

彰化縣立福興國民中學 114 學年度第一學期七年級健體(合科)領域課程 (部定課程)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節。
課程目標	第一冊健康 1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期的身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中潛在危機，及對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續調整與修正。 第一冊體育 1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 2. 了解運動處方設計原則。 3. 建立使用運動設施安全意識。 4. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 5. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 6. 認識籃球的運球技巧。 7. 了解排球的接球技巧。 8. 熟悉羽球發球、接發球及正手高遠球的技巧。 9. 認識體操的跳躍、翻滾等技巧。 10. 了解創意啦啦舞的基本動作與組合。 11. 學習扯鈴的繞腳及繞腳轉身技巧。				
領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不				

	輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。						
重大議題融入	【人權教育】 【生涯規劃教育】 【安全教育】 【防災教育】 【性別平等教育】 【海洋教育】 【環境教育】						
課程架構							
教學進度 (週次)	教學單元名稱	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單元健康青春 向前行 第1章健康人生開 步走	1a-IV-1 理解生 理、心理 與社會各 層面健康 的概念。	Aa-IV-1 生長發育 的自我評 估與因應 策略。 Da-IV-2	1. 從生理、心 理與社會不同 的層面認識健 康的內涵。 2. 認識身體構 造與各系統的	1. 認識全人健康： 探討健康的內涵與 重要性，強調增進 健康從關心自己的 生長、發育開始。 2. 人體大解密一～	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。

		2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。	三：引導學生覺察對自己身體的感受，體會成長的喜悅，並認識身體內外構造及人體重要器官的位置、基本功能與保健方式。 3. 人體大解密四、五：引導學生認識不同器官系統所包含之器官與功能，並能分析各種行為所運用之器官系統與檢核自己的保健行為。 4. 「食」在健康：讓學生學習透過永備尺估計食物分量，並結合每日飲食指南、我的餐盤，規畫營養的一餐。		
二	第1單元健康青春向前行 第1章健康人生開步走	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2	1. 理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。	1. 保持良好的心理健康：引導學生覺察不同個體間之差異，並能維持穩定與自信的情緒，肯定自己與欣賞他	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。

		2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	2. 理解自身的健康狀態，於生活中運用自我監督的策略，在生活中持續實踐健康的生活型態。	人。 2. 建立和諧的社會生活：能體悟自己隸屬於社會群體，需學習建立和諧社會生活的方法原則，建立良好的群己生活。 3. 我的健康資本：探究影響健康的各項重要因素，並理解健康的狀態是連續且變動，盤點自己擁有與缺乏之健康資本。 4. 健康作戰計畫書：運用自我監督技能，擬定健康行動計畫以獲取目前較缺乏之健康資本，並能反省修正以提升或維持個人的健康品質。		
三	第 1 單元健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2. 思考青少年	1. 了解健康檢查資料卡：從新生健康檢查通知單認識個人的生長發育情況。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 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。

		概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。 3. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	2. 視力保健一：認識眼睛的構造及常見的錯誤用眼習慣。 3. 視力保健二：認識常見的眼睛疾病。 4. 揪出惡視力行為：透過自我檢核的方式，協助自己由生活情境中，找出有效的護眼行動策略。 5. 口腔保健一：認識牙齒的構造與常見的口腔問題——齒列不正、牙周病。		
四	第 1 單元健康青春 向前行 第 2 章個人衛生與保健	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	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。 2. 思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保	1. 口腔保健二：認識常見的口腔問題——齲齒。 2. 潔牙動動手，健康好口氣：學習潔牙的健康技能(如使用牙線、漱口水及正確的刷牙方式)，並能實踐良好的衛生保健習慣於生活	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 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。

		威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	健策略。 3. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	中。 3. 聽力保健：認識耳朵構造及其保健之道。 4. 皮膚保健：認識皮膚的構造與青春期的常見皮膚問題的防護措施(如防治青春痘、防晒與減少體味)。 5. 青春健檢 DIY：運用自我檢核及問題解決的技能，在視力、口腔、聽力及皮膚等健康議題中，建立並落實良好的保健策略。		
五	第 1 單元健康青春 向前行 第 3 章我的青春檔案	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	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充	1. 觀察並說出青春期的常見生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。 2. 能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。	1. 認識青春期的第二性徵。 2. 小女孩長大了：學習女性生殖系統相關知識及說明經期保健。 3. 雙峰話題：討論乳房保健方法。 4. 小男孩長大了：學習男性生殖系統	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。

		的生活型態。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。		相關知識及說明生殖器官清潔注意事項。		
六	第 1 單元健康青春向前行 第 3 章我的青春檔案	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	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律	1. 能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。 2. 認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的	1. 吾家有兒初長成——夢遺、認識性衝動：說明夢遺和自慰問題。 2. 蛻變青春加油站：引導學生思考面臨青春期的調適方法。 3. 成為更好的青少年：運用「問題解	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。

		健康促進的生活型態。 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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	行動策略。	決」技能，解決青春期可能會遇到的困擾。		
七	第1單元健康青春向前行 第4章活出青春的光彩 【第一次評量週】	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	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 了解自我概念形成的因素。 2. 認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。	1. 現在我是誰——自我概念：運用自我拼圖讓學生歸納自己的人格特質，建立自我概念，並了解自我概念的定義。 2. 認識自己：引導學生蒐集他人對自	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

		健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。		3. 肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法，以激發自我潛能與實現自我。 4. 學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建立健康樂觀的生活態度。 5. 學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。	己的評價，分析自己和他人看法的差異。 3. 自我探索之旅：鼓勵學生主動參與動態、靜態活動，勇敢嘗試原本排斥或不熟悉的任務，多方探究自己的特質和發展潛能。 4. 我喜歡現在的我：藉由自我悅納測驗，確認自我特質，願意正視與接納生活中的一切，培養自我悅納的態度，樂於嘗試增進自我悅納的方法。 5. 如何成為獨一無二的自己：由人物故事鼓勵學生發揮自我特質與獨特性，付諸行動實踐自我。		
八	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜查線	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在	1. 認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊	1. 預防事故傷害：理解事故傷害之定義及其對於健康造成的衝擊與風險。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事

		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-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	與風險。 2. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	引導學生透過「環境」與「人」兩大因素分析事故的發生原因。 2. 居家安全放大鏡一：反思所居住的環境安全狀況，並學習居家「預防跌倒」、「預防一氧化碳」、「用電安全」的安全概念與行動策略。 3. 居家安全放大鏡二：進行「Go 健康：危機糾察隊」活動，引導學生統計家中常發生的事故傷害類型與場所、分析發生原因、討論該如何預防類似事故，並邀請小組進行分享。教師可以連結第一節所教導的安全概念進行連結。		故傷害。 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。 【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
九	第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜	1a-IV-3 評估內在與外在的	Ba-IV-1 居家、學校、社區	1. 認識居家環境之潛在危機，及其對健	1. 火場求生一：根據不同火場類型，學習火場求生的共	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

	查線	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-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	康造成的衝擊與風險。 2. 了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。 3. 熟悉批判性思考技能，減少常見的事故發生原因及避免聽信未經證實之錯誤求生策略。	通原則，滅火及告知他人、求救、思考逃生的可能性、無法逃生時等待救援，並能居安思危於日常中落實居家防火策略。 2. 火場求生二：根據不同火場情境(火災類型、火勢狀況、滅火用具等)進行小組討論，將所學習到的行動策略運用於情境中，進行火場求生，並省思該如何避免遭遇案例中的火災。 3. 安全迷思，追追追：透過「批判性思考」技能的演練，正確判斷生活中常見之火場求生迷思，並擴大延伸至安全迷思的思辨，不盲從及散布生活中所接收到的安全新知，使安全獲得保障。	安 J2 判斷常見的事故傷害。 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。 【防災教育】 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
--	----	--	--	--	---	---

