人的經驗，引導學生了解急救的目的，以及急救是一種能夠自助助人的重要技能。</p> <p>2. 危急時刻：說明急救的原則，帶領學生演練尋求支援的正確方式。</p> <p>3. 急救寶典：介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認識家中應常備的急救用品。</p>	<p>課表現</p> <p>4. 作業繳交</p> <p>5. 學習態度</p> <p>6. 課堂問答</p>	<p>習創傷救護技能。</p>
第 16 週	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 1 章安全百分比	1	<p>1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解</p>	<p>Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>1. 能了解並能說出急救的目的。</p> <p>2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。</p> <p>3. 知道急救及一般傷口照護的原則，</p>	<p>1. 傷口照護新觀念：澄清常見的傷口照護錯誤觀念。</p> <p>2. 止血包紮一把單～止血法：介紹各種常用止血法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 口頭討論</p> <p>3. 平時上課表現</p> <p>4. 作業繳交</p> <p>5. 學習態度</p> <p>6. 課堂問答</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J11: 學習創傷救護技能。</p>

			<p>決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>		<p>建立傷口照護的正確觀念。</p> <p>4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p>			
第 17 週	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 1 章安全百分百	1	<p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺</p>	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	<p>1.能了解並能說出急救的目的。</p> <p>2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。</p> <p>3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。</p> <p>4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p>	<p>1.止血包紮一把罩～包紮法：介紹各種常用包紮法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。</p> <p>2.救急我第一，急救我最行：引導學生運用本章所學，回答並演示情境所需使用的急救技術。</p>	<p>1.發表</p> <p>2.口頭討論</p> <p>3.平時上課表現</p> <p>4.作業繳交</p> <p>5.學習態度</p> <p>6.課堂問答</p>	【安全教育】 安 J11:學習創傷救護技能。

			<p>利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1:精熟地操作健康技能。</p>					
第 18 週	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 2 章急救一瞬間	1	<p>1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p>	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	<p>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。</p> <p>2. 了解心肺復甦術 CPR(含 AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>	<p>1. 14 歲的勇氣：從新聞案例說明施行急救者適用法律免責規定。</p> <p>2. 心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：教師示範心肺復甦術施行步驟及關鍵注意事項。</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 口頭討論</p> <p>3. 平時上課表現</p> <p>4. 作業繳交</p> <p>5. 學習態度</p> <p>6. 課堂問答</p>	【安全教育】 安 J10:學習心肺復甦術及 AED 的操作。

			能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。					
第 19 週	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 2 章急救一瞬間	1	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3: 深切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。	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2. 了解心肺復甦術 CPR (含 AED、復甦姿勢) 的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	1. 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。	1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答	【安全教育】 安 J10: 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
第 20 週	第 3 單元千鈞一髮覓生機	1	1b-IV-2: 認識健康技能	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包	1. 在面對急救情境時，願意運用所學	1. 你的需要，我的決定：引導學生藉	1. 發表 2. 口頭討論	【安全教育】

	<p>第 2 章急救一瞬間</p> <p>【第三次評量週】</p>	<p>和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3: 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</p>	<p>紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>之急救技術幫助需要幫助的人。</p> <p>2. 了解心肺復甦術 CPR(含 AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p>	<p>由新聞案例情境，練習做決定生活技能歷程。</p> <p>2. 歡喜做甘願受的天使：舉臺灣地區的救難機構及社會上默默行善、無私奉獻的案例，激勵學生效法，好好學習急救技術，未來貢獻一己之力。</p>	<p>3. 平時上課表現</p> <p>4. 作業繳交</p> <p>5. 學習態度</p> <p>6. 課堂問答</p>	<p>安 J10: 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>
--	--	---	------------------------	--	--	---	---------------------------------

備註：

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

彰化縣私立文興高中附設國中部 113 學年度第一學期 八年級 健康與體育領域／體育課程

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週 (2) 節，本學期共 (42) 節			
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 2. 了解跳遠及跳高的動作要領。 3. 透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。 4. 能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。 5. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 							
領域核心素養	<p>健體-J-A1: 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B3: 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3: 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>							
重大議題融入	<p>【國際教育】</p> <p>【性別平等教育】</p>							
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				
第 1 週	水域安全宣導	2	3d-IV-3: 應用思考 與分析能 力，解決 運動情境	Cb-IV- 2: 各項 運動設 施的安 全使用	1. 養成積極參與 的態度，並注意 運動時的安全。 2. 養成練習時集 中注意力並注意 周遭環境安全的	1. 第一節 2. 介紹水域安全 知識，懂得利用 周圍資源取得救 生用具 3. 學習水母漂與 水域環境的認識	1. 課堂觀察 2. 口語問答	

			的問題。	規定。	習慣。			
第 2 週	乒乓旋風——桌球	2	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 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	Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。	1. 第 1 節：引起動機：將黏貼不同膠皮的球拍給同學們傳遞，可仔細觀察平面與顆粒的差異，教師說明平面及顆粒膠皮的特性。 2. 暖身活動：(1) 以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2) 原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。 (3) 肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 3. 主要活動：(1) 說明觸摸不同位置排球時的注意事項。(2) 手腳併用。(3) 反手切球動作示範。(4) 個人單次擊球練習。 4. 綜合活動：(1)	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	

		<p>通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>			<p>兩人連續切球。</p> <p>(2)詢問若下旋球到非持拍手方向時，有怎樣可以回擊球的方式。</p> <p>5. 第2節：引起動機：提供上節課程問題的解答：若下旋球來到非持拍手方向時，可移動腳步仍以反手切球回擊，亦可採用今日課程重點之正手切球來做回擊。</p> <p>6. 暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各30次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。</p> <p>7. 主要活動：(1)正手切球動作示範。(2)個人單次</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						擊球練習。 8. 綜合活動：(1) 一人反手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定為至對方反手位，兩人連續切球練習。(2) 一人正手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定為至對方正手位，兩人連續切球練習。		
第3週	乒乓旋風——桌球	2	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安	1. 第1節：引起動機：將黏貼不同膠皮的球拍給同學們傳遞，可仔細觀察平面與顆粒的差異，教師說明平面及顆粒膠皮的特性。 2. 暖身活動：(1) 以三張桌球桌為範圍，慢跑兩	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	

		<p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考</p>	<p>全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p>	<p>圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。</p> <p>3. 主要活動：(1) 說明觸摸不同位置排球時的注意事項。(2) 手腳併用。(3) 反手切球動作示範。(4) 個人單次擊球練習。</p> <p>4. 綜合活動：(1) 兩人連續切球。(2) 詢問若下旋球到非持拍手方向時，有怎樣可以回擊球的方式。</p> <p>5. 第 2 節：引起動機：提供上節課程問題的解答：若下旋球來到非持拍手方向時，可移動腳步仍以反手切球回擊，亦可採用今</p>	
--	--	---	-------------------------------------	---	--

		<p>與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>			<p>日課程重點之正手切球來做回擊。</p> <p>6. 暖身活動：(1) 以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2) 原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3) 肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。</p> <p>7. 主要活動：(1) 正手切球動作示範。(2) 個人單次擊球練習。</p> <p>8. 綜合活動：(1) 一人反手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定為至對方反手位，兩人連續切球練習。(2) 一人正手切球，將球送至不固定點；另一</p>	
--	--	---	--	--	---	--

