

彰化縣立草湖國民中學 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	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。				
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】 【性別平等教育】 【法治教育】 【品德教育】 【家庭教育】							
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	課程準備 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。	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。	1. 了解身體接 觸、身體界線 與自主權的意 義，了解並能 夠體悟性騷擾 與性別歧視事 件對受害者身 心造成的傷害 性。	1. 我的身體我感受 ——碰觸的意義： 理解身體接觸的意 義，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	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。

			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。	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。		體界線及自主權之課程內容。		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。
二	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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。	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	1. 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。	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。

			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。	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，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	生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。	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。		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。
--	--	--	---	--	---------------------------------	--	--	---

				明智抉擇。				
三	第1單元歌詠青春 合奏曲 第1章飛揚青春擁 抱愛	1	1a-IV-2 分析個人 與群體健 康的影響 因素。 1a-IV-3 評估內在 與外在的 行為對健 康造成的 衝擊與風 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， 以及交友	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. 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。

				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。				
四	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	1	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭朋友影響，並體會透過接近現實的觀察，更能體會情感真實的狀態。 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	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生活情境中主觀的感受與客觀的觀察，並介紹好感的來源，並說明各種吸引力可能都會出現，但是心理的吸引力較生理的吸引力來得長久。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

			4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。		方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。			
五	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	1	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，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	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，並透過合適的資源或管道尋求協	1. 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。 2. 你有情我無意——該怎麼拒絕呢：透過案例與技能演練，說明面對拒絕他人的追求時，宜透過自我肯定的拒絕技巧表明立場。 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，應採取的態度及可以調適心情的作法。	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。

			支持自己健康促進的立場。		助、紓緩情緒。			
六	第1單元歌詠青春 合奏曲 第2章青春愛的練習曲	1	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 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和抉擇，並支持青少年拒絕性行為的立場。	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，以及青春不宜發生性行為的原因，鼓勵學生在青少年階段的交往應著重在培養心理層面的親密，並透過協商技巧達成不發生性行為的共識。 2. 分手，是為了讓彼此更好：透過範例說明合宜的分手方式應該是透過協議達成，以達到你好我也好的結果，並透過澄清迷思，說明面對分手時應保持的態度與可行的調適方式。	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。

七	第 1 單元歌詠青春 合奏曲 第 3 章青春變奏曲	1	1b-IV-3 因應生活 情境的健康 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。	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 免發生分手 暴力的策略。	1. 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. 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， 運用資源解 決問題。
---	---------------------------------	---	--	---	--	--	--------------------	---

			4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。					
八	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	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、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或男女朋友之間，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「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。	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，運用資源解決問題。

			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。					
九	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4 因應不同	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。	1. 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。 2. 食材選擇有方法（一）：藉由日常生	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。

			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。			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。		
十	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	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 能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。	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。 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	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。

			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。			品包裝上有關營養標示的資訊。		
十一	第 2 單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4 因應不同	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 能檢視自身狀態，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	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。

			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。			需求的飲食選擇方式。		
十二	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	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. 能說明食品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	1. 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，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識常見的食品中毒	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。

			康及減少健康風險的行動。		力及思考可行的解決策略。	類型——細菌性食品中毒及其發生的原因。		
十三	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. 能說明食品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，以預防食品中毒發生。	1. 食品中毒知多少(二)、(三)：藉由真實生活中的新聞案例，讓學生了解食品中毒的定義，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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
十四	第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，	Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法	1. 能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康	1. 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	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。

			尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	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。	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。		
十五	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，	Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法	1. 能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中	1. 堅定倡導消費權益：由消費者角度了解現行法令規範中，消費者享有的	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。

			尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。	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。		
十六	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	Aa-IV-1 生長發育的自我評	1. 能了解毒品危害條例之相關規範與內容，並且關注	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	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】

			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。	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。	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 會等健康層面 所造成之衝 擊，並建立拒 絕毒品之人生 態度。	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。		法 J3 認識法律 之意義與制定。
十七	第 3 單元無毒青春 健康行 第 1 章致命的迷幻 世界	1	1a-IV-3 評估內在 與外在的 行為對健 康造成的 衝擊與風 險。	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	1. 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。 2. 能運用課程 所學的資訊，	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 與毒品拉鋸二十年的 生命故事中，探 究毒品的使用機 制、成癮原因，以	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。

			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。	主行動與支持性規範、戒治資源。	並展現個人宣示反毒理念之能力。	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。		
十八	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的	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	1. 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。 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。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。	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。

			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。	範、戒治資源。		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。		
十九	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體	1	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡	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的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與	1. 能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。 2. 能熟悉反毒妙計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。	1. 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	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。

			導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	自我控制。		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。		
二十	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. 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。