十	第 2 單元環境安全 總動員 第 2 章營造安全好 環境	1b-IV-1 分析健康 技能和生 活技能對 健康維護 的重要 性。 2b-IV-1 堅守健康 的生活規 範、態度 與價值 觀。 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。	Ba-IV-4 社區環境 安全的行 動策略。 Fb-IV-3 保護性的 健康行 為。 Ba-IV-1 居家、學 校、社區 環境潛在 危機的評 估方法。	1. 因應不同環 境安全狀況 (交通、校 園、社區)， 了解健康技能 與生活技能對 於健康維護的 重要性。 2. 將所學運用 於日常生活， 養成預防事 故，常保有安 全意識的正確 態度。	1. 引起動機、交通 安全停看聽：理解 「運輸事故」為臺 灣及世界多數國家 造成傷亡之首要事 故傷害類型，進而 體悟提升交通安全 之重要性，並能掌 握交通安全教育四 原則。能從生活經 驗出發，省思每日 上下學可能發生或 預防事故的影響因 素。 2. 校園安全大體 檢：正確識讀校園 傷病統計資料，並 判斷常發生傷害之 場域與類型。藉演 練「問題解決」技 能，擬定計畫並運 用一週的時間執 行，嘗試改善現況 以提升校園安全。 3. 防災校園一起 來：建立學生維護 校園安全之意識， 並讓學生學會於地	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事 故傷害。 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。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災 地圖並參與社區防災 演練。
---	---------------------------------------	--	--	--	---	--------------------	--

					震發生時的保命避難技能。		
十一	第 2 單元環境安全 總動員 第 2 章營造安全好 環境	1b-IV-1 分析健康 技能和生 活技能對 健康維護 的重要 性。 2b-IV-1 堅守健康 的生活規 範、態度 與價值 觀。 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	Ba-IV-4 社區環境 安全的行 動策略。 Fb-IV-3 保護性的 健康行 為。 Ba-IV-1 居家、學 校、社區 環境潛在 危機的評 估方法。	1. 因應不同事 故傷害情境， 善用健康技能 解決問題。 2. 自我檢視生 活環境的安全 狀態，並透過 問題解決技 能，針對危險 持續調整與修 正。	1. 全民防災動起 來：透過「避難收 容處所」告示將防 災校園延伸至防災 社區。介紹防災學 校與防災社區之關 聯，防災社區之定 義與設立目的。透 過打造防災社區 SOP 步驟與文本案 例對照檢核學習成 效。 2. 社區災害檢核： 運用課文中的災害 檢核表，檢視所居 住的社區環境。教 師可以延伸補充打 造防災社區的步 驟，並引導學生思 考自己在當中所扮 演的角色。 3. 社區安全你我 他：能夠理解安全 社區的概念，反思 居住之社區環境， 並能擬定計畫、結	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事 故傷害。 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。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災 地圖並參與社區防災 演練。

		的行動。			合社區資源，練習解決課文中危害社區安全之情境，進而提升居住社區之安全。		
十二	第3單元健康自主有活力 第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測 第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升	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。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 了解運動前健康評估的意義及內容。 2. 學會運動前健康安全問卷的使用方法。 3. 學會運動前危險因子分類的評量標準。 4. 了解體適能檢測項目及流程安排。 5. 學會運動處方基本設計原則。 6. 能了解運動設施的分類。 7. 能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。	1. 第一節 2. 使用簡易版身體活動準備問卷，了解個人身體健康狀況。 3. 使用運動前危險因子分類評量表，了解自己的危險分級，以及此危險分級的運動建議。 4. 兩人一組，互相練習評量他人身體健康狀況及危險分級。 5. 第二節 6. 說明體適能檢測項目及流程。 7. 依據課本表3-1-2的運動建議，將學生分成低、中、高三組。 8. 低及中危險群可開始進行體適能檢	1. 口語問答 2. 認知測驗卷 3. 學習單 4. 課堂觀察 5. 運動行為計畫實踐表	【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。 【環境教育】 環J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。

		體適能與運動技能的運動計畫。		8. 能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。	測，並運用跑站蓋章的方式確認檢測順序是否正確；高危險群則由一名學生扮演在場監控的醫生，方可進行檢測流程確認。 9. 說明運動處方設計原則。 10. 三組學生互相討論並設計二至三個運動課程。 11. 第三節 12. 由教師帶領學生進行校園巡禮活動，參觀各運動場地時，適時說明運動設施的特性及使用規範。 13. 學生進行分組討論，就校園巡禮活動中老師講解的部分，進行歸納整理，並發表各組對於運動設施的特性及使用規範的看法。 14. 讓學生進行分	
--	--	----------------	--	-------------------------------------	---	--

					組，並規畫各組檢核的對象，說明注意事項，讓學生開始進行探查。 15. 請各組學生分享探查的結果與心得。		
十三	第 4 單元活力青春大放送 第 1 章雙輪闖天下——自行車 第 2 章疾走如風——跑	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	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。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。 2. 了解自行車騎乘位置設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅。 3. 具備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能，能有效降低意外事故發生的機會。 4. 認識自行車騎乘禮儀及尊	1. 第一節 2. 自行車基本結構。 3. 除了課本介紹的自行車基本結構外，還有哪些車體結構外的周邊配備？這些配備在騎乘上有什麼幫助？ 4. 教師舉數則案例，說明因為騎乘自行車姿勢不良所引起的意外事件，並進一步說明遵守道路法規的重要性。 5. 騎乘設定與基本姿勢。 6. 踩踏位置與施力技巧。 7. 介紹安全行車的	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知測驗卷 4. 學習單 5. 技能實作 6. 運動行為計畫實踐表	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

		禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3		重路權，能有效降低意外事故發生的機會。 5. 能具備自行車簡易故障排除的技能，以及規畫安全的自行車漫遊旅程。 6. 了解跑步的動作要領。 7. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 8. 學會短距離跑及接力跑的動作技巧。 9. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 10. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	外在裝備。 8. 自行車因輕便，容易使人忽略秩序，如恣意擺放、行駛於人行道等，因而造成他人許多不便。教師可與學生一起討論，騎乘自行車應該注意哪些禮儀？ 9. 教師說明課文中良好騎乘禮儀的實例，並要求學生落實於生活中，進一步藉由騎乘禮儀的觀念，引導學生討論平等、守法、尊重他人及尊重路權等議題。 10. 除了課文介紹的自行車道，教師可透過參考資料，提供學生更多著名自行車專用道的騎乘資訊與網站，並請學生分享其他特殊景點的騎乘經驗。 11. 教師透過課本所	
--	--	---	--	--	---	--

		應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		示圖片，詳細說明碰到前大齒盤或後鏈輪齒之鏈條脫落時，維修與故障排除的方法。 12. 教師帶領學生規畫一份屬於自己的自行車漫遊旅程，並藉由行車前自我檢核表，讓學生檢視自己是否學會本章所提供之基本設定、行車安全、行車禮儀及故障排除的基本知識。 13. 第二節 14. 詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。 15. 由體育股長帶領班上同學，進行慢跑操場 3 圈。 16. 關節熱身操(頭至腳)。 17. 講解馬克操動作要領(一)。 18. 學生分為 4 排，	
--	--	---	--	--	--

					進行馬克操練習 (一)。 19. 講解馬克操動作 要領(二)。 20. 學生分為 4 排， 進行馬克操練習 (二)。 21. 第三節 22. 起跑動作講解。 23. 起跑動作練習。 24. 加速跑練習。 25. 追逐加速跑。 26. 途中跑的練習 (直線)。 27. 途中跑的練習 (彎道)。 28. 慣性跑練習。 29. 衝刺壓線。 30. 4×100 接力跑技 術。 31. 接棒者起跑。 32. 慢跑傳接棒練 習。 33. 中速連續傳接棒 練習。 34. 接棒者啟動練 習。 35. 接力區內高速傳	
--	--	--	--	--	--	--

					接棒練習。 36. 接力遊戲。 37. 跳繩跑迎面接力賽。		
十四	第 4 單元活力青春 大放送 第 3 章優游自在 ——游泳 【第二次評量週】	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 學習如何判斷水域安全。 2. 了解安全戲水要點。 3. 練習運用救生圈等救生物品從岸上安全救人。 4. 練習水母漂、仰漂及踩水，且至少學會一種基本水中自救方式。 5. 運用游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	1. 第一節 2. 教師可藉由提問方式引導學生，水上活動消暑且富有趣味，但從過去的意外事件統計可知，要玩得安心快樂，一定得特別留意安全問題。 3. 請學生針對各組所蒐集的資料，作簡要的發表。 4. 歸納並綜合學生所發表的內容，再補充未盡之處。 5. 第二節 6. 教師可進一步播放事先蒐集的「防溺十招」、「救溺五步」的宣導片，並介紹水上救生相關資訊，如「119 救災防護專線」、「118 海巡服務專	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。