						人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定為至對方正手位，兩人連續切球練習。		
第 4 週	乒乓旋風——桌球	2	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:	Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 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。	1. 第 1 節：引起動機：說明除了對打中可以切球製造出下旋外，發球更能透過不同的拍面角度摩擦球體不同部位，製造出各種不同的旋轉，以利比賽中為自己製造優勢。 2. 暖身活動：(1) 以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2) 原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3) 肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 3. 主要活動：(1) 於球桌旁說明並	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	

		<p>表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>		<p>示範正手發下旋球的要領與完整動作。(2)於空曠處示範正手發平擊球、正手發下旋球，可藉由兩種不同的發球在地板上前進的軌跡，讓同學比較兩種旋轉的差異後。(3)讓同學各自找空曠處練習，自我檢視其正手發下旋球是否會前進後原地停留，甚至往回跳的情況。</p> <p>4. 綜合活動：(1)兩人一組，一人做正手發下旋球至左、右半區，另一人以反手推球、正手平擊將球打回，若無法將球擊回，代表其發球有產生下旋，練習數次後，兩人交換。(2)同樣以正手發下旋球至左、右</p>	
--	--	--	--	---	--

					<p>半區，接球者則採反手切球、正手切球將球回擊後，兩人連續切球。(3)說明下次上課將進入比賽，詢問比賽中除了比賽的選手外還有什麼人呢？</p> <p>5. 第 2 節：引起動機：提問在發球、擊球都會有了不同旋轉的技術後，是否能夠在比賽中好好組合與應用呢？藉由上節課程的問題比賽中除了比賽的選手外還有什麼人，導入裁判及裁判手勢介紹。</p> <p>6. 暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>後勾跑各 30 次。</p> <p>(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。</p> <p>7. 主要活動：(1) 裁判手勢介紹：下位發球員、得分、重發。(2)比賽方式、規則介紹。(3)單打比賽紀錄表介紹。</p> <p>8. 綜合活動：(1) 我的個人戰術表介紹。(2)單打比賽。</p>		
第 5 週	班際跳繩比賽練習	2	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控</p>	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	<p>1. 明白跳繩對身體發展的重要性。</p> <p>2. 能知道跳繩的技巧。</p> <p>3. 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。</p> <p>4. 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。</p> <p>5. 能感受跳繩的樂趣。</p> <p>6. 能克服困難，完成跳繩自我訓練。</p>	<p>1. 愛上體育課「跳繩積分賽」：將全班分為兩隊，每隊中兩兩一組，進行雙人跳繩積分賽。兩隊同時開始進行雙人同拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得 1 分，計時 5 分鐘。接著兩隊同時開始進行雙人異拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得 1</p>	<p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>

			制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			分，再計時5分鐘。最後整隊計算積分，最高分的隊伍獲勝。		
第6週	班際跳繩比賽練習	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 明白跳繩對身體發展的重要性。 2. 能知道跳繩的技巧。 3. 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4. 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5. 能感受跳繩的樂趣。 6. 能克服困難，完成跳繩自我訓練。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 愛上體育課「跳繩積分賽」：將全班分為兩隊，每隊中兩兩一組，進行雙人跳繩積分賽。兩隊同時間開始進行雙人同拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得1分，計時5分鐘。接著兩隊同時間開始進行雙人異拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得1分，再計時5分鐘。最後整隊計算積分，最高分的隊伍獲勝。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課參與 2. 態度檢核 3. 技能測驗 	<p>【國際教育】</p> <p>J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>

			4d-IV-2 執行個人 運動計 畫，實際 參與身體 活動。					
第 7 週	班際跳繩比賽練習	2	1d-IV-1 了解各項 運動技能 原理。 2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 互動。 3c-IV-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	c-IV-1 民俗性 運動進 階與綜 合動 作。 1c-IV-2 民俗性 運動個 人或團 隊展 演。	1. 明白跳繩對身 體發展的重要性。 2. 能知道跳繩的 技巧。 3. 能做到單、雙人 基本跳躍技巧與 基本跳繩變化。 4. 能感受團隊多 人合作的默契與 訣竅。 5. 能感受跳繩的 樂趣。 6. 能克服困難，完 成跳繩自我訓練。	1. 愛上體育課 「跳繩積分賽」： 將全班分為兩 隊，每隊中兩兩 一組，進行雙人 跳繩積分賽。兩 隊同時間開始進 行雙人同拍的雙 人跳繩，成功跳 躍一下得 1 分， 計時 5 分鐘。接 著兩隊同時間開 始進行雙人異拍 的雙人跳繩，成 功跳躍一下得 1 分，再計時 5 分 鐘。最後整隊計 算積分，最高分 的隊伍獲勝。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組比賽	【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。

			參與身體活動。				
第 8 週	<p>第 4 單元體能挑戰 趣</p> <p>第 1 章大力水手— 肌力與肌耐力</p> <p>【第一次評量週】</p> <p>班際跳繩比賽</p>	2	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:</p>	<p>Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解增進肌肉適能的益處。 2. 了解肌肉適能訓練基本原則。 3. 學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。 4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 5. 養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 第一節 2. 講解手臂彎舉動作要領，以坐姿或站姿進行，同時雙足底平貼地面，採坐姿時，背部以靠墊支撐。雙手掌朝上，動作開始時，雙手肘完全伸直於身體兩側。盡可能向上屈手臂，停留數秒，再伸展手臂，回到開始的位置，重複動作。 3. 手臂彎舉主要訓練上肢肌群，可雙手交替進行動作或同時訓練。熟練動作後可進行動作的變化，雙手可負重進行，如手握寶特瓶、彈力繩或手持水桶。 4. 動作過程中， 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單

			<p>執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的活動。</p>		<p>身體須保持同一姿勢，除手肘外，全身部位應保持不動。此外運動過程應保持呼吸，不可閉氣。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 講解屈膝半蹲動作要領，身體保持直立，脊柱在中立位置，雙腳略寬於肩膀。雙手平舉、手掌心向下，並與地面平行。吸氣並開始彎曲膝關節及髖關節，使臀部向後移動。保持脊柱正直並直視正前方。下蹲至大腿與地面平行，隨後回到開始姿勢。</p> <p>7. 講解伏地挺身動作要領，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</p>		
--	--	--	---	--	--	--	--