二十一	第 1 單元歌詠青春 合奏曲 複習第 1 單元	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。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的	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，以及交友約會安全策略。	1. 青少年階段是發展親密關係的關鍵時期，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	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. 認識情感發展潛藏的危機，並學習保護自己。	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。 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。
-----	-------------------------------	---	--	---	--	---	-------------------------------	--

			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 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	Db-IV-6 青少年行為之法律規範與明智抉擇。 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。	辨識各種可能的危險，並尋求自保的方式，最後以避免成為他人危險情人做結。			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。
--	--	--	---	---	--	--	--	---------------------------------------

			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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

彰化縣立草湖國民中學 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	第四冊健康教育 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。							
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】 【生涯規劃教育】 【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				

一	第 1 單元永續經營 健康路 第 1 章美妙的生命	1	1a-IV-3 評估內在 與外在的 行為對健 康造成的 衝擊與風 險。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 2a-IV-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。	Aa-IV-2 人生各階 段的身心 發展任務 與個別差 異。 Db-IV-1 生殖器官 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。	1. 了解受孕原 理及懷孕時 的生理和心 理變化，並 體會懷孕 過程的不 適與辛勞。 2. 能嘗試因 應婚前、 產前健康 需求的不 同，運用 適切的健 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。	1. 新生命的開始： 探討並引 導理解受 孕的原理， 包含試 管嬰兒和 人工受孕。 2. 孕育新生命： 透過了解 懷孕時的 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。	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 個人生涯 發展的關 係。
二	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 生殖器官	1. 了解受孕原 理及懷孕時 的生理和心 理變化，並 體會懷孕 過程的不 適與辛勞。 2. 能嘗試因 應婚前、 產前健	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	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 個人生涯 發展的關 係。

			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。	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。	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。	過向醫生諮詢得到幫助，而親友平時也可適時協助與關心。 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。 3. 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。		人生涯發展的關係。
三	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	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。	1. 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、	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

			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。		3. 尊重每個人的發展差異。 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。	兒童期)的階段任務和發展特色。		辨，尋求解決之道。
四	第 1 單元永續經營健康路 第 2 章生命的軌跡	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	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	1. 成長的旅程(二)：解說人生不同時期(青少年期、成年期、老年期)的階段任務和發展特色。	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

			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。		所面臨不同的壓力和挑戰。 3. 尊重每個人的發展差異。 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。	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。		上進行價值思辨，尋求解決之道。
五	第 1 單元永續經營健康路 第 3 章伴生命共老	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。	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	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人

			層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	2. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 3. 分析影響老化健康狀態的因素。 4. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。	理變化。解說老化的意涵及在生理和心理上的改變。透過不同老年人的生活情境，了解影響老化的諸多因素，而其中是有人為可以著力改變的。 2. 健康生活型態：介紹影響老化的因素，並漸進式引導學生思考預備健康老化可以建立的生活型態，並從日常生活中列舉相關改善方法的例子。 3. 健康護老：因應老化現象，適時調整生活型態，使老年生活更自主。	生的目的、價值與意義。
--	--	--	--	-------------------------------	--	--	--------------------

			健康風險的行動。					
六	第 1 單元永續經營健康路 第 3 章伴生命共老	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。 2. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 3. 分析影響老化健康狀態的因素。 4. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。	1. 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。 2. 面對失落：探討死亡的意涵和可能造成的失落情緒，並透過自我覺察技能的教學，引導學生感受失落，進一步解說調適失落的可能方法。 3. 攜手伴老，健康不老：從邁入高齡社會的數據，引導學生思考學習老化與死亡議題的意義。 4. 悅納老化，友善生活：藉由不同的高齡友善社會的措施，探討與老化和平共處的態度和積極作為。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。

			互動技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。					
七	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。	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，	1. 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。	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。

			4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		改善不健康的生活習慣。			
八	第2單元慢性病的 世界 第1章健康人生， 少「糖」少「癌」	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-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	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(一)：介紹糖尿病的形成原因。	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。

			康及減少健康風險的行動。					
九	第2單元慢性病的 世界 第1章健康人生， 少「糖」少「癌」	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主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. 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。 2. 改變從現在開始：引導學生利用自我管理生活技能來改變不健康的生活習慣。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