		度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。		線」、「110 報案專線」、「112 行動電話急難救助專線」。 7. 介紹並示範基本救生方式：拋救生圈、使用救生竿等，並讓學生練習。 8. 第三節 9. 先將學生每四人分成一小組，示範與練習。 10. 教師示範(或播影片)水母漂技巧，深呼吸，頭低下，收下顎，臉朝上，雙手抱膝，膝靠著胸，再讓學生分小組練習。 11. 教師示範(或播影片)仰漂技巧，深呼吸，頭後仰，雙手張開成大字，再讓學生分小組練習。 12. 教師示範(或播影片)踩水技巧，剪	
--	--	---	--	---	--

					式、攪蛋式，再讓學生練習。		
十五	第 5 單元熱門運動大會串 第 1 章掌控自如——籃球	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，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到左、右手操作上下、前後，以及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作學習之方法。 3. 能養成遵理守法的態度，實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，培養	1. 第一節 2. 進行壁上坐之活動。 3. 讓學生背靠牆壁呈坐姿，角度略大於 90 度，使球有足夠的空間通過。 4. 若學生無法連續運球進行此項活動，則使之做完一次胯下運球後，先原地運球，待將球控制好後再做下一次的動作。 5. 進行「愛體育：眼觀四方」活動。 6. 進行此起彼落「愛體育：運球高度體驗」活動。 7. 告知學生於運球時讓整個手掌像吸盤，將球吸住後再向下壓，而非拍球。 8. 運球時應加壓讓球體反彈速度增	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。。 4. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	快，以避免被抄截。 9. 待熟練後，將運球高度逐漸降低，並以非慣用手練習，繼而用雙手雙球進行此項活動。 10. 第二節 11. 進行換手運球之活動。 12. 為使學生較容易有成功的機會，對於控球能力較弱之學生，左右換手運球的角度無需太大，眼睛先看著球。待熟練後，再將左右換手運球的角度加大、加快並將球壓低，眼睛注視前方。 13. 正面換手運球熟練後，學生可嘗試背後換手運球，此換手運球方式較不易被防守方將球抄截。 14. 此運球動作難度	
--	--	--	--	---	---	--

					較高，但學生均可循序漸進嘗試學習。若學生無法連續運球進行此項活動，則先讓學生在原地運球數次將球控制好後，眼睛看著球，再做一次背後換手動作。同前，另一手接到球後持續運球並將球控制好後再進行背後換手。 15. 待熟練後，嘗試做連續背後換手運球且眼睛注視前方。 16. 進行「愛體育：換手運球練功房(入門篇)」活動。 17. 進行胯下換手運球之活動。 18. 兩足張開應比肩寬且屈膝，上半身挺直。 19. 為使學生較容易有成功的機會，對於控球能力較弱之		
--	--	--	--	--	---	--	--

					學生，在進行胯下換手運球前，先原地運球將球先控制好，再做胯下換手的動作。 20. 重複練習，待熟練後，可進行連續胯下換手運球，讓重心降低，換手速度加快，眼睛注視前方。 21. 進行「愛體育：換手運球練功房(進階挑戰篇)」活動。 22. 第三節 23. 進行胯下繞8字運球之活動。 24. 此活動的運球難度較高，對大多數學生來說應是極大的挑戰，但仍可鼓勵學生嘗試去做。 25. 此活動進行時，可讓運球能力較好的學生示範，並提示同學在進行此運球技巧時的重點，使學生較容易有成	
--	--	--	--	--	--	--

					功的機會。 26. 複習壁上坐、此起彼落、換手運球、胯下換手運球、胯下繞8字運球之活動。 27. 此活動可讓學生自由分組進行，各組可針對較不熟練的技術重複多次練習，已熟練之技術則可加快運球的速度。		
十六	第5單元熱門運動大會串 第2章排除萬難——排球	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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2. 學會排球低手傳球與接球步法。 3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4. 在「有球必接」中，能與同學溝通，也能觀察並欣賞	1. 第一節 2. 教師指導學生利用背部滾球、臀部控球的重心移動練習，此訓練是利用腿部的上下左右移動，訓練大腿肌力及肌耐力。 3. 教師說明對於不同方向的來球，低手傳球是最穩固的接球動作，也是排球運動中的基本動作。當來球位置低於身體胸口正下	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

		合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學		同學的優缺點。	方，腳步來得及接球的情況下，正面接球是最好的方式。 4. 教師引導學生練習低手傳球動作。 5. 第二節 6. 跨步低手傳球步法：以接右邊的球為例，右腳向右前側跨出一大步，屈膝微蹲，接左邊的球反之。 7. 交叉步低手傳球步法：以接右邊的球為例，三步交叉步第一步為右腳先往右跨一步，接著左腳往右腳前方邁出呈交叉狀，最後右腳再迅速往右邊移動跨步，接左邊的球步法反之。 8. 第三節 9. 將學生分組，進行三角或四角移位跑動傳球活動。		
--	--	--	--	----------------	--	--	--

		習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
十七	第 5 單元熱門運動大會串 第 3 章羽中作樂——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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解羽球發球、接發球與正手高遠球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作	1. 第一節 2. 介紹羽球發展、場地 3. 握拍法 4. 正手發高遠球 5. 教師講解發球區與發球規則，並提	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 分組討論	【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。 【人權教育】

		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。 3c-IV-1 表現局部或全身性		技能。 2. 能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，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。	醒學生發球時容易犯規的動作。 6. 第二節 7. 正手發平擊球 8. 接發球 9. 正手發短球 10. 第三節 11. 發球九宮格：分組進行發球練習，將單打有效發球區域畫分為九等份，前場發球線與後場底線四個角落分數最高，每人五球，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。 12. 正手高遠球：兩人一組，乙站於甲前方，以球拍握柄作為標誌物，使甲以正手高遠球動作做揮拍，觀察擊球位置、拍面方向與手臂延伸狀態。 13. 兩人一組，以「球不落地」進行正手高遠球練習，		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。
--	--	---	--	---	--	--	--

		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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			以直線球優先，熟練後進階至對角線。 14. 高遠球對抗賽。		
十八	第 6 單元靈活自如好身手 第 1 章登峰造極——體操	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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1. 能了解體操地板運動項目的動作技巧發展，以及與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，並學習運	1. 第一節 2. 單腳大跨跳：強調單數步伐刻意直膝上踢，並運用吸氣動作，讓身體與直膝的雙腿在空中多停留 2 秒(比空中多停留時間)。多助跑 2 步，除持續強調慣用腳刻意直膝上踢並運用吸氣動作，讓身體與直膝的雙腿在空中多停留些時間外，在落	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】 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 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 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。

		原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。 3. 藉由各式跳躍、滾翻與側翻等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，進而發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。 4. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構與分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	地瞬間強調屈膝緩衝的動作(比高、比直、比分腿開度)。 3. 雙腳跳躍：原地進行垂直跳躍動作、團身跳躍動作、左右分腿跳躍動作、瑪莉兄弟跳躍動作。 4. 第二節 5. 立姿側滾：由側弓箭步立姿開始動作，強調身體重心往屈膝足尖靠攏，促使身體由單肩至後背依序著地持續向側滾動，迅速回至屈膝蹲跪姿，再藉由雙腿力量回至直膝立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換邊操作。 6. 單肩前滾翻：由屈膝蹲站立姿開始動作，強調目視右側腋下，雙前腳掌蹬離地後，雙腳跟	
--	--	---	--	---	--	--

					緊靠臀部，雙肩緊靠膝蓋，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換左肩操作。 7. 前滾翻：由直膝站立姿開始動作，強調目視腹部，由後腦勺先行著地，雙前腳掌蹬離地後，雙腳跟緊靠臀部，雙肩緊靠膝蓋，促使滾動加速，以利迅速回至站立姿完成動作(比快)。 8. 單肩後滾翻：由團身坐姿開始動作，由背部帶動，依序由臀至單肩，向右側肩膀方向躺靠；強調雙腳蹬離地後，雙膝緊靠右耳，雙前腳掌先行著地，促使滾動加速，以利迅速回至		
--	--	--	--	--	---	--	--

					站立姿完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換左肩操作。 9. 第三節 10. 併腿跳撐：由直膝併腿站立姿開始動作，強調目視雙手之間且雙腳蹬離地時，雙手直臂向上推頂，雙腳持續維持屈膝併攏，並迅速回至直臂貼耳、屈膝蹲立姿完成動作(比快)。 11. 側翻：由雙手直臂貼耳，前後腳直膝立姿開始，強調慣用腳向前踩跨呈大弓箭步後，雙手直臂依序向前支撐，同時雙腳直膝依序跳蹬離地面，並迅速回至直臂貼耳、直膝開腿立姿，迅速完成動作(比快)。待動作較為熟練後，嘗試換	
--	--	--	--	--	--	--