氣同時將手肘彎曲，身體向下移動，直至胸口輕觸擊地面，停留數秒；呼氣後將身體上推，直到雙手伸直並回到開始姿勢，重複動作。

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

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

						<p>佳者可試著蹲更低，但不可坐下休息。伏地挺身應注意保持脊柱伸直，背部角度固定，頭部向前，亦可採用修正式伏地挺身，將膝蓋著地取代腳尖著地的方式。仰臥起坐應注意雙手不可十指緊扣放置於頭部後方，否則會增加頸椎的壓力。足、臀及下背部平直，且於地墊上保持不動。上背部放回地面，恢復開始位置時，應緩慢進行，切勿讓地心引力或身體運動的慣性驅動動作。可改變手部位置，以有效的運動腹部肌群。將雙腳置於較高的板凳或平臺上，可達更強的</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						腹部運動效果。		
第 9 週	第 4 單元體能挑戰 趣 第 2 章躍如脫兔— 跳	2	1c-IV-1: 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1d-IV-1: 了解各項 運動技能 原理。 1d-IV-2: 反思自己 的運動技 能。 2d-IV-3: 鑑賞本土 與世界運 動的文化 價值。 3c-IV-1: 表現局部 或全身性 的身體控 制能力， 發展專項 運動技 能。 3d-IV-1: 運用運動 技術的學	Ab-IV- 1:體適 能促進 策略與 活動方 法。 Cb-IV- 2:各項 運動設 施的安 全使用 規定。 Ga-IV- 1:跑、 跳與推 擲的基 本技 巧。	1. 了解跳遠及跳 高的動作要領。 2. 學會跳遠及跳 高的動作技巧。 3. 養成練習時集 中注意力並注意 周遭環境安全的 習慣。 4. 養成積極參與 的態度。 5. 培養尊重他人 及團隊合作的精 神。	1. 第一節 2. 跳遠助跑講 解，行進間起跑 加速過程較為自 然，節奏性較 佳。站立式起跑 加速性較好，相 對在踩板的準確 性較高，初學者 建議採站立式起 跑，較容易掌握 其動作要領。 3. 跳遠起跳講 解，以起跳腳踩 板後，身體重心 向前上方移動 後，再做起跳的 動作。為保持助 跑速度，起跳腳 與跳板接觸時間 要短。起跳的動 作是由起跳腳著 地踩板緩衝後， 髖、膝、踝關節 蹬伸；起跳蹬伸 時，擺動腿迅速 上擺。 4. 建議事項，助 跑速度練習由慢	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	

		<p>習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活</p>		<p>到快。最好固定啟動的姿勢與加速方法。踩板起跳前維持穩定的加速節奏，以達到最高的助跑速度。踩板時，應以全腳掌著地起跳。踩板前 2、3 步，切勿跨大步幅。體會踩板後身體重心前移跳起的動作。練習前為了避免受傷，除暖身運動，應檢查沙坑是否鬆軟，助跑道是否平整及流暢。提醒學生在跑步的過程中，會因為動作的不正確或意外而造成腳踝扭傷、撞傷或拉傷等運動傷害，此時宜適當的採取運動傷害緊急處理的步驟，使運動傷害將到最低。</p> <p>5. 第二節</p>	
--	--	---	--	---	--

動。

6. 跳遠騰空講解，起跳騰空後，擺動腿抬向前上方，大腿擺至接近水平的位置。起跳腿推蹬離開踏板後，自然放鬆的維持在身體後面。起跳瞬間身體應維持直挺向上，雙臂向上拉起，協助身體上抬的姿勢。

7. 跳遠落地講解，身體騰空後，擺動腿自然下擺與起跳腿積極前抬，身體收腹舉腿。收腹舉腿時，大腿盡可能往胸部靠，雙腿向前伸展後，由腳跟過渡到腳掌的位置，隨身體前移的慣性緩衝著地。落地瞬間透過腹部的力量，將腳向上提，利用身體前

						<p>移的慣性向前滑行，讓身體的任何部份都落在著地點前。</p> <p>8. 建議事項，騰空後要身體要弓身，盡可能保持起跳騰空後的姿勢，不宜過早伸腿落地。起跳騰空的練習，應逐漸增加擺動腿前擺的幅度與速度。擺動腿騰空後，自然下擺，以維持挺腰的動作。練習著地動作時，要注意屈膝緩衝的動作，以及場地的鬆軟，才不會受傷。例如：跑道上和沙坑中的砂石。</p>		
第 10 週	第 4 單元體能挑戰 趣 第 2 章躍如脫兔— 跳	2	1c-IV-1: 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1d-IV-1:	Ab-IV- 1:體適 能促進 策略與 活動方 法。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解跳遠及跳高的動作要領。 2. 學會跳遠及跳高的動作技巧。 3. 養成練習時集中注意力並注意 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 第一節 2. 介紹跳高技術的演進，跨越式為最初的跳高技術，紀錄高度僅有 1.7 公尺。剪 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 	

		<p>了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:</p>	<p>Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>周遭環境安全的習慣。</p> <p>4. 養成積極參與的態度。</p> <p>5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>式為起跳後過竿時，身體快速側向轉體，雙腿交叉如同剪刀的跳躍技術。腹滾式為以身體側邊腹部滾過竿。背向式為以弧線助跑方式，單腳起跳轉體背對橫竿，再以肩背部位先落地的過竿方式，亦稱「佛斯貝利式」。</p> <p>3. 第二節</p> <p>4. 跳高助跑教學，一般採斜線助跑(約 30~45 度)，速度由慢加快，步幅由小而大，前兩步稍降低重心，上體微後傾。左腳起跳者，由橫竿右側助跑；右腳起跳者，由橫竿左側助跑。</p> <p>5. 跳高起跳教學，踩到起跳點，往上方垂直</p>		
--	--	--	---	--	---	--	--

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

第 11 週	第 4 單元體能挑戰 趣 第 2 章躍如脫兔— 跳	2	1c-IV-1: 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1d-IV-1: 了解各項 運動技能 原理。 1d-IV-2: 反思自己 的運動技 能。 2d-IV-3: 鑑賞本土 與世界運 動的文化 價值。 3c-IV-1: 表現局部 或全身性 的身體控 制能力， 發展專項 運動技 能。 3d-IV-1: 運用運動 技術的學 習策略。	Ab-IV- 1:體適 能促進 策略與 活動方 法。 Cb-IV- 2:各項 運動設 施的安全 使用 規定。 Ga-IV- 1:跑、 跳與推 擲的基 本技 巧。	1. 了解跳遠及跳 高的動作要領。 2. 學會跳遠及跳 高的動作技巧。 3. 養成練習時集 中注意力並注意 周遭環境安全的 習慣。 4. 養成積極參與 的態度。 5. 培養尊重他人 及團隊合作的精 神。	1. 第一節 2. 介紹跳高技術 的演進，跨越式 為最初的跳高技 術，紀錄高度僅 有 1.7 公尺。剪 式為起跳後過竿 時，身體快速側 向轉體，雙腿交 叉如同剪刀的跳 躍技術。腹滾式 為以身體側邊腹 部滾過竿。背向 式為以弧線助跑 方式，單腳起跳 轉體背對橫竿， 再以肩背部位先 落地的過竿方 式，亦稱「佛斯 貝利式」。 3. 第二節 4. 跳高助跑教 學，一般採斜線 助跑(約 30~45 度)，速度由慢加 快，步幅由小而 大，前兩步稍降 低重心，上體微 後傾。左腳起跳 者，由橫竿右側	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	
--------	------------------------------------	---	---	---	---	---	---	--

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

						切入時與橫竿形成 20~30 度的角度。預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。		
第 12 週	第 4 單元運動生活 第 2 章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	2	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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:	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。	1. 透過體適能之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力，反思及結合個人生活，擬定屬於自己的計畫並有效執行在日常生活當中。 2. 能正確做到深蹲、平板撐、單車式捲腹、上犬式及嬰兒式技術，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 3. 能做到「堅持、不放棄」、守紀律之運動精神。 4. 能展現包容不同的力與美並相互尊重之態度，	1. 第 1 節：請學生分享喜愛的運動選手，並說明原因。 2. 討論為什麼有些人走路會跌倒，特別是老人家？ 3. 請學生對你來說美的定義是什麼？進一步了解並請每位學生分享。 4. 介紹美國各代表隊運動選手，不同的運動項目身形也不一樣，但這都是不同的美。 5. 介紹如何預防肌少症，以及可從日常生活中哪些習慣養成開始。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量	