十	第2單元慢性病的 世界 第2章小心謹 「腎」，「慢」不 經「心」	1	1a-IV-2 分析個人 與群體健 康的影響 因素。 2a-IV-2 自主思考 健康問題 所造成的 威脅感與 嚴重性。 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. 高血壓：利用血 壓機測量學生血 壓，引起學生對血 壓所代表的意義感 到好奇。介紹循環 系統及心血管疾病 高血壓，提醒學生 不健康的生活習慣 對循環系統的影響， 並說明預防高血 壓的方法。 2. 腦中風：介紹腦 中風，並說明腦中 風的徵兆及處理方 式。	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活 中的各種迷思， 在生活作息、健 康促進、飲食運 動、休閒娛樂、 人我關係等課題 上進行價值思 辨，尋求解決之 道。
十一	第2單元慢性病的 世界	1	1a-IV-2 分析個人 與群體健	Da-IV-2 身體各系 統、器官	1. 認識循環系 統及心血管疾 病，了解不健	1. 冠心病：介紹冠 心病，並說明目前 的治療方法。	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活 中的各種迷思，

	第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」		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。	的構造與功能。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	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。	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。		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。
十二	第2單元慢性病的 世界 第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	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	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	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、

			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-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	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。	病的九項健康習慣招式。 2. 家庭健康新生活：引導學生覺察並關懷家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。		人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
十三	第2單元慢性病的 世界 第3章「慢慢」長路不孤單	1	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	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	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。	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J7 面對並超越人生的各種挫

			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。		持陪伴罹病親友。	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。		折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
十四	第2單元慢性病的 世界 第3章「慢慢」長 路不孤單	1	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	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	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	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J7 面對並超越人生的各種挫

			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。		持陪伴罹病親友。	以：透過小組討論，引導學生思考探病者的注意事項。		折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。
十五	第3單元千鈞一髮 覓生機 第1章安全百分百	1	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活	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	1. 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。	1. 認知評量 2. 技能評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。

			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。		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。	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。		
十六	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 1 章安全百分百	1	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	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. 能分享自己面對急救情境的想法與感	1. 急救寶典：介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認識家中應常備的急救用品。	1. 認知評量 2. 技能評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。

			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。	甦姿勢急救技術。	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。	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。		
十七	第3單元千鈞一髮見生機 第1章安全百分百	1	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包	1. 能了解並能說出急救的目的。	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	1. 認知評量 2. 技能評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。

			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。	紮、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。	驟，並指導學生演練。 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。		
十八	第3單元千鈞一髮覓生機	1	1b-IV-2 認識健康	Ba-IV-3 緊急情境	1. 在面對急救情境時，願意	1. 14歲的勇氣：從新聞案例說明施	1. 情意評量 2. 技能評量	【安全教育】

	第 2 章急救一瞬間		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。	處理與止 血、包 紮、復 甦姿勢急 救技術。	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。	行急救者適用法律 免責規定。 2. 心肺復甦術與自 動體外心臟電擊去 顫器：教師示範心 肺復甦術施行步驟 及關鍵注意事項。	安 J10 學習心肺 復甦術及 AED 的 操作。
--	------------	--	---	------------------------------------	---	---	---------------------------------

十九	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	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. 情意評量 2. 技能評量	【安全教育】 安 J10 學習心肺 復甦術及 AED 的 操作。
----	-----------------------------	---	---	---	--	--	--------------------	---

			作健康技能。					
二十	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。	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. 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。 2. 歡喜做甘願受的 天使：以臺灣的救 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。	1. 情意評量 2. 技能評量	【安全教育】 安 J10 學習心肺 復甦術及 AED 的 操作。

			3a-IV-1 精熟地操 作健康技 能。					
--	--	--	-------------------------------	--	--	--	--	--

彰化縣立草湖國民中學 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	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-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】 【生涯規劃教育】 【安全教育】 【性別平等教育】 【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	課程準備 第 4 單元體能挑戰趣 第 1 章大力水手——肌力與肌耐力	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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正	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. 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。 5. 養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。	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	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 J6 建立對於未來生涯的願景。

			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。		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。		
二	第 4 單元體能挑戰趣 第 1 章大力水手——肌力與肌耐力	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	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. 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。	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	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 J6 建立對於未來生涯的願景。

			的運動技能。 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。 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。		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。	正直並直視正前方。下蹲至大腿與地面平行，停留數秒後回到開始姿勢。 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。		
三	第 4 單元體能挑戰趣	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Ab-IV-1 體適能促進策略與	1. 了解增進肌肉適能的益處。	1. 第一節 2. 講解屈膝半蹲動作要領，身體保持	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】

	第 1 章大力水手 ——肌力與肌耐力		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。 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	活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	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。 5. 養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。	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	4. 學習單	涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
--	-----------------------	--	--	--	--	--	--------	-------------------

			參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的 身體活動。		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。		
四	第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合——排球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 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。 2. 學會排球托球與跑動托球的技巧。	1. 第一節 2. 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。 3. 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。 4. 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。 5. 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	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。

			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。		糰形狀)，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。 6. 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。 7. 第二節 8. 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。 9. 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，將球向上	
--	--	--	--	--	--	--