					腳操作。 12. 動作技巧組合一：讓學生輪流排隊至力波墊上進行練習。 13. 動作技巧組合二：依照課本說明，讓學生輪流排隊至力波墊上進行練習。		
十九	第 6 單元靈活自如好身手 第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞	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。	1b-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 了解創意啦啦舞的由來，知悉啦啦隊表演大致分為競技啦啦隊、舞蹈啦啦隊及創意啦啦舞。 2. 了解舞蹈啦啦隊以身體的展現為主，並以芭蕾舞、現代舞及爵士舞為基礎，結合旋轉、跳躍、踢腿及柔軟度等元素，透過舞蹈編排、隊形變化及穩定度	1. 第一節 2. 教師講解並示範「一、四面八方」正確的動作。 3. 踏併步：一個八拍，向右踏併兩次共四拍，雙手第一拍作平 T，第二拍做摺 T，第三拍雙手往上，第四拍回到摺 T；左邊重複同樣動作。 4. 三步一抬：一個八拍，向前走右、左、右、抬(左膝)四拍；向後退左、右、左、抬(右膝)四拍。建議確定步	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溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

		2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性		的控制，優雅展現舞蹈啦啦隊的力與美。 3. 學會編創啦啦隊口號。 4. 培養團隊合作的精神。	伐熟練後，可進階加上手部動作，手部第四拍做左 L、第八拍做右 L。學生兩人一組，互相觀摩並幫忙調整姿勢。 5. 教師講解並示範「二、暈頭轉向」的正確動作。 6. V 字變化：二個八拍，將在腳部基本動作說明的 V 字步加以變化，每做一次 V 字步(四拍一次)，每次的第三拍向右轉 180 度，總共兩次，最後回到正面。 7. 踏點步：二個八拍，二拍一個動作，第一二拍踏右腳、三四拍左腳側點，五六拍踏左腳、七八拍點右腳；熟練後動作加快改成一拍。 8. 第二節	
--	--	--	--	---	---	--

		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-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。		9. 教師講解並示範「三、One more two more」，為使學生快速上手，教學時可以分段或分節的方式，讓學生慢慢熟悉整套動作。 10. 手部動作上下旁下：一個八拍，一個動作兩拍，原地雙手第一二拍往上，第三四拍往下，第五六拍平T，第七八拍往下，動作熟練後，可加原地踏步或小跑步。 11. 弓箭步+滾手：一個八拍，右弓箭四拍，左弓箭四拍，動作熟練後，可改為兩拍，增加律動感。 12. 抬膝+踢腿：兩個八拍，手部維持平T，抬右膝踢右腳，腳部動作第一	
--	--	--	--	---	--

					拍抬右膝，第二拍放下，第三拍踢右腳，第四拍踩地，同樣動作重複四拍，再換左邊一個八拍。 13. 第三節 14. 教師講解並示範「四、跑跑跳跳」，為使學生快速上手，教學時可以分段或分節的方式，讓學生慢慢熟悉整套動作。 15. 跑動：跑動目的主要是做隊形變化。向前跑一個八拍，再向後跑一個八拍，雙手第一拍上，第二拍下，以此類推。 16. 單腳跳：一個八拍，右腳落地小跳，第一二拍右手往右斜下，左手在左斜上方，第三四拍換左腳小跳，左手往左斜下，右手	
--	--	--	--	--	---	--

					在右斜上方，第五六拍重複右腳，第七八拍重複左腳。 17. 開合跳一個八拍：第一拍雙腳跳開，同時雙手往上，第二拍併攏，同時雙手往下，第三四拍重複同樣動作共四拍，第五六拍雙手往外打開成一個「山」字，像個大力士，雙腳蹲馬步，第七八拍雙腳併攏，雙手拍三下，共八拍。		
廿	第 6 單元靈活自如 好身手 第 3 章鈴滴盡致 ——扯鈴	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	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 能了解扯鈴運鈴技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到繞腳及繞腳轉身之運動技能，學習並充分運用策略於活動	1. 第一節 2. 教師說明運鈴繞腳之動作要領(在拋接繞腳之熱身已演練)。 3. 教師示範運鈴繞腳→跨腳→推鈴向左→拋鈴過大腿→接鈴等動作流程及時機。 4. 第二節 5. 教師講解繞腳轉	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

		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、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2		中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能學習如何欣賞扯鈴動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。	身之動作要領。 6. 向左拋鈴之要領並示範說明。 7. 同學分組練習繞腳向左拋鈴。 8. 第二節 9. 教師講解轉身之動作要領及前後腳的位置。 10. 兩人一組，一人持鈴，一人練習轉身動作，重複多次，並交換練習。 11. 實際運鈴練繞腳轉身動作，並由教師個別指導。 12. 針對共同錯誤部分，集合講解，並再次示範。 13. 分散練習。		
--	--	---	--	--	--	--	--

		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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資					
--	--	--	--	--	--	--	--

		訊、媒 體、產 品 與服 務。 4c-IV-3 規劃提 升體適 能與運 動技能 的運動 計畫。 4d-IV-1 發展適 合個人 之專項 運動技 能。					
廿一	期末考						

備註：

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

彰化縣立福興國民中學 114 學年度第二學期七年級健體(合科)領域課程 (部定課程)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(57)節。
課程目標	第二冊健康 1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。 4. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 5. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 6. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 8. 利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 9. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 10. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 11. 建立正向且良好的網路內外人際互動。 12. 培養正確的人際交往觀念。 第二冊體育 1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 2. 了解運動的水分與營養補給知識。 3. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。 4. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。 5. 學習並增進捷泳的能力。 6. 透過運動五大要素，探索與創作身體律動。 7. 學習籃球投籃與上籃。				

	8. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 9. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。 10 學習足球停球、踢空中球技術。					
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-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】 【生命教育】 【生涯規劃教育】 【安全教育】 【性別平等教育】 【法治教育】 【品德教育】 【家庭教育】 【環境教育】					
課程架構						
教學進度	教學單元名稱	學習重點	學習目標	學習活動	評量方式	融入議題

(週次)		學習表現	學習內容				內容重點
一	第 1 單元醫療消費面面觀 第 1 章傳染病的世界	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 了解傳染病與社會發展的重要性。 2. 認識傳染病發生的三大要素。 3. 知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。 4. 採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力。	1. 第 1 節：打造防疫網：認識發生傳染病的三大要素，了解各種傳染途徑與不同病原體，學習因應不同方式打擊傳染病。 2. 預防每年大流行——流感：認識不同類型的流感，了解流感的病原體、傳染途徑、症狀與併發症，學習正確預防流感方法，並在生活中落實。 3. 第 2 節：校園常見的傳染病——腸病毒：認識腸病毒，了解腸病毒的病原體、傳染途徑及症狀，學習正確預防腸病毒方法，並在生活中落實。 4. 藏在食物與水的危機——病毒性腸胃炎：認識病毒性腸胃炎，了解病毒	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。

					性腸胃炎的病原體、傳染途徑及症狀，學習正確預防病毒性腸胃炎方法，並在生活中落實。 5. 防治夏季旋風——登革熱：認識登革熱，了解登革熱的病原體、傳染途徑與相關症狀，學習正確預防登革熱的方法，並在生活中落實。 6. 正視古老疾病的反撲——肺結核：認識肺結核，了解肺結核的病原體、傳染途徑與相關症狀，學習正確預防肺結核的方法，並在生活中落實。 7. 第3節：降低國病感染率——病毒性肝炎：了解病毒性肝炎的嚴重性，認識不同的病毒性肝炎，了解病毒性		
--	--	--	--	--	--	--	--

					肝炎的病原體、傳染途徑與相關症狀，學習正確預防病毒性肝炎的方法並在生活中落實。 8. 境外移入的傳染病：了解全球化及氣候變遷使新興傳染病威脅增大，並認識 COVID-19，了解 COVID-19 的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。認識公共防疫政策與學習個人防疫行動。 9. 防疫 e 起來：能夠自行上可信任的網站查詢國內外疫情狀況，並採取有效的防疫行動，增加預防傳染病的能力。		
二	春節年假						
三	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動	1. 了解臺灣全民健保的概念，透過認識醫療分級、家	1. 第 1 節：全民健保：讓學生了解健保的精神與帶來的便利，並珍惜健保	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 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