		<p>應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>以省思及運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。</p> <p>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>6. 第 2 節：結合肌肉適能、心肺適能、柔軟度將全班分三大組，排隊輪流循環訓練，依照時間教師吹哨換組，每組每個動作都會跑過兩次。</p>		
--	--	---	--	--	--	--

第 13 週	校運準備	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通和互動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解運動會的由來與各種比賽內容方式。 2. 選拔班級單項選手及趣味競賽選手。 3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4. 藉由觀察並欣賞同學的優缺點進而激發成就動機增進班級凝聚力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明運動會的由來與各種比賽內容方式。 2. 教師示範各個項目技巧。 3. 教師說明團隊合作的重要性以及參賽注意事項。 4. 全班檢測一百公尺，依成績及意願選拔選手。 5. 分項目練習並適時指導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課參與 2. 態度檢核 3. 技能測驗 4. 分組競賽
--------	------	---	--	---	--	--	--

		<p>2d-IV-3 欣賞運動 本土與世界 文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部 或全身性的 身體控制 能力，發展 專項運動 技能。</p> <p>3d-IV-1 表現運動 技術的學習 策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動 比賽中的各 種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考 與分析能力， 解決運</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個體的適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第 14 週</p>	<p>校運準備</p> <p>【第二次評量週】</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通和互動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解運動會的由來與各種比賽內容方式。 2. 選拔班級單項選手及趣味競賽選手。 3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4. 藉由觀察並欣賞同學的優缺點進而激發成就動機增進班級凝聚力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明運動會的由來與各種比賽內容方式。 2. 教師示範各個項目技巧。 3. 教師說明團隊合作的重要性以及參賽注意事項。 4. 練習大隊接力的傳接棒技巧以及分組競賽。 5. 分項目練習並適時指導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課參與 2. 態度檢核 3. 技能測驗 4. 分組競賽 	
---------------	------------------------------------	----------	--	---	--	---	--	--

		<p>2d-IV-3 欣賞運動 本土與 世界文 化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部 或全身性 的身體控 制能力， 發展專項 運動技能。</p> <p>3d-IV-1 表現運動 技術的學 習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動 比賽中的 各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考 與分析能 力，解決運</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個體的適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

第 15 週	校運	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性和諧互動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解運動會的由來與各種比賽內容方式。 2. 選拔班級單項選手及趣味競賽選手。 3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4. 藉由觀察並欣賞同學的優缺點進而激發成就動機增進班級凝聚力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明運動會的由來與各種比賽內容方式。 2. 教師示範各個項目技巧。 3. 教師說明團隊合作的重要性以及參賽注意事項。 4. 練習大隊接力的傳接棒技巧以及分組競賽。 5. 分項目練習並適時指導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課參與 2. 態度檢核 3. 技能測驗 4. 分組競賽 	
--------	----	---	---	---	--	---	--	--

		<p>2d-IV-3 欣賞運動 本土與 世界文 化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部 或全身性 的身體控 制能力， 發展專項 運動技能。</p> <p>3d-IV-1 表現運動 技術的學 習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動 比賽中的 各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考 與分析能 力，解決運</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>					
第 16 週	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同—	2	1c-IV-1: 了解各項運動基礎	Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動	1. 能了解羽球正手切球、正/反手挑球之動作要	1. 第一節 2. 主要活動，介紹羽球運動的歷	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	

	羽球	<p>原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:</p>	<p>作組合及團隊戰術。</p>	<p>領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p>	<p>史起源，介紹羽球場地與練習注意事項。</p> <p>3. 羽球默契大考驗，依人數分為若干組別，以持拍向上擊球方式，培養專注與控制能力，並考驗小組成員默契，先完成指定顆數的組別即獲勝。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 說明練習注意事項。正手切球，1. 教師講解與示範正手切球動作。教師說明正手切球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正手切球練習。</p> <p>6. 正手切球進階挑戰，定點練習以直線球優先，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</p>		
--	----	--	------------------	--	---	--	--

			<p>表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p>			元、更具變化性。		
第 17 週	<p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>第 3 章羽眾不同——羽球</p>	2	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技</p>	<p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能了解羽球正手切球、正/反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢之正手切球、正/反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3. 能瞭解個別差異，養成尊重他人之態度，透過</p>	<p>1. 第一節</p> <p>2. 主要活動，. 教師講解與示範正/反手挑球動作。教師說明正/反手挑球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正/反手挑球練習。</p> <p>3. 建議事項，提醒學生在練習過程中，需確保有足夠空間才進行擊球動作，並能依照動線安排，避免影響他人及產生危險。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	

		<p>能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1: 發展適合個人之專</p>	<p>合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>4. 第二節</p> <p>5. 複習正手切球與正、反手挑球。依人數分成若干組，每組指配兩位同學甲、乙，分別進行正手發高遠球及徒手拋球於網前。其餘同學依序先進行切球練習，再到網前挑球，完成後從場邊離開，回到隊伍排隊，反覆操作。</p> <p>6. 挑球積分賽，依人數分成若干組，每組指派三位同學，甲、乙分別站於網前兩側以徒手方式進行拋球，丙則持球筒(或其他器材)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</p>	
--	--	--	---	---	--

			項運動技能。			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 18 週	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同——羽球	2	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:	Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解羽球正手切球、正/反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正手切球、正/反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3. 能瞭解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	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. 建議事項，提醒學生在練習過程中，需確保有足夠空間才進行擊球動作，並能依照動線安排，避免影響他人及產生危險。 4. 第二節 5. 複習正手切球與正、反手挑球。依人數分成若干組，每組指配兩位同學甲、乙，分別進行正手發高遠球及徒	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	

			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。			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。 6. 挑球積分賽，依人數分成若干組，每組指派三位同學，甲、乙分別站於網前兩側以徒手方式進行拋球，丙則持球筒(或其他器材)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 19 週	第 5 單元團體攻防戰 第 4 章合作無間——籃球	2	1c-IV-1: 了解各項運動基本原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-	1. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。	1. 第一節 2. 主要活動，講解兩相好和兩人兩手傳接球活動的操作流程與動作要領。 3. 綜合活動，介	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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

		<p>風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的</p>	<p>1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>2. 能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p>	<p>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。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 接球動作講解。預備動作，張開手臂，手掌自然張開成弧形。收球動作，身體前傾，往前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後內收，做出緩衝動作。接球腳部動作：接到球時，同時雙腳墊步落地，任何一腳都可單軸心腳。若以單腳落地墊步，先著地腳就為軸心腳。</p> <p>3. 雙手胸前傳球動作要領講解。雙球胸前傳球，雙手持球，眼睛</p>	<p>溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>
--	--	---	-------------------------------	--	---	-------------------------