			4d-IV-2 執行個人 運動計畫，實際 參與身體 活動。			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。 10. 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。 12. 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。 13. 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。		
五	第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合——排球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 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。 2. 學會排球托球與跑動托球的技巧。	1. 第一節 2. 引起動機：介紹排球中之最重要角色——舉球員，並概略介紹國際優秀男、女舉球員。 3. 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。 4. 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。	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。

			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		5. 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(飯糰形狀)，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。 6. 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。 7. 第二節 8. 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。 9. 兩人一組對空傳球：兩人面對面距	
--	--	--	--	--	--	--

			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。			離5公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向上彈到空中，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。 10. 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。 12. 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。		
--	--	--	---	--	--	--	--	--

						13. 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。		
六	第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合——排球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會排球托球與跑動托球的技巧。 2. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3. 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。	1. 第一節 2. 教師說明比賽規則，叮嚀競賽中所需表現出的能力與注意事項。 3. 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	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。

			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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決		或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，越過球網傳球給甲。 4. 四人隔網移位跑動練習：請學生分成四人一組，每組共用一顆球。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。 5. 第二節 6. 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，		
--	--	--	--	--	---	--	--

			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。			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。 7. 四面楚歌(變化練習)：全班分成若干隊，每隊4~6人。於三公尺線上進行四面區域托球練習，每人進行兩次，一次6顆球，前4顆依區域序號進行，後兩顆可自由選擇托球位置。比賽結束後分數最高的隊伍獲勝。		
七	第5單元團體攻防戰 第1章排列組合——排球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會排球托球與跑動托球的技巧。 2. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。	1. 第一節 2. 教師說明比賽規則，叮嚀競賽中所需表現出的能力與注意事項。 3. 請學生分成三人一組，呈三角形站	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

			發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		3. 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。	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。 4. 四人隔網移位跑動練習：請學生分成四人一組，每組共用一顆球。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。 5. 第二節	規則，落實平等自由之保障。
--	--	--	---	--	---------------------------------------	---	----------------------

			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. 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。 7. 四面楚歌(變化練習)：全班分成若干隊，每隊4~6人。於三公尺線上進行四面區域托準練習，每人進行兩次，一次6顆球，前4顆依區域序號進行，後兩顆可自由選擇托球位置。比賽結束後分數最高的隊伍獲勝。		
--	--	--	--	--	---	--	--

八	第 5 單元團體攻防戰 第 2 章彈跳之間——桌球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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。	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。	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. 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. 第一節 2. 說明併步使用時機、動作要領及示範。 3. 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。 4. 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。 5. 左推右攻練習者若該球失誤後，則與排隊者交換；7 分鐘後反手推球的	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。
---	------------------------------	---	--	---	--	--	--	--

			3d-IV-1 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			兩人與練習左推右攻和揮空拍的人交換。 6. 第二節 7. 說明正手殺球的動作要領、使用時機及動作示範。 8. 依照程度調整各項多球練習的時間：自拋殺球、連續殺球、高球才殺。 9. 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。		
九	第 5 單元團體攻防戰 第 2 章彈跳之間——桌球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合	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。	1. 第一節 2. 說明併步使用時機、動作要領及示範。 3. 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	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-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。 3d-IV-1 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	及團隊戰術。	2. 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。	手球接住球，一籃球結束後兩人交換。 4. 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。 5. 左推右攻練習者若該球失誤後，則與排隊者交換；7分鐘後反手推球的兩人與練習左推右攻和揮空拍的人交換。 6. 第二節 7. 說明正手殺球的動作要領、使用時機及動作示範。 8. 依照程度調整各項多球練習的時	
--	--	--	--	--------	--	---	--

			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。			間：自拋殺球、連續殺球、高球才殺。 9. 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。		
十	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同——羽球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	1. 第一節 2. 主要活動，介紹羽球運動的歷史起源，介紹羽球場地與練習注意事項。 3. 羽球默契大考驗：依人數分為若干組別，以持拍向上擊球方式，培養專注與控制能力，並考驗小組成員默契，先完成指定顆數的組別即獲勝。 4. 第二節 5. 介紹羽球賽制與計分方式。 6. 說明練習注意事項。正手切球：教	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。

			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 運用運動比賽中的各種策略。		師講解與示範正手切球動作。教師說明正手切球特點與要領。學生兩人一組，分別進行正手切球練習。 7. 正手切球定點練習：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，使個人技術更多元、更具變化性。		
--	--	--	---	--	---	--	--