		規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	庭醫師、轉診、急診、醫藥分業等制度，以有效運用醫療資源。 2. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 3. 學習運用批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。 4. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	資源。 2. 醫療分級大小事：認識醫療分級制度及家庭醫師的核心概念。 3. 轉診知多少：了解轉診制度的目的。 4. 第2節：急診資源聰明用：了解急診的定義並學習如何妥善運用急診資源，以批判性思考來辨識正確的使用急診資源行為。 5. 醫藥分工揪甘心：認識處方箋及醫藥分業的合作型態。 6. 第3節：用藥大迷思：釐清服用藥品的各種迷思，包含濫用抗生素、中西藥混合使用、大量靜脈注射等，其對於人體造成的各種危害，並學習正確的用藥觀念。	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。
--	--	--	--	---	--	---------------------------------------

四	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章醫藥保衛戰 第 1 章菸害現形記	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 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	【第 2 章醫藥保衛戰】 1. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2. 學習運用批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥方式及醫療行為。 3. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。 【第 1 章菸害現形記】 4. 了解使用菸品(含電子煙)	【第 2 章醫藥保衛戰】 1. 第 1 節：正確用藥我最行(一)：了解處方藥、指示藥、成藥的差別。 2. 第 2 節：正確用藥我最行(二)：透過學習正確用藥五大核心能力，且運用其選擇藥品，練習做出正確的決定，使用藥的風險降為最低。 3. 健康存摺一把罩：認識健康存摺，學習如何透過健康存摺查閱自己過去看診紀錄，並運用其功能於生活中。 【第 1 章菸害現形記】 4. 第 3 節：青春談菸大解密：分析吸菸觀點的合理性，學習建構有利健康的立場與想法。	【第 2 章醫藥保衛戰】 1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量 【第 1 章菸害現形記】 4. 技能評量 5. 情意評量	【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
---	---	---	---	--	---	--	--

		用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	自我控制。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	成癮的過程，以及對個人心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 5. 面對各項描述菸品(含電子煙)的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。	5. 菸草裡的祕密：菸品中化學成分對健康的影響。 6. 菸「霧」一生——菸對健康的傷害：介紹吸菸造成的健康傷害與疾病，以及吸菸所造成的生活不便及代價。		
五	第2單元拒絕成癮有妙招 第1章菸害現形記 第2章克癮制勝	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	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	【第1章菸害現形記】 1. 利用菸害(含電子煙)的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸(含電子煙)態度與反對二手菸的立場。 2. 關注臺灣對菸品(含電子煙)的法律規範內容與現	【第1章菸害現形記】 1. 第1節：吸進不知名的危險——電子煙：了解電子煙對健康造成的危害與安全性問題。 2. 吸菸代價大家談：介紹吸菸要付出的代價。 3. 因為愛自己，所以我拒絕：吸菸邀約的拒絕技巧情境模擬演練。 4. 第2節：二手菸	【第1章菸害現形記】 1. 技能評量 2. 情意評量 【第2章克癮制勝】 3. 技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。

		3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	自我控制。	況，以及國際菸害公約規範對於臺灣的影響。 【第2章克癮制勝】 3. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對個人心理、生理和社會健康層面造成的衝擊與風險。 4. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 5. 利用情境演練生活技能，能公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。	拒絕行動家：二手菸拒絕技巧情境模擬演練。 5. 戒菸的好處——身體最知道：戒菸的方法與好處。 6. 健康防護罩——菸害防制法：臺灣菸害防制法內容簡介，以及國際反菸公約與國際趨勢，並介紹臺灣的無菸環境實施概況。 【第2章克癮制勝】 7. 第3節：酒對健康的危害——酒害上身：了解酒精成分會影響人們行為反應與危害健康。 8. 拒酒保安康：透過社會新聞案例，了解喝酒易誤事，甚至斷送性命，並透過前一章的「菸害現形記」課程讓學生練習拒酒的情境演練。	
--	--	--	-------	---	--	--

六	第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 2 章克癮制勝	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2. 利用情境演練生活技能，能公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度與立場。 3. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 4. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，並幫助親友遠離酒與檳榔等成癮物質誘惑。	1. 第 1 節：拒酒保安康：透過社會新聞案例，了解喝酒易誤事，甚至斷送性命，並透過前一章的「菸害現形記」課程讓學生練習拒酒的情境演練。 2. 醉不上道——酒駕零容忍：了解酒駕造成的社會問題與法律對酒駕的規範，並學習勸服家人不要酒後駕車的人際溝通技巧。 3. 第 2 節：「酒酒」不見——戒酒的心路歷程：透過故事認識染上酒癮時身體會有哪些症狀，進而了解戒酒可幫助回復到正常健康狀態及生活。 4. 檳榔的時代走廊：介紹檳榔的歷史定位與社會現況。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
---	---------------------------------------	--	--	---	---	--	---------------------------------------

					5. 致癌小果實——檳榔：認識檳榔內各成分對人體的生理反應，以及對健康的影響。 6. 第 3 節：口腔病變追緝令：介紹口腔癌自我檢查並學習協助家人遠離檳榔。透過故事了解口腔癌造成的健康與家庭問題，與患者面對疾病的艱辛。 7. 明智選擇，健康永伴隨：演練拒絕檳榔、介紹遠離成癮物質的生活祕訣。		
七	第 3 單元人際健康家 第 1 章健康家庭加加油 第 2 章人際關係停看聽	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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效	【第 1 章健康家庭加加油】 1. 理解家庭的健康生活的規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康	【第 1 章健康家庭加加油】 1. 第 1 節：暢談健康家規：分析並理解家庭健康生活規範的意義，能遵守合宜的健康生活規範，當對規範有疑慮時，可透過家庭	【第 1 章健康家庭加加油】 1. 情意評量 【第 2 章人際關係停看聽】 2. 情意評量 3. 技能評量 4. 認知評量	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【法治教育】

	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	的溝通技巧。	生活規範。 2. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。 【第 2 章人際關係停看聽】 4. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。	溝通情境，學習運用有效的溝通方式，並搭配同理心技巧，以達到家庭成員雙贏。 2. 家庭溝通不良事件簿：分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並嘗試反省修正、運用策略改善家庭溝通不良或衝突問題。 3. 第 2 節：愛家行動拼拼樂：運用愛家方法與行動經營家庭關係。 4. 愛要擁抱・遠離家暴守則：認識家庭暴力的發生因素與相關法規，並運用社會資源協助處理。引導學生思考家暴受害者、施暴者和親友面對家暴事件時，應該如何解決。 【第 2 章人際關係停看聽】	法 J5 認識憲法的意義。
--	--	---------------	---	---	----------------------

					5. 第 3 節：人際關係紅綠燈：利用案例分析了解人際關係上紅黃綠燈的差異。 6. 人際關係再升級：利用良好人際關係特性檢核表分析了解自己的人際關係特性紅綠燈。		
八	第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽 【第一次評量週】	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-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	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2. 了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3. 認識霸凌並了解相關規	1. 第 1 節：人際關係紅綠燈：利用案例分析了解人際關係上紅黃綠燈的差異。 2. 人際關係再升級：利用良好人際關係特性檢核表分析了解自己的人際關係特性紅綠燈。 3. 第 2 節：人際關係你我他：認識人際關係互動中的衝突處理，練習使用溝通技巧處理衝突，以達到雙贏的目標。 4. 人際的另一章	1. 情意評量 2. 技能評量 3. 認知評量	【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。

		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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		範，保護自己，避免成為霸凌的加害人或受害者。	——網路交友：了解網路交友應該注意的事項，讓自己可以在網路世界中，安全合宜的進行溝通交友。 5. 第3節：霸凌不要來：認識霸凌，以及了解霸凌對個人心理的傷害，並勇敢面對霸凌和解決霸凌的問題。 6. 人際關係的明鏡：檢視自己的人際關係，先跟自己做好朋友，了解自己、欣賞自己、尊重自己、肯定自我價值與適當調適壓力，再與別人做好朋友。		
九	第4單元自主鍛鍊展活力 第1章健康地基—心肺耐力 第2章動吃關係大解密—運動營養	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-4 了解身體發	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運	【第1章健康地基—心肺耐力】 1. 了解心肺耐力對健康的重要性。 2. 了解評估心	【第1章健康地基—心肺耐力】 1. 引起動機：請學生思考什麼是心肺耐力，心肺耐力好的人心跳率會較高或低及其原因。說	【第1章健康地基—心肺耐力】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 【第2章動吃關係大解密—	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活