		<p>學習態度。</p> <p>2d-IV-2: 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動比賽中的</p>			<p>直視隊友胸前，傳球時，固定軸心腳，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由下向上翻轉將球傳到另一個人的胸前位置。接球者須做出預備接球動作和腳部墊步動作。</p> <p>4. 雙球胸前傳球練習。兩人一組，一顆球，距離保持 3~4 公尺。兩人操作雙手胸前傳球動作 30 次。老師觀察傳接球動作是否正確，模仿錯誤動作和正確動作，並提醒動作要領，再操作 30 次。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>各種策略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			體適能的 身體活 動。					
第 20 週	第 5 單元團體攻防 戰 第 4 章合作無間— 籃球	2	1c-IV-1: 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1c-IV-2: 評估運動 風險，維 護安全的 運動情 境。 1d-IV-1: 了解各項 運動技能 原理。 1d-IV-2: 反思自己 的運動技 能。 2c-IV-1: 展現運動 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。 Hb-IV- 1:陣地 攻守性 球類運 動動作 組合及 團隊戰 術。	1. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 2. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 3. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	1. 第一節 2. 胸前地板傳球，傳球動作如同胸前傳球，只是傳球目標是往距離自己 2/3 位置傳，讓球反彈至隊友手中。 3. 過頂傳球：雙手持球至於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。 4. 分邊傳球練習，先複習雙手胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	

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

		<p>3d-IV-2: 運用運動 比賽中的 各種策 略。</p> <p>3d-IV-3: 應用思考 與分析能 力，解決 運動情境 的問題。</p> <p>4c-IV-2: 分析並評 估個人的 體適能與 運動技 能，修正 個人的運 動計畫。</p> <p>4c-IV-3: 規劃提升 體適能與 運動技能 的運動計 畫。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人 運動計 畫，實際 參與身體</p>			<p>技術的組合，才 能合作無間穿越 三個防守者。</p>		
--	--	---	--	--	---------------------------------------	--	--

			活動。 4d-IV-3: 執行提升 體適能的 身體活 動。				
第 21 週	第 5 單元團體攻防戰 第 4 章合作無間— 籃球 【第三次評量週】	2	1c-IV-1: 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1c-IV-2: 評估運動 風險，維 護安全的 運動情 境。 1d-IV-1: 了解各項 運動技能 原理。 1d-IV-2: 反思自己 的運動技 能。 2c-IV-1: 展現運動 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。 Hb-IV- 1:陣地 攻守性 球類運 動動作 組合及 團隊戰 術。	1. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 2. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 3. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	1. 第一節 2. 胸前地板傳球，傳球動作如同胸前傳球，只是傳球目標是往距離自己 2/3 位置傳，讓球反彈至隊友手中。 3. 過頂傳球：雙手持球至於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。 4. 分邊傳球練習，先複習雙手胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作

		<p>和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2: 運用運動</p>		<p>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。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃球場的中圈和兩邊的罰球線上準備防守，其中兩人相互傳球，從籃球端線兩兩相互傳球到對邊的籃框上籃或投籃(圖示)。</p> <p>7. 老師提醒同學要事先洞察防守者和隊友的位置，使用傳球的假動作來欺騙防守者。</p> <p>8. 採用何種傳球技術，需依照防守著的位置而定。</p> <p>9. 最後，想要流</p>	
--	--	--	--	---	--

		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。			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。		
--	--	---	--	--	---	--	--

備註：

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

彰化縣私立文興高中附設國中部 113 學年度第二學期 八年級 健康與體育領域／體育課程

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節。			
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。 2. 學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。 3. 了解並學會拔河的动作要領。 4. 了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。 5. 了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。 6. 學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。 							
領域核心素養	<p>健體-J-A1: 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2: 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3: 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>							
重大議題融入	<p>【性別平等教育】</p> <p>【國際教育】</p>							
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				
第 1 週	水域安全宣導	2	3d-IV-3: 應用思考與	Cb-IV-2: 各項運動設	<ol style="list-style-type: none"> 1. 養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。 2. 養成練習時集中 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 第一節 2. 介紹水域安全知識，懂得利用周圍資源取得救生用具 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 	

			分析能力，解決運動情境的問題。	施的安全使用規定。	注意力並注意周遭環境安全的習慣。	3. 學習水母漂與水域環境的認識		
第 2 週	第 6 單元球藝大會串 第 3 章「桌」拿好手—桌球	2	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 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	Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	1. 第 1 節：引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？ 2. 說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。 3. 反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。 4. 反手推球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。 5. 教師提醒同學練習並非競賽，要先	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	

		<p>群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p>			<p>培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p> <p>6.若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。</p> <p>7.第2節：引起動機：詢問同學對於上一節課所學之反手推球技術是否有信心，提示這節下課前會進行小組的反手推球競賽。</p> <p>8.發球規則介紹：持球、拋球、擊球。</p> <p>9.正手發平擊球動作示範。</p> <p>10.正手發平擊球練習(四人一組，一人發球、兩人反手推擊球、一人檢核；以學習單「一路發發發」輔助)。</p>	
--	--	---	--	--	--	--

						<p>11. 連續無極限競賽 1。</p> <p>12. 連續無極限競賽 2(競賽方式相同，擊球路線互換)。</p> <p>13. 教師說明練習及比賽皆是從發球開始，要注意並好好利用每一次的發球機會。</p> <p>14. 發球時若出現由上往下擊球的動作，教師需提醒同學正確動作為拍面前傾下壓，由後向前擊球，以免發球高度過高。</p>		
第 3 週	第 6 單元球藝大會串 第 3 章「桌」拿好手—桌球	2	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-	Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 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</p>	<p>1. 第 1 節：引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？</p> <p>2. 說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。</p> <p>3. 反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	

		<p>2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p>	<p>式，培養團隊意識。</p> <p>3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。</p> <p>4.反手推球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。</p> <p>5.教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p> <p>6.若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。</p> <p>7.第2節：引起動機：詢問同學對於上一節課所學之反手推球技術是否有信心，提示這節下課前會進行小組的</p>		
--	--	--	--	---	--	--

					<p>反手推球競賽。</p> <p>8. 發球規則介紹： 持球、拋球、擊球。</p> <p>9. 正手發平擊球動作示範。</p> <p>10. 正手發平擊球練習(四人一組，一人發球、兩人反手推擊球、一人檢核；以學習單「一路發發發」輔助)。</p> <p>11. 連續無極限競賽1。</p> <p>12. 連續無極限競賽2(競賽方式相同，擊球路線互換)。</p> <p>13. 教師說明練習及比賽皆是從發球開始，要注意並好好利用每一次的發球機會。</p> <p>14. 發球時若出現由上往下擊球的動作，教師需提醒同學正確動作為拍面前傾下壓，由後向前擊球，以免發球</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						高度過高。		
第 4 週	第 6 單元球藝大會串 第 3 章「桌」拿好手—桌球	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 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	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	1. 第 1 節：引起動機：說明這節課程的主要內容為正手平擊球，是為正手攻擊的基礎動作，若動作正確，日後進行正手攻擊時，將能有更好的質量。 2. 基本預備姿勢介紹。 3. 教師說明正手平擊球使用時機、站位、重心及動作示範。 4. 正手平擊球練習。 5. 四人一小組，一人發球，一人預備，兩人接球。B4 紙張分放於球桌端線之左、中、右，每人各五球，第二落點需落於紙張上，小組成員球數用盡後，可討論下一輪的目標物大小。 6. 第 2 節：引起動	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	