			4d-IV-1 發展適合 個人之專 項運動技 能。					
十一	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同 ——羽球	2	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1c-IV-2 評估運動 風險，維 護安全的 運動情 境。 1d-IV-1 了解各項 運動技能 原理。 1d-IV-2 反思自己 的運動技 能。 2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 能了解羽球 正手切球、正 ／反手挑球之 動作要領與運 用時機，並能 透過練習與反 思增進動作技 能。 2. 能做到正確 且流暢之正手 切球、正／反 手挑球動作， 並充分實踐運 用，進而有效 提升身體適 能，養成規律 運動習慣。	1. 第一節 2. 主要活動，介紹 羽球運動的歷史起 源，介紹羽球場地 與練習注意事項。 3. 羽球默契大考 驗：依人數分為若 干組別，以持拍向 上擊球方式，培養 專注與控制能力， 並考驗小組成員默 契，先完成指定顆 數的組別即獲勝。 4. 第二節 5. 介紹羽球賽制與 計分方式。 6. 說明練習注意事 項。正手切球：教 師講解與示範正手 切球動作。教師說 明正手切球特點與 要領。學生兩人一	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。

			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 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			組，分別進行正手切球練習。 7. 正手切球定點練習：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，使個人技術更多元、更具變化性。		
--	--	--	---	--	--	---	--	--

十二	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同——羽球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信	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. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作共同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	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。
----	------------------------------	---	--	-----------------------------------	--	---	--	--

			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 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			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。		
十三	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同——羽球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	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	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	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

			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。		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. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作共同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。	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	平等互動的能力。
--	--	--	---	--	--	---	-----------------

			3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。			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。		
十四	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	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	1. 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。 2. 能做出胸前、地板和頂上等傳接球的	1. 第一節 2. 主要活動，講解兩相好和兩人兩手傳接球活動的操作流程與動作要領。 3. 綜合活動，介紹 NBA 著名助攻王，並說明傳球的技術，進一步引導學生探索國內、外著	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。

			運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的	合及團隊戰術。	動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。	名助攻球員的生平事蹟。 4. 第二節 5. 接球動作講解。預備動作，張開手臂，手掌自然張開成弧形。收球動作，身體前傾，往前一步迎接來球，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. 雙手胸前傳球動作要領講解。雙球胸前傳球，雙手持球，眼睛直視隊友胸前，傳球時，固定軸心腳，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕	【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。
--	--	--	--	---------	------------------------	---	--

			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 運用運動技術的學習策略。			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。 7. 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。		
--	--	--	---	--	--	---	--	--

			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 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。					
十五	第 5 單元團體攻防戰 第 4 章合作無間——籃球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解籃球各種傳接球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。 2. 能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。	1. 第一節 2. 主要活動，講解兩相好和兩人兩手傳接球活動的操作流程與動作要領。 3. 綜合活動，介紹 NBA 著名助攻王，並說明傳球的技術，進一步引導學生探索國內、外著名助攻球員的生平事蹟。 4. 第二節 5. 接球動作講解。預備動作，張開手臂，手掌自然張開成弧形。收球動作，身體前傾，往前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬	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。

			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-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部		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. 雙手胸前傳球動作要領講解。雙球胸前傳球，雙手持球，眼睛直視隊友胸前，傳球時，固定軸心腳，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由下向上翻轉將球傳到另一個人的胸前位置。接球者須做出預備接球動作和腳部墊步動作。 7. 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	
--	--	--	---	--	---	--

			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-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。			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。		
--	--	--	---	--	--	---	--	--

			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	2	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. 胸前地板傳球：傳球動作如同胸前	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

	第 4 章合作無間——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，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。 5. 第二節 6. 「過關斬將」活動：五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃球場的中	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		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)。 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。 8. 採用何種傳球技術，需依照防守者的位置而定。 9. 最後，想要流暢「過關斬將」進攻者必須快速傳球和空手切入技術的組合，才能合作無間穿越三個防守者。		
--	--	--	---	--	--	--	--

			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 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。					
十七	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	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，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。	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	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。

			運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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		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，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。 5. 第二節 6. 「過關斬將」活動：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)。 7. 老師提醒同學要事先洞察防守者和隊友的位置，使用		涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。
--	--	--	--	--	--	--	----------------------------

			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 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。			傳球的假動作來欺騙防守者。 8. 採用何種傳球技術，需依照防守者的位置而定。 9. 最後，想要流暢「過關斬將」進攻者必須快速傳球和空手切入技術的組合，才能合作無間穿越三個防守者。		
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			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，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			體適能的 身體活 動。					
十八	第 5 單元團體攻防戰 第 6 章頂上功夫——足球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 2. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 3. 了解與運用比賽戰術。	1. 第一節 2. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。 3. 主要活動，定位向前頭頂球動作示範與練習：依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。 4. 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	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。

			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。 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。		位置)，檢視頂球的準確性。 5. 第二節 6. 主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習：依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。 7. 綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。		
--	--	--	---	--	--	--	--