		展、運動和營養的關係。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分	動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	肺耐力的方法。 3. 學會如何監控運動強度。 4. 學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。 5. 培養努力不懈的精神和毅力。 6. 養成規律運動的習慣。 【第2章動吃關係大解密－運動營養】 7. 了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。 8. 認識各類營養素與其代表性食物，了解各類營養素對運動的重要性，並能均衡	明心肺耐力對健康的重要，提醒學生肥胖、慢性疾病和心肺耐力之間的關係。 2. 安靜心跳率測量：教師講解並示範測量脈搏的手勢及測量的部位，請學生自行測量，並以原子筆在測量點上畫記。 3. 學生兩人一組，相互測量。 4. 請學生核對自我測量及他人測量的脈搏是否一致，若差異很大則重新測量，或是換組、換人測量。 5. 教師說明F. I. T. T. 心肺耐力運動計畫設計原則。 6. 教師說明最大心跳率及目標心跳率的計算方式。 7. 最大心跳率及目	運動營養】 3. 課堂觀察 4. 口語問答	發生事故的影響因素。
--	--	--	--	---	---	--	-------------------

		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-3 執行提升體適能的身體活動。		飲食。	標心跳率計算：教師引導學生計算自身之最大心跳率、儲備心跳率，以及計算 50%、60% 及 85% 目標心跳率 (50%HRR、60%HRR、85%HRR)。 8. 教師引導學生填寫課本「我的心肺耐力」表單。 【第 2 章動吃關係大解密－運動營養】 9. 引起動機：引導學生思考並分享年齡、性別、體型及身體活動量等因素對飲食之熱量需求的影響。 10. 引導學生思考並分享日常飲食中的醣類、蛋白質及脂肪食物，以及自己營養素攝取的偏向。 11. 熱量需求：教師簡述卡路里的源		
--	--	--	--	------------	--	--	--

					由。 12. 教師延伸熱量消耗及需求的單位——卡路里，進一步說明基礎代謝率。 13. 教師說明身體活動量與熱量消耗的關係。 14. 教師說明如何利用身體質量指數(BMI)評估自我體型，引導學生定義所屬身體活動量之分級。 15. 教師簡述熱量營養素與非熱量營養素的分類。 16. 教師說明熱量營養素的類別，以及其各自每單位可提供的熱量。 17. 教師簡述各熱量營養素在體內代謝產生能量的途徑，進一步說明為何醣類為運動中主要的能量來源。		
--	--	--	--	--	---	--	--

					18. 教師介紹各熱量營養素與運動中能源使用的關係及其主要的生理作用，提供每天所需建議量之資訊。 19. 教師簡述非熱量營養素在人體生理功能的主要角色。 20. 教師說明哪些礦物質及維生素能幫助青少年的生長發育，以及有利運動中氧氣輸送與能量使用的礦物質為何，進一步補充日常生活飲食中有關上述營養素之攝取資訊。		
十	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 2 章動吃關係大解密－運動營養 第 3 章武德技藝－跆拳道	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。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取	【第 2 章動吃關係大解密－運動營養】 1. 了解水分對人體的重要性，並能評估脫水可能引起的生理現象，以及具備從事	【第 2 章動吃關係大解密－運動營養】 1. 引起動機：教師引導學生回想是否在運動中曾有熱傷害(抽筋、頭暈及嘔吐)的經驗，以及當時水分補充的方	【第 2 章動吃關係大解密－運動營養】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 【第 3 章武德技藝－跆拳道】 3. 課堂觀察	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表	知識、適合個人運動所需營養素知識。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	運動前水分補充的正確觀念。 2. 能掌握運動前、中及後的營養與水分增補策略，並於運動競賽前，能自行規畫一份簡易的運動營養增補表單，增進運動表現及賽後修復。 【第3章武德技藝—跆拳道】 3. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。	式。 2. 請學生分享是否有早上空腹運動或午餐後立即至操場打球的經驗，以及當中產生的生理不適狀況。 3. 教師簡述水分對人體的生理功能、水分從體內流失的方式、不同形式的運動可能流失之水分的估算。 4. 教師簡述熱傷害的定義與分類。 5. 教師整合熱傷害的資訊，並由其推導脫水程度對體溫調節及生理功能的影響。 6. 教師說明為何以口渴作為評估脫水的指標並不適當、簡述追蹤脫水現象的實用方法。 7. 教師說明運動前、中及後的水分補充要領與策略，	4. 口語問答 5. 技能實作 6. 認知測驗卷 7. 運動行為計畫實踐表 8. 學習單	
--	--	--	--	---	---	--

		現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。		4. 能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。	同時提醒長時間運動時，須搭配電解質液體的補充。 8. 教師說明運動前、中及後的營養增補。 【第3章武德技藝—跆拳道】 9. 引起動機：詢問學生是否看過或學過跆拳道，並進一步了解是對打還是品勢，以及觀看後的感想。引導學生說出所知的臺灣跆拳道名人。 10. 教師講述跆拳道簡史、禮儀之道與安全觀念。 11. 教師解析馬步正拳之動作。 12. 教師指導學生練習左右交換出拳、左右交換連續出拳，以及中端與上端的變化。 13. 教師說明並提示出拳小撇步：出拳	
--	--	--	--	---	--	--

		4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		時力量來自紮實的馬步，並配合些微的腰部扭轉，運用全身力量出拳，即所謂的勁道而非蠻力。 14. 引起動機：詢問同學是否知道跆拳道對打比賽中最常使用的步伐與腿部技術，藉此說明三七步與腳背旋踢的重要性，以及三七步在對打與品勢中的差異，並說明腳背旋踢之功用與攻擊位置。 15. 三七步之動作解析後，進行三七步換邊練習，換腳的方式是將重心微微上提，雙腳同時輕輕跳起，並左右腳交換，由左前右後的站姿，變成右前左後的站姿。 16. 旋踢之分解動作練習：三七步站姿	
--	--	--	--	--	--

					預備，抬腿收腳，彈腿踢擊，收腳回復。踢擊後將左腳腳尖向右轉回至原本位置，右腳小腿收回靠緊大腿。 17. 旋踢之連續動作練習。 18. 教師說明並提示旋踢結束的收腳回復，有助於連續動作踢擊時的連貫性，可讓身體保持靈敏，所以收腳動作相當重要。		
十一	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 5 單元挑戰體能秀青春 第 3 章武德技藝－跆拳道 第 1 章飛雲掣電－飛盤	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	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	【第 3 章武德技藝－跆拳道】 1. 能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 2. 能展現「以禮始、以禮	【第 3 章武德技藝－跆拳道】 1. 引起動機：播放教師自行準備的 2 分鐘跆拳道比賽影片，詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中最常使用的技術為何？藉此加強說明動作技術的力量、正確性與流暢性的重要，	【第 3 章武德技藝－跆拳道】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 互評表 5. 學習單 【第 1 章飛雲掣電－飛盤】 6. 課堂觀察 7. 口語問答 8. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

		思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。		終」、守紀律之武德精神。 3. 能展現包容異己並相互尊重之態度，運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 4. 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。 【第1章飛雲掣電—飛盤】 5. 能了解飛盤傳盤與接盤技術相關的知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 6. 能做到正手、反手傳盤	並強調力量、正確性及流暢性須憑藉不斷練習才能達成，所以此堂課要加強學過的技術。 2. 揪團練功：全班分成數組，各組一位組長。組長帶領組員依照課本「綜合練習：技術大躍進」練習計畫，進行馬步正拳與腳背旋踢兩種技術。 3. 互助合作：參考動作技術檢核表，組員相互觀察彼此的動作技術。 4. 個別強化：在練習後依自我技術表現情況，針對需要加強的技能，擬定課後個人訓練計畫，並於下一堂課繳交。 5. 教師介紹對打比賽中的得分位置、勝負判定，並教導學生如何填寫比賽	9. 認知測驗卷	
--	--	---	--	--	---	----------	--

		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-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。	欣賞記錄表。 6. 引起動機：播放一段跆拳道表演影片，詢問學生觀看的心得，例如：影片中什麼部分令人印象深刻？自己若是臺上的表演者，應表現出什麼樣子？之後引導學生思考，除了動作技術，表演時的要素還有哪些？藉此說明氣勢、力量、技術、團隊精神與禮儀五個面向在表演上的重要，以及「團體武藝技能發表會」的進行方式。 7. 分組練習：全班分成數組，各組一位組長，由組長帶領組員參考互評表上的動作要領，練習馬步正拳與腳背旋踢兩種技術，並在練習後，由全組	
--	--	---	--	--	--	--