			與和諧互動。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。			機：說明此堂課將結合各項技術進行修正式的比賽，讓同學可以展現前三節課的練習成果。 7. 反手推球練習。 8. 正手發平擊球練習。 9. 正手平擊球練習。 10. 四人分組練習，輪流發球、擊球。 11. 正手平擊球練習(一人對三人)：發球者發球後以反手推球回擊至球桌右半區，三人一側則輪流以正手平擊球回擊，打完球後則移動到隊伍後方排隊。每人皆需輪流為發球者。		
第 5 週	力拔山河—八人制拔河	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-	Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	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。	1. 第 1 節：起步動作：教師示範起步動作，並說明注意事項。起步動作要領：雙腳平行約與肩同寬站立，聽到「開始」口令時，	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【國際教育】 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

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

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

			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。			6. 拔河比賽：學生每八人一組，每場比賽由學生輪流擔任裁判，搭配課堂學習之起步與進攻等技巧，完成一場拔河比賽。		
第 6 週	力拔山河—八人制拔河	2	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1: 了解各項運	Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。	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	1. 第 1 節：起步動作：教師示範起步動作，並說明注意事項。起步動作要領：雙腳平行約與肩同寬站立，聽到「開始」口令時，臀部迅速往下，並推蹬雙腳，再回到基本姿勢。 2. 進攻動作 (1) 後退步：教師示範後退步動作，配合口令喊「右」（右腳用力推直，同時左腳膝蓋彎曲	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【國際教育】 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

		<p>動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-</p>	<p>賽。</p>	<p>後退)、「左」(左腳用力推直，同時右腳膝蓋彎曲後退)，左右腳輪流推直，施力蹬地向後退。</p> <p>(2)猛拉：教師示範猛拉動作與注意事項，雙腳平行約與肩同寬站立，配合口令「預備」(基本姿勢握繩)、「1」(臀部迅速往下)、「2」(推蹬雙腳向後退)，進行猛拉動作。</p> <p>3. 「愛體育 輪胎競速：拔河基本步伐練習」：最先將輪胎拉動至終點的組別為勝。</p> <p>4. 第2節：「愛體育 團隊默契訓練：後退步與猛拉練習」：</p> <p>(1)團隊默契訓練：學生八人一組，分為站姿隊與坐姿隊，站姿隊挑戰拉動坐姿隊2公</p>		
--	--	---	-----------	--	--	--

		<p>1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1</p>			<p>尺，若挑戰成功，增加坐姿隊人數（一次增加一人），直到站姿隊無法拉動坐姿隊為止。</p> <p>(2)團隊後退步：教師示範團隊動作之口令與步伐的配合。</p> <p>(3)團隊猛拉：教師示範猛拉動作之口令與步伐的配合。</p> <p>5. 認識裁判手勢：教師示範拔河比賽時使用之裁判手勢：確認隊伍準備完成、舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、獲勝(吹哨)、換邊。</p> <p>6. 拔河比賽：學生每八人一組，每場比賽由學生輪流擔任裁判，搭配課堂學習之起步與進攻等技巧，完成一場拔河比賽。</p>	
--	--	--	--	--	--	--

			發展適合個人之專項運動技能。					
第 7 週	力拔山河—八人制拔河 【第一次評量週】	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-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	Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	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。	1. 第 1 節：起步動作：教師示範起步動作，並說明注意事項。起步動作要領：雙腳平行約與肩同寬站立，聽到「開始」口令時，臀部迅速往下，並推蹬雙腳，再回到基本姿勢。 2. 進攻動作 (1)後退步：教師示範後退步動作，配合口令喊「右」（右腳用力推直，同時左腳膝蓋彎曲後退）、「左」（左腳用力推直，同時右腳膝蓋彎曲後退），左右腳輪流推直，施力蹬地向後退。 (2)猛拉：教師示範猛拉動作與注意事項，雙腳平行約	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	

		<p>運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1: 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>		<p>與肩同寬站立，，配合口令「預備」（基本姿勢握繩）、「1」（臀部迅速往下）、「2」（推蹬雙腳向後退），進行猛拉動作。</p> <p>3. 「愛體育 輪胎競速：拔河基本步伐練習」：最先將輪胎拉動至終點的組別為勝。</p> <p>4. 第2節：「愛體育 團隊默契訓練：後退步與猛拉練習」：</p> <p>(1) 團隊默契訓練：學生八人一組，分為站姿隊與坐姿隊，站姿隊挑戰拉動坐姿隊2公尺，若挑戰成功，增加坐姿隊人數（一次增加一人），直到站姿隊無法拉動坐姿隊為止。</p> <p>(2) 團隊後退步：教師示範團隊動作之口令與步伐的配合。</p>	
--	--	---	--	---	--

			<p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>(3)團隊猛拉：教師示範猛拉動作之口令與步伐的配合。</p> <p>5. 認識裁判手勢：教師示範拔河比賽時使用之裁判手勢：確認隊伍準備完成、舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、獲勝(吹哨)、換邊。</p> <p>6. 拔河比賽：學生每八人一組，每場比賽由學生輪流擔任裁判，搭配課堂學習之起步與進攻等技巧，完成一場拔河比賽。</p>		
第 8 週	力拔山河—八人制拔河	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎	Ce-IV-1:其他休閒運動綜合	<p>1. 認識八人制拔河運動的發展與文化。</p> <p>2. 了解團體運動的</p>	<p>1. 第 1 節：起步動作：教師示範起步動作，並說明注意事項。起步動作要</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性別刻</p>

		<p>原理和規則。</p> <p>1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與</p>	<p>應用。</p>	<p>特質與精神。</p> <p>3. 了解拔河運動的安全注意事項。</p> <p>4. 認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。</p> <p>5. 能與同學合作做出起步、進攻動作。</p> <p>6. 了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。</p>	<p>領：雙腳平行約與肩同寬站立，聽到「開始」口令時，臀部迅速往下，並推蹬雙腳，再回到基本姿勢。</p> <p>2. 進攻動作</p> <p>(1) 後退步：教師示範後退步動作，配合口令喊「右」（右腳用力推直，同時左腳膝蓋彎曲後退）、「左」（左腳用力推直，同時右腳膝蓋彎曲後退），左右腳輪流推直，施力蹬地向後退。</p> <p>(2) 猛拉：教師示範猛拉動作與注意事項，雙腳平行約與肩同寬站立，配合口令「預備」（基本姿勢握繩）、「1」（臀部迅速往下）、「2」（推蹬雙腳向後退），進行猛拉動作。</p> <p>3. 「愛體育 輪胎競速：拔河基本步</p>	<p>板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力</p>
--	--	---	------------	--	--	------------------------------------

		<p>他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比</p>			<p>伐練習」：最先將輪胎拉動至終點的組別為勝。</p> <p>4. 第 2 節：「愛體育 團隊默契訓練：後退步與猛拉練習」：</p> <p>(1) 團隊默契訓練：學生八人一組，分為站姿隊與坐姿隊，站姿隊挑戰拉動坐姿隊 2 公尺，若挑戰成功，增加坐姿隊人數（一次增加一人），直到站姿隊無法拉動坐姿隊為止。</p> <p>(2) 團隊後退步：教師示範團隊動作之口令與步伐的配合。</p> <p>(3) 團隊猛拉：教師示範猛拉動作之口令與步伐的配合。</p> <p>5. 認識裁判手勢：教師示範拔河比賽時使用之裁判手勢：確認隊伍準備完成、舉繩、拉</p>	
--	--	--	--	--	---	--