			4c-IV-3 規劃提升 體適能與 運動技能 的運動計 畫。					
十九	第 5 單元團體攻防 戰 第 6 章頂上功夫 ——足球	2	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1d-IV-1 了解各項 運動技能 原理。 1d-IV-2 反思自己 的運動技 能。 1d-IV-3 應用運動 比賽的各 項策略。 2c-IV-1 展現運動 禮節，具 備運動的 道德思辨	Ab-IV-1 體適能促 進策略與 活動方 法。 Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運 動動作組 合及團隊 戰術。	1. 了解定位向 前頭頂球、守 門員防守與進 攻的動作要 領。 2. 學會向前頭 頂球、守門員 防守與進攻的 動作技能。 3. 了解與運用 比賽戰術。	1. 第一節 2. 引起動機，詢問 同學是否有上網搜 尋頭頂球資料或影 片，欣賞足球選手 頭頂球的動作。 3. 主要活動，定位 向前頭頂球動作示 範與練習：依課本 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。 4. 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 高頂球的準確性。 練習向前頭頂球 時，練習者可先行	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。

			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。 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		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。 5. 第二節 6. 主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習：依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。 7. 綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。	
--	--	--	---	--	---	--

			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。					
二十	第 5 單元團體攻防戰 第 6 章頂上功夫——足球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解與運用比賽戰術。 2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3. 培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。	1. 第一節 2. 主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 3. 綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的	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。

			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。 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		球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。 4. 第二節 5. 引起動機，詢問同學是否曾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。 6. 暖身活動，兩人一組一顆球，面對面相距約五公尺，以踢滾地球方式互相傳接球，再逐漸增加兩人之間的距離至二十公尺。 7. 主要活動，守門員凌空拋踢動作示範與練習：依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。 8. 綜合活動，守門員凌空拋踢動作若無法完成時，可讓球彈地後再踢。足	
--	--	--	--	--	---	--

			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。			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。		
二十一	第 5 單元團體攻防戰(第三次評量週) 第 6 章頂上功夫——足球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解與運用比賽戰術。 2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3. 培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。	1. 第一節 2. 主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 3. 綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的	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。

			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。 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。		球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。 4. 第二節 5. 引起動機，詢問同學是否曾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。 6. 暖身活動，兩人一組一顆球，面對面相距約五公尺，以踢滾地球方式互相傳接球，再逐漸增加兩人之間的距離至二十公尺。 7. 主要活動，守門員凌空拋踢動作示範與練習：依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。 8. 綜合活動，守門員凌空拋踢動作若	
--	--	--	--	--	---	--

			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。			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。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

彰化縣立草湖國民中學 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	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 4 單元健康體能 樂生活 第 1 章身體軟 Q 力 —柔軟度	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。 4c-IV-3 規劃提升 體適能與	Ab-IV-1 體適能促 進策略與 活動方 法。	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	1. 第 1 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。 2. 教師說明可能影 響柔軟度的因素， 包括體型、性別、 年齡(老化)、暖身 運動，以及身體活 動多寡等，並進一 步說明這些因素影 響柔軟度的原因。 3. 教師藉由參考資 料與課本資訊站 「柔軟度與運動項 目的特殊性」之內	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習活動單	【安全教育】 安 J3 了解日常 生活容易發生事 故的原因。

			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。	容，釐清柔軟度能力在運動中所扮演的角色。 4. 第2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，帶領學生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。		
二	第4單元健康體能樂生活 第1章身體軟Q力—柔軟度	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	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	1. 第1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。 2. 教師說明可能影響柔軟度的因素，包括體型、性別、年齡(老化)、暖身運動，以及身體活動多寡等，並進一步說明這些因素影響柔軟度的原因。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習活動單	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

			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。		與安排柔軟度訓練。 4. 認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。	3. 教師藉由參考資料與課本資訊站「柔軟度與運動項目的特殊性」之內容，釐清柔軟度能力在運動中所扮演的角色。 4. 第 2 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，帶領學生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。		
三	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	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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	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	1. 第 1 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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

			3d-IV-3 應用思考 與分析能 力，解決 運動情境 的問題。		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。	2. 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。 3. 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。 4. 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？ 5. 愛體育：運動風 險管理師——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。 6. 第 2 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。 7. 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。 8. 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。 9. 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。 10. 說明熱傷害症狀應盡速採取的處置方式。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

四	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	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。 3d-IV-3 應用思考 與分析能 力，解決 運動情境 的問題。	Bc-IV-1 簡易運動 傷害的處 理與風 險。	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。	1. 第1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 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。 2. 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。 3. 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。 4. 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？ 5. 愛體育：運動風 險管理師——針對	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】 安 J1 理解安全 教育的意義。
---	--	---	--	--------------------------------------	---	---	-------------------------------	-------------------------------