					共同討論、選擇其中一種動作技術進行發表。 8. 公開發表：抽籤決定各組上臺表演的順序，全體組員皆需參與。 9. 相互評量：尚未上臺發表之學生擔任評審，依照互評表給予回饋，評量項目分為氣勢、力量、技術、團隊精神與禮儀五個面向。 【第 1 章飛雲掣電—飛盤】 10. 引起動機：教師介紹飛盤基本構造與各類飛盤及其飛行特性。 11. 上手式接盤法教學與練習。 12. 下手式接盤法教學與練習。 13. 夾接接盤法教學與練習。 14. 單手側面接盤法	
--	--	--	--	--	--	--

					教學與練習。 15. 教師說明並提示如何有效增加傳接盤次數。		
十二	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 1 章飛雲掣電－飛盤	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。 2. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	1. 全班分為兩組進行躲避飛盤賽。教師於開始前須說明規則並提醒安全注意事項，賽後引導學生了解投擲準確度的重要性。 2. 反手投擲教學與練習。 3. 正手投擲教學與練習。 4. 顛倒盤投擲教學與練習。 5. 飛盤飛行路徑教學與練習。 6. 全班分為兩組進行飛壘賽。 7. 教師於比賽開始前說明規則並提醒安全注意事項，協助學生安排進攻順序與守備位置，於比賽中擔任裁判，於賽後引導學生討	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷	【 品德教育 】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

		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。 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。			論基本戰術。 8. 20~30 公尺長距離傳盤教學與練習。 9. 利用飛壘賽場地，練習內野接盤，傳至一壘。 10. 利用飛壘賽場地，練習外野接盤，傳至二壘，再傳至一壘。 11. 教師介紹飛盤擲準賽與擲遠賽。 12. 擲準教學與練習。 13. 擲遠教學與練習。 14. 教師說明如何有效提升準度與投擲距離。 15. 說明飛盤越野賽規則並進行比賽。		
十三	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游—游泳	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	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進	1. 認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。	1. 引起動機：請學生分享上網搜尋奧運游泳競賽項目的收穫：哪一種姿勢的游泳秒數比較少，速度比較快？	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	25 公尺 (需換氣 5 次以上)。	2. 學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。 3. 打水練習：浮板打水、漂浮打水。 4. 划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。	並請學生發表目前捷泳世界紀錄保持者的相關資料。 2. 教師先示範趴在池邊打水姿勢，再請學生練習打水 20 下兩循環，教師邊巡視邊提醒動作。 3. 教師示範坐在池邊打水練習，提醒學生留意腳掌有無呈內八字狀，再請學生練習打水 20 下兩循環，教師邊巡視邊提醒動作。 4. 教師示範手扶池邊溝槽練習打水，提醒學生留意頭朝下眼睛直視池底，再請學生兩人一組練習打水 20 下兩循環，教師邊巡視邊提醒動作。 5. 教師總結說明捷泳打水的技巧，無論是坐在岸邊、手抓池邊，都要留意腳掌動作。	
--	--	---	-------------------------------	---	--	--

					6. 引起動機：複習打水動作(池邊打水、水中打水)。 7. 教師示範浮板打水技巧，再請學生練習。特別是初學浮板打水時，建議手抓浮板中間或後面，頭沒入水中，身體浮在水面上。 8. 教師示範水中站立動作、憋氣漂浮打水(不超過10秒)，接著站立換氣，再憋氣漂浮打水，然後請學生試做。 9. 捷泳划手動作：建議教師先在池邊示範動作，再讓學生練習。步驟依序為抓水、往內抱水、往外往後推水、手臂出水、水上移臂等連貫動作。 10. 引起動機：詢問學生上一堂課後是		
--	--	--	--	--	---	--	--

					否曾經練習捷泳打水，教師再次強調，打水時腳要呈內八字狀，腳背要能感受到水的阻力。 11. 詢問學生是否曾經觀察捷泳競賽時選手的泳姿，並請學生分享選手手部動作的特色。鼓勵學生學好打水之外，也要學好划手姿勢，捷泳才能事半功倍。 12. 複習捷泳划手動作步驟：抓水、往內抱水、往外往後推水、手臂出水、水上移臂，建議教師先示範動作，再讓學生練習。 13. 教師示範岸上划手連續動作，請學生試做。 14. 請學生分享划手練習的收穫。		
十四	第 5 單元挑戰體能秀青	1c-IV-1 了	Cb-IV-3	【第 2 章力爭	【第 2 章力爭上游	【第 2 章力爭	【生涯規劃教育】

春 第2章力爭上游—游泳 第3章身體塗鴉—創造性舞蹈 (第二次段考)	解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體	奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	上游—游泳】 1. 手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。 2. 換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。 3. 認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。 4. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。 【第3章身體塗鴉—創造性舞蹈】 5. 了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。 6. 認識創造性	—游泳】 1. 引起動機：詢問學生上一堂課後是否曾經練習捷泳打水以及划手動作，教師可強調打水及划手時應注意的動作細節。 2. 詢問學生是否嘗試過把打水與划手動作結合，並請學生分享感覺。 3. 引導學生思考打水與划手動作結合後，還需要什麼動作才能讓動作更順暢。 4. 教師示範手握浮板前方，打水及划手之連續動作，再請學生練習。 5. 教師岸上指導學生進行划手時加上換氣動作，請學生留意側邊換氣技巧。 6. 教師示範池邊換氣練習動作，並詳	上游—游泳】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 【第3章身體塗鴉—創造性舞蹈】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
---	---	---	--	--	--	-------------------------

		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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		舞蹈。 7. 享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 8. 增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。	細說明動作的分解流程，再請學生練習。 7. 教師示範捷泳浮板打水加上划手及換氣連續動作，並請學生練習。 8. 教師示範單臂划手換氣動作(一隻手伸直手臂或扶著浮板)，並請學生練習。 9. 教師示範一手六腳動作，並請學生練習。 【第3章身體塗鴉－創造性舞蹈】 10. 引起動機：詢問學生，曾經在什麼地方與舞蹈相遇？自身曾經參與過的舞蹈活動有哪些？有什麼特殊的舞蹈經驗可以分享？ 11. 認識身體部位：將身體分為頭、頸、雙肩、手肘、手掌、上胸、腰、	
--	--	--	--	---	--	--

					骨盆、臀部、雙膝、腳掌等部位，教師以口語引導，學生以身體部位回應。 12. 身體書畫——身體部位體驗：教師以口語引導，學生使用單一身體部位，在立體空間中畫出簡單幾何圖形。 13. 「身體書畫——身體部位體驗」延伸活動，轉換引導者與操作者。 14. 身體塑形——身體靜態姿勢探索：教師使用圖片引導，學生使用身體造形模仿回應揭示圖片的姿勢。 15. 引起動機：請四位同學牽引，以瑜伽彈力帶圍成方形，教師引導介紹三維空間——水平面、額狀面、矢狀		
--	--	--	--	--	--	--	--

					面。 16. 使用節拍器固定節奏，教師引導學生做身體中心收縮延伸練習。 17. 於模擬舞臺周邊標記方位代表數字，教師引導學生做身體面向的體驗練習。 18. 身體積木——身體空間非位移動作體驗：教師引導學生以身體部位接觸地面的方式，產生身體造形，創作不同動作形狀。 19. 移動城堡——身體空間位移動作體驗：學生以個人為單位，創作自己特有的移動方式。 20. 學生分組，每一次以一人領做個人動作，組員模仿的方式移動，呈現小組的不同移動方式與身體造形。		
--	--	--	--	--	--	--	--

十五	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 6 單元球藝大會串 第 3 章身體塗鴉－創造性舞蹈 第 1 章應聲入網－籃球	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。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	【第 3 章身體塗鴉－創造性舞蹈】 1. 享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 2. 增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。 3. 培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。 4. 建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。 【第 1 章應聲入網－籃球】 5. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反	【第 3 章身體塗鴉－創造性舞蹈】 1. 引起動機：請同學分享日常生活中常聽到的節奏聲響。 2. 舞蹈元素「時間」體驗練習：練習「身體擊樂——動作速度與節奏的體驗」，教師使用不同速度的音樂引導學生，以身體部位回應。 3. 教師使用不同速度的音樂引導學生，以移動的步伐踏步回應。 4. 使用節拍器定速，引導學生以踏步及拍手完成每小節 8 拍、共四小節的身體擊樂。 5. 學生創作自己的身體擊樂。 6. 舞蹈元素「勁力」體驗練習：「身體推托拉——	【第 3 章身體塗鴉－創造性舞蹈】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 【第 1 章應聲入網－籃球】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
----	--	---	--	--	--	--	---