			<p>賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>緊、調整中心線、預備、開始、獲勝(吹哨)、換邊。</p> <p>6. 拔河比賽：學生每八人一組，每場比賽由學生輪流擔任裁判，搭配課堂學習之起步與進攻等技巧，完成一場拔河比賽。</p>		
第 9 週	<p>第 4 單元體能挑戰趣</p> <p>第 1 章大力水手—肌力與肌耐力</p>	2	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思</p>	<p>Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2: 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1. 了解增進肌肉適能的益處。</p> <p>2. 了解肌肉適能訓練基本原則。</p> <p>3. 學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。</p> <p>4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</p> <p>5. 養成積極參與的態度，並注意運動</p>	<p>1. 第一節</p> <p>2. 講解手臂彎舉動作要領，以坐姿或站姿進行，同時雙足底平貼地面，採坐姿時，背部以靠墊支撐。雙手掌朝上，動作開始時，雙手肘完全伸直於身體兩側。盡可能向上屈手臂，停留數秒，再伸展手臂，回到開始的位</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	

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

			4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。			<p>地面平行，隨後回到開始姿勢。</p> <p>7. 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，指尖朝前方。吸氣同時將手肘彎曲，身體向下移動，直至胸口輕觸擊地面，停留數秒；呼氣後將身體上推，直到雙手伸直並回到開始姿勢，重複動作。</p> <p>8. 講解屈膝仰臥起坐動作要領，以仰臥姿勢平躺在地墊上，屈膝使後腳跟靠近臀部，雙手交叉於胸前。緩慢將肩膀與上背部輕輕抬高，直到肩膀完全離開地板，停留數秒，將身體恢復到開始位置，重複動作。</p> <p>9. 建議事項，屈膝半蹲注意應注意下蹲時膝蓋保持與腳</p>	
--	--	--	-----------------------	--	--	--	--

						<p>尖同一個方向，且不可超過腳尖。身體保持正直，不可向前傾斜。柔軟度佳者可試著蹲更低，但不可坐下休息。伏地挺身應注意保持脊柱伸直，背部角度固定，頭部向前，亦可採用修正式伏地挺身，將膝蓋著地取代腳尖著地的方式。仰臥起坐應注意雙手不可十指緊扣放置於頭部後方，否則會增加頸椎的壓力。足、臀及下背部平直，且於地墊上保持不動。上背部放回地面，恢復開始位置時，應緩慢進行，切勿讓地心引力或身體運動的慣性驅動動作。可改變手部位置，以有效的運動腹部肌群。將雙腳置於較高的板凳或平臺上，可達更強的腹</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						部運動效果。		
第 10 週	第 4 單元體能挑戰 第 2 章躍如脫兔—跳	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 了解跳遠及跳高的動作要領。 2. 學會跳遠及跳高的動作技巧。 3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4. 養成積極參與的態度。 5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	1. 第一節 2. 跳遠助跑講解，行進間起跑加速過程較為自然，節奏性較佳。站立式起跑加速性較好，相對在踩板的準確性較高，初學者建議採站立式起跑，較容易掌握其動作要領。 3. 跳遠起跳講解，以起跳腳踩板後，身體重心向前上方移動後，再做起跳的動作。為保持助跑速度，起跳腳與跳板接觸時間要短。起跳的動作是由起跳腳著地踩板緩衝後，髖、膝、踝關節蹬伸；起跳蹬伸時，擺動腿迅速上擺。 4. 建議事項，助跑速度練習由慢到快。最好固定啟動的姿勢與加速方法。踩板起跳前維	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	

		<p>力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動</p>			<p>持穩定的加速節奏，以達到最高的助跑速度。踩板時，應以全腳掌著地起跳。踩板前2、3步，切勿跨大步幅。體會踩板後身體重心前移跳起的動作。練習前為了避免受傷，除暖身運動，應檢查沙坑是否鬆軟，助跑道是否平整及流暢。提醒學生在跑步的過程中，會因為動作的不正確或意外而造成腳踝扭傷、撞傷或拉傷等運動傷害，此時宜適當的採取運動傷害緊急處理的步驟，使運動傷害將到最低。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 跳遠騰空講解，起跳騰空後，擺動腿抬向前上方，大腿擺至接近水平的位置。起跳腿推蹬離開踏板後，自然</p>		
--	--	---	--	--	---	--	--

		<p>技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>放鬆的維持在身體後面。起跳瞬間身體應維持直挺向上，雙臂向上拉起，協助身體上抬的姿勢。</p> <p>7. 跳遠落地講解，身體騰空後，擺動腿自然下擺與起跳腿積極前抬，身體收腹舉腿。收腹舉腿時，大腿盡可能往胸部靠，雙腿向前伸展後，由腳跟過渡到腳掌的位置，隨身體前移的慣性緩衝著地。落地瞬間透過腹部的力量，將腳向上提，利用身體前移的慣性向前滑行，讓身體的任何部份都落在著地點前。</p> <p>8. 建議事項，騰空後要身體要弓身，盡可能保持起跳騰空後的姿勢，不宜過早伸腿落地。起跳騰空的練習，應逐漸增加擺動腿前</p>	
--	--	---	--	---	--

						擺的幅度與速度。擺動腿騰空後，自然下擺，以維持挺腰的動作。練習著地動作時，要注意屈膝緩衝的動作，以及場地的鬆軟，才不會受傷。例如：跑道上和沙坑中的砂石。		
第 11 週	第 4 單元體能挑戰 第 2 章躍如脫兔— 跳	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 了解跳遠及跳高的動作要領。 2. 學會跳遠及跳高的動作技巧。 3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4. 養成積極參與的態度。 5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	1. 第一節 2. 介紹跳高技術的演進，跨越式為最初的跳高技術，紀錄高度僅有 1.7 公尺。剪式為起跳後過竿時，身體快速側向轉體，雙腿交叉如同剪刀的跳躍技術。腹滾式為以身體側邊腹部滾過竿。背向式為以弧線助跑方式，單腳起跳轉體背對橫竿，再以肩背部位先落地的過竿方式，亦稱「佛斯貝利式」。 3. 第二節 4. 跳高助跑教學，	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	

		<p>動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解</p>			<p>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。</p> <p>5.跳高起跳教學，踩到起跳點，往上方垂直跳起，前導腳向前上方擺振，盡可能靠近胸部，手臂向上擺振以提高身體重心。起跳點視橫竿高度與試跳姿勢而定。</p> <p>6.跳高過竿教學，前導腳過竿後，即向下擺振。起跳腳屈膝靠近胸部，過竿後迅速收腿。</p> <p>7.跳高著地教學，過竿後保持含胸伸膝的姿勢下落，身體放鬆減緩著地速度。</p> <p>8.建議事項，左腳</p>		
--	--	---	--	--	--	--	--