						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。 6. 第 2 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。 7. 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。 8. 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。 9. 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。 10. 說明熱傷害症狀應盡速採取的處置方式。		
五	第 5 單元熱血向前行 第 3 章力拔山河—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 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己	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。	1. 第 1 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？ 2. 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。 3. 起步動作、進攻動作(後退步、猛拉)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			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，發展專項運動技能。	6. 了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。	4. 愛體育：輪胎競速——拔河基本步伐練習。 5. 第2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。 6. 請學生觀察拔河裁判的各種手勢及其代表的意義。 7. 愛體育：團隊默契訓練——後退步與猛拉練習。 8. 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兩公尺，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		
--	--	--	--	-----------------------------------	---	--	--

			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。			察三種方式對比賽結果的影響。		
六	第 5 單元熱血向前 第 3 章力拔山河－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	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。	1. 第 1 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？ 2. 請學生觀察競賽時，拔河選手在腳步的移動方式，以	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			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。	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。	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。 3. 起步動作、進攻動作(後退步、猛拉)。 4. 愛體育：輪胎競速——拔河基本步伐練習。 5. 第2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。 6. 請學生觀察拔河裁判的各種手勢及其代表的意義。 7. 愛體育：團隊默契訓練——後退步與猛拉練習。 8. 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	
--	--	--	---	--	--	--

			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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			動坐姿隊兩公尺，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。		
--	--	--	---	--	--	---	--	--

七	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦攻－ 排球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解排球的攻擊基本技術。 2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	1. 第 1 節：教師說明扣球之助跑起跳與空中揮臂動作（以左手攻擊者為例）。 2. 教師指導學生進行扣球練習，隨時給予修正回饋。 3. 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。 4. 「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。 5. 「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	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，尊重並欣賞其差異。
---	--------------------------------	---	---	-------------------------------	--	---	--	--

			運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		熟練後，進一步練習隔網助跑扣球。 6. 第 2 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？ 7. 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。 8. 「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。 9. 「愛體育：扣球綜合練習」：練習扣球技術與戰術思考。		
--	--	--	---	--	---	--	--

八	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦攻－ 排球	2	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1d-IV-2 反思自己 的運動技 能。 2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 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	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 了解排球的 攻擊基本技 術。 2. 學會如何將 排球攻擊運用 在比賽上。 3. 增加運動欣 賞的能力。	1. 第 1 節：教師說 明扣球之助跑起跳 與空中揮臂動作 (以左手攻擊者為 例)。 2. 教師指導學生進 行扣球練習，隨時 給予修正回饋。 3. 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。 4. 「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。 5. 「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	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 欣賞其差異。
---	--------------------------------	---	---	---	---	--	-------------------------------	---

			運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		熟練後，進一步練習隔網助跑扣球。 6. 第 2 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？ 7. 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。 8. 「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。 9. 「愛體育：扣球綜合練習」：練習扣球技術與戰術思考。		
--	--	--	---	--	---	--	--

九	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦攻－ 排球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解排球的攻擊基本技術。 2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	1. 第 1 節：教師說明扣球之助跑起跳與空中揮臂動作（以左手攻擊者為例）。 2. 教師指導學生進行扣球練習，隨時給予修正回饋。 3. 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。 4. 「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。 5. 「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	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，尊重並欣賞其差異。
---	--------------------------------	---	---	-------------------------------	--	---	--	--

			運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			熟練後，進一步練習隔網助跑扣球。 6. 第 2 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？ 7. 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。 8. 「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。 9. 「愛體育：扣球綜合練習」：練習扣球技術與戰術思考。		
--	--	--	-----------------------------------	--	--	---	--	--

十	第 6 單元球賽對決 第 2 章排敵禦攻－ 排球	2	1c-IV-1 了解各項 運動基礎 原理和規 則。 1d-IV-2 反思自己 的運動技 能。 2c-IV-2 表現利他 合群的態 度，與他 人理性溝 通與和諧 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	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 了解排球的 攻擊基本技 術。 2. 學會如何將 排球攻擊運用 在比賽上。 3. 增加運動欣 賞的能力。	1. 第 1 節：教師說 明扣球之助跑起跳 與空中揮臂動作 (以左手攻擊者為 例)。 2. 教師指導學生進 行扣球練習，隨時 給予修正回饋。 3. 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。 4. 「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。 5. 「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	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 欣賞其差異。
---	--------------------------------	---	---	---	---	--	-------------------------------	---

			運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			熟練後，進一步練習隔網助跑扣球。 6. 第 2 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？ 7. 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。 8. 「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。 9. 「愛體育：扣球綜合練習」：練習扣球技術與戰術思考。		
--	--	--	-----------------------------------	--	--	--	--	--

十一	第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人— 羽球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3. 能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	1. 第 1 節：詢問同學：認識哪些羽球選手？是否看過戴資穎比賽？ 2. 介紹戴資穎之選手背景與經歷、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。	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	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
----	--------------------------------	---	--	---------------------------------------	---	---	---	---

			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 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			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？ 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。		
十二	第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人—羽球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過	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？ 2. 介紹戴資穎之選手背景與經歷、歷	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	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			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。	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。	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？ 6. 進行「愛體育：誰是神射手」活	
--	--	--	---	---	--	--

			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。			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。		
十三	第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人－羽球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢的正手	1. 第 1 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。	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	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，		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. 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。 3. 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。 4. 第2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	
--	--	--	---	--	---	--	--

			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。			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，擊倒球筒得一分。 5. 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。		
十四	第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人—羽球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體	1. 第 1 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。 2. 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	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	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			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 運用運動比賽中的	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。	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。 3. 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。 4. 第2節：進行「愛體育：殺球——網前短球」活動：依人數分為進攻組與防守組。防守組指派甲站於網前，乙、丙站於網前兩側。甲徒手拋球於網前，進攻組同學以網前短球回擊後，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		
--	--	--	--	---	--	--	--

			各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			退，以正手殺球回擊，擊倒球筒得一分。 5. 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。		
十五	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒－籃球	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解籃球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	1. 第 1 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？ 2. 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。 3. 教師講解三重威脅動作對進攻的重要性，並說明其動作要領，透過下列活動引導學生了解、熟悉並學會此動作。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 比賽統計表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			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 運用運動比賽中的	人與團隊合作之精神。 4. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 5. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。	(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。 4. 第 2 節：請學生發表最常看到的籃球個人單打的技巧，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？		
--	--	--	---	--	--	--	--

			各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			5. 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。 6. 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。 7. 進行「愛體育：橄欖球達陣遊戲」活動。		
十六	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒－籃球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組	1. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反	1. 第 1 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	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 比賽統計表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗	合及團隊戰術。	思、發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 4. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 5. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效	SBL、UBA、HBL 之相關影片？ 2. 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。 3. 教師講解三重威脅動作對進攻的重要性，並說明其動作要領，透過下列活動引導學生了解、熟悉並學會此動作。 (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。	
--	--	--	--	----------------	---	--	--

			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 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計	精進個人學習，挑戰個人極限。	(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。 4. 第2節：請學生發表最常看到的籃球個人單打的技巧，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？ 5. 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。 6. 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。		
--	--	--	--	-----------------------	--	--	--

			畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			(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。 7. 進行「愛體育：橄欖球達陣遊戲」活動。		
十七	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒－籃球	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。 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。	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。	1. 第 1 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？ 2. 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。 3. 教師講解三重威脅動作對進攻的重要性，並說明其動作要領，透過下列活動引導學生了	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 比賽統計表	【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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 4. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 5. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。	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。 4. 第 2 節：請學生發表最常看到的籃球個人單打的技巧，以及投籃的方式。教師提問：如	
--	--	--	--	--	--	--

			3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			何防禦個人單打能力很強的球員？ 5. 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。 6. 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。 7. 進行「愛體育：橄欖球達陣遊戲」活動。		
十八	第 6 單元球賽對決	2	1c-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 能了解籃球攻守技巧之相	1. 第 1 節：詢問學生，如何防守才能	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規劃教育】

	第 4 章誰與爭鋒－籃球	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗	性球類運動動作組合及團隊戰術。	關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 4. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 5. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分	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：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	3. 技能實作 4. 比賽統計表	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
--	--------------	--	-----------------	---	---	--------------------------------	------------------

			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 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計		享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。	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. 進攻者要以身體保護球，避免沒到進攻區，球就被防守者抄截。	
--	--	--	--	--	-----------------------------------	--	--

			畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			10. 進行課本「爭鋒對決」活動。		
十九	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒－籃球	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解籃球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	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	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 比賽統計表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			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 運用運動 比賽中的	人與團隊合作 之精神。 4. 養成積極參 與的態度，並 集中注意力， 隨時注意周遭 環境安全。 5. 能具備審美 與表現的能 力，培養賞 析、建構和分 享的態度與能 力，進而有效 精進個人學 習，挑戰個人 極限。	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： 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，	
--	--	--	--	---	---	--

			各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			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。		
二十	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒－籃球	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解籃球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	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	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 比賽統計表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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 表現局部或全身性的身體控制能力，		作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。 4. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 5. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。	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：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，	
--	--	---	--	---	--	--

			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-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		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。		
--	--	--	---	--	--	--	--

			身體活動。					
--	--	--	-------	--	--	--	--	--