			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。			起跳就依逆時鐘方向跑，右腳起跳則以順時鐘方向練習。弧線切入時與橫竿形成20~30度的角度。預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。		
第12週	第4單元體能挑戰趣	2	1c-IV-1:了解	Ab-IV-1:體適	1.了解跳遠及跳高的動作要領。	1.第一節 2.介紹跳高技術的	1.課堂觀察 2.口語問答	

	<p>第 2 章躍如脫兔—跳</p>	<p>各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技</p>	<p>能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>2. 學會跳遠及跳高的動作技巧。 3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4. 養成積極參與的態度。 5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>演進，跨越式為最初的跳高技術，紀錄高度僅有 1.7 公尺。剪式為起跳後過竿時，身體快速側向轉體，雙腿交叉如同剪刀的跳躍技術。腹滾式為以身體側邊腹部滾過竿。背向式為以弧線助跑方式，單腳起跳轉體背對橫竿，再以肩背部位先落地的過竿方式，亦稱「佛斯貝利式」。 3. 第二節 4. 跳高助跑教學，一般採斜線助跑(約 30~45 度)，速度由慢加快，步幅由小而大，前兩步稍降低重心，上體微後傾。左腳起跳者，由橫竿右側助跑；右腳起跳者，由橫竿左側助跑。 5. 跳高起跳教學，踩到起跳點，往上</p>	<p>3. 技能實作 4. 學習單</p>	
--	--------------------	--	--	---	---	---------------------------	--

		<p>能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運</p>		<p>方垂直跳起，前導腳向前上方擺振，盡可能靠近胸部，手臂向上擺振以提高身體重心。起跳點視橫竿高度與試跳姿勢而定。</p> <p>6. 跳高過竿教學，前導腳過竿後，即向下擺振。起跳腳屈膝靠近胸部，過竿後迅速收腿。</p> <p>7. 跳高著地教學，過竿後保持含胸伸膝的姿勢下落，身體放鬆減緩著地速度。</p> <p>8. 建議事項，左腳起跳就依逆時鐘方向跑，右腳起跳則以順時鐘方向練習。弧線切入時與橫竿形成 20~30 度的角度。預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。</p>	
--	--	---	--	---	--

			<p>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。</p>				
第 13 週	第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人—羽球	2	<p>【第 3 章羽出驚人—羽球】 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2:評估運動風險，維</p>	<p>【第 3 章羽出驚人—羽球】 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【第 3 章羽出驚人—羽球】 4. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 5. 能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成</p>	<p>【第 3 章羽出驚人—羽球】 4. 第 2 節：介紹戴資穎的選手背景與經歷、歷年得獎紀錄，並透過戴資穎受傷的事件，說明練習時應注意的事項。 5. 正手殺球：教師講解與示範正手殺球動作，說明正手殺球特點與方式。學生兩人一組，進</p>	<p>【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</p>

		<p>護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-</p>	<p>規律運動習慣。</p> <p>6.能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>行正手殺球練習。</p> <p>6.「愛體育 正手殺球定點練習」：兩人一組，一人發正手高遠球，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。</p>		
--	--	---	---	---	--	--

			<p>1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>					
第 14 週	<p>第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人— 羽球</p> <p>【第二次評量週】</p>	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風</p>	<p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球</p>	<p>1. 第 1 節：. 進行「愛體育 誰是神射手」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學依序進行殺球練習。</p> <p>2. 進行「愛體育 千變萬化魔術師」</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 分組討論</p>	

		<p>險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>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。</p> <p>3.第2節：正／反手網前短球技術動作講解與練習：教師講解與示範正／反手網前短球動作，說明正／反手網前短球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正／反手網前短球練習。</p> <p>4.進行「愛體育網前短球積分賽」活動：以兩組為單位進行對抗，一方先發短球至對方前場發球線內，接發球方以網前短球回擊，擊球後離場排隊預備。</p>		
--	--	--	---	---	--	--

			<p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>					
第 15 週	第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人— 羽球	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估</p>	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流暢的正手殺球與</p>	<p>1. 第 1 節：. 進行「愛體育 誰是神射手」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學依序進行殺球練習。</p> <p>2. 進行「愛體育</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 分組討論</p>	

		<p>運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習</p>	<p>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。</p> <p>3. 能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>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。</p> <p>3. 第2節：正／反手網前短球技術動作講解與練習：教師講解與示範正／反手網前短球動作，說明正／反手網前短球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正／反手網前短球練習。</p> <p>4. 進行「愛體育網前短球積分賽」活動：以兩組為單位進行對抗，一方先發短球至對方前場發球線內，接發球方以網前短球回擊，擊球後離場排隊預備。</p>		
--	--	--	--	---	--	--

			<p>態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>					
第 16 週	第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人— 羽球	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-</p>	<p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2. 能做到正確且流</p>	<p>【第 3 章羽出驚人—羽球】</p> <p>1. 第 1 節：進行「愛體育 殺球—網前短球」活動：依人數分為進攻組與防守組。防守組</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 分組討論</p>	

		<p>2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰</p>	<p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。</p> <p>3.能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>指派甲站於網前，乙、丙站於網前兩側。甲徒手拋球於網前，進攻組同學以網前短球回擊後，乙或丙將網前短球挑至後場，進攻組同學立即判斷來球方向並後退，以正手殺球回擊，擊倒球筒得1分。</p> <p>2.學生分組進行羽球比賽，並於賽後將比賽過程記錄於課本之比賽學習單。</p>		
--	--	---	------------------------------------	--	--	--	--

			<p>的學習態度。</p> <p>3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>					
第 17 週	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦功一 排球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解排球的攻擊基本技術。 2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的 	<ol style="list-style-type: none"> 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？雙方隊伍得分的主要方式為何？ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論 	

		<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技</p>	戰術。	能力。	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>5. 簡介扣球動作的助跑步法。</p>		
--	--	--	-----	-----	--	--	--

			能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。					
第 18 週	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦功－ 排球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解排球的攻擊基本技術。 2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	第 2 節：教師說明扣球之助跑起跳與空中揮臂動作(以左手攻擊者為例)。 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	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論	

			<p>觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>			<p>隔網(羽球網)練習」：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。</p>		
第 19 週	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦功－ 排球	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 了解排球的攻擊基本技術。</p> <p>2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。</p> <p>3. 增加運動欣賞的能力。</p>	<p>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？</p> <p>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</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 分組討論</p>	

		<p>能。</p> <p>2c-IV-2 表現利 他合群 的態 度，與 他人理 性溝通 與和諧 互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自 信樂 觀、勇 於挑戰 的學習 態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局 部或全 身性的 身體控 制能 力，發 展專項 運動技 能。</p> <p>3d-IV-2 運用運 動比賽</p>			<p>換人、四次擊球、 延誤發球、界內 球、界外球、後排 球員攻擊踩線、觸 網、連擊、位置或 輪轉錯誤等。</p> <p>13.「愛體育 兩人 隔網(羽球網)練 習」：教師指導學 生進行不同動作隔 網助跑扣球。</p> <p>14.「愛體育 扣球 綜合練習」：練習 扣球技術與戰術思 考。</p>		
--	--	---	--	--	--	--	--

			中的各種策略。					
第 20 週	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦功— 排球 【第三次評量週】	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解排球的攻擊基本技術。 2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	11. 第 4 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」：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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論	

			3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

備註：

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