		度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應		思和發展策略，以改善動作技能。 6. 能做到左、右手上籃，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 7. 能主動提出問題，尋求協助以提高成功的機會。 8. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	身體勁力的體驗」，學生兩人一組做互推、互托、互拉等動作與造形。 7. 教師以意象引導學生表演動作的輕與重。例如：羽毛輕飄落地，復遭清風拂起。 8. 引起動機：分享前三堂課之影像紀錄。 9. 「舞蹈魔鏡——關係大體驗」，學生兩人一組，一人主導動作，另一人照鏡子擬像回應，體驗舞伴同步關係。 10. 學生兩人一組，一人操作道具形變，舞伴用身體動作回應，體驗舞伴回音關係。 11. 動作接龍，由一位同學帶領第一個動作，全班模仿回		
--	--	--	--	---	---	--	--

		用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		應，以此方式延續，體驗獨舞與群舞對話關係。 12. 舞動亮麗人生：學生運用舞蹈元素組合創作，分組設計 30 秒舞蹈片段。 13. 教師提醒學生做道具引導時，須注意回應同學的動作安全，並鼓勵學生嘗試更多元使用道具，設計引導身體動作。 【第 1 章應聲入網—籃球】 14. 進行課本「愛體育：我的子彈會轉彎」之活動。 15. 此活動可於一或兩個籃球場分四組同時進行，能力好的同學可穿插其中協助其他同學。 16. 每組兩顆球兩個人(甲及乙)同時進行，籃下須有兩位同學(丙及丁)檢	
--	--	--	--	---	--

					球，丙撿到後球傳給甲，丁撿到球後傳給乙。 17. 每個點投兩球，前一位投籃者投完第二球後，下一位始得開始投籃。甲投完後至 C 的位置，乙則到 B 的位置。乙行進速度不得超越甲。 18. 甲及乙各投完 5 點後，與丙及丁交換位置。		
十六	第 6 單元球藝大會串 第 1 章應聲入網－籃球	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到左、右手上籃，並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3. 能主動提出	1. 進行「適得其所」之活動。 2. 因每位學生之身材、力量及協調性均不同，因此可介紹不同的投籃方式以提供學生參考。 3. 對於力量不足、身材較小的學生，可建議用雙手投籃。 4. 持球時掌心不要接觸球，將球置於胸前較容易使力，	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 合作學習 6. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

	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。 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		問題，尋求協助以提高成功的機會。 4. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	許多學生會將球置於額頭上方，如此較難使力，應予以修正。 5. 單手投籃時，球可置於肩膀高度或是額頭上方，學生可自行選擇適合自己的方法。 6. 投籃時膝蓋屈曲，強調力量來自雙腳向上蹬起，而非完全利用手的力量，手主要是控制球出手後的方向。 7. 五～六人一組，每組一顆球，投籃距離自兩公尺開始。 8. 每位學生投五球後交換，其餘未投籃之學生則幫忙撿球，並在每一次投籃不進時，給予動作上的回饋及鼓勵，投進時，則給予歡呼。 9. 五球投完後，進		
--	--	--	--	--	--	--

		的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		兩球者可向後退一公尺，進兩球以下者，則須留在原地。 10. 此方式之投籃練習，亦可讓學生得知自己的目前最佳投籃的距離。 11. 進行「一蹴可幾」之活動。 12. 對於初學者，可讓學生先持球在手，於距籃框約三公尺處進行練習。 13. 以慣用手為右手為例，請學生記得口訣「右跨出、左下踩後用力向上跳」，循序漸進完成口訣的動作。 14. 待學會後，將球拋起使之落下彈起同時，伸手接球同時跨出右腳，繼而進行口訣所提醒的動作完成上籃動作。 15. 學會後，則可退	
--	--	--	--	---	--

					至距籃框約四～五公尺處，先原地運球，再運球行進至應接球的位置，按照口訣的步驟完成上籃動作。 16. 上籃可使用挑籃或投籃的方式，讓學生自己選擇合適的方式。 17. 透過課本「愛體育：我的子彈會轉彎」的方式，讓學生練習各個位置的投籃，並可將距離拉遠。 18. 嘗試並鼓勵讓學生用非慣用手的方式，依據步法，練習上籃，使之得以雙手並用。		
十七	第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中—排球	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3. 增加運動欣	1. 引起動機：詢問學生是否觀賞過職業與非職業排球比賽影片，引導學生說出兩者之間的差別。 2. 介紹排球的輪轉	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。

		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。		賞的能力。	位置及場地。 3. 介紹低手發球之發球方式。 4. 請學生組合練習低手發球，先兩人一組，待熟練後，可多人一組練習不同路線與遠近的低手發球。 5. 教師提醒學生在練習的過程中，應循序漸進，同學間可互相提示重點與教導。 6. 引起動機：請學生分別以 W、L、弧形接發球隊形排列，接教師發過來的球，並思考不同排列方式可能帶來的影響。 7. 教師配合課文介紹各種接發球隊形。 8. 教師指導學生練習各種接發球隊形。 9. 教師引導學生比		
--	--	---	--	--------------	--	--	--

					較各種接發球隊形的優缺點。 10. 全班分組進行接發球的比賽，讓學生透過比賽觀察組員的特質，以利下一堂課的「愛體育：接發球積分賽」活動。 11. 教師提醒學生回饋在比賽進行時，所觀察到各種攻擊、接發球隊形的變化，並請學生相互分享排球課的學習心得。 12. 暖身活動：讓學生兩人一組、多人一組練習低手發球與接發球，熟悉目前所學之技術。 13. 引導學生分組，複習各種接發球隊形。 14. 引導學生進行「愛體育：接發球積分賽」活動。 15. 教師建議學生可		
--	--	--	--	--	---	--	--

					依課程中的練習，安排積分賽中每個人的角色，以爭取隊伍的勝利。 16. 教師鼓勵學生勇於分析、判斷，並反覆練習以獲得成功經驗。並請同學間互相指導，在技術上給予協助。 17. 教師鼓勵學生多進行溝通，尊重彼此提出的意見，並協調整合出最佳的策略。		
十八	第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中—排球 第 3 章桌拿好手—桌球	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 2 章百發百中—排球】 1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。 【第 3 章桌拿好手—桌球】 4. 能了解桌球	【第 2 章百發百中—排球】 1. 引起動機：根據「愛體育：接發球積分賽」的觀察，請學生分析自己與組員的特質。 2. 提醒學生，穩定的發球及有威力的落點可以破壞對方的組合進攻，提升己隊的進攻搭配，所以基本技術穩定	【第 2 章百發百中—排球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 【第 3 章桌拿好手—桌球】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作 7. 學習單	【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。 【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。

		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。 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。		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。 5. 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。 6. 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。	及默契配合很重要。 3. 練習課本中提供的兩種(W 與弧形)接發球隊形活動。 4. 比賽結束後，請各組討論並分享己方的戰術及心得，並提出各組須加強或深入的技術，以及練習計畫。 5. 教師提醒學生，接發球的接球位置有時需要配合不同的發球角度而隨時調整站位，以爭取最有利的進攻組合。 【第 3 章桌拿好手—桌球】 6. 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？ 7. 說明反手推球使用時機、站位、重	
--	--	---	--	--	--	--

					心及動作示範。 8. 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。 9. 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。 10. 教師提醒學生練習並非競賽，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。 11. 若球來回偏高時，教師可提醒學生檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。		
--	--	--	--	--	---	--	--

					12. 引起動機：詢問學生對於上一堂課所學之反手推球技術是否有信心，提示這一堂課下課前會進行小組的反手推球競賽。 13. 發球規則介紹：持球、拋球、擊球。 14. 正手發平擊球動作示範。 15. 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)。 16. 連續無極限競賽一。 17. 連續無極限競賽二(競賽方式相同，擊球路線互換)。 18. 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。		
--	--	--	--	--	--	--	--

					19.發球時若出現由上往下擊球的動作，教師需提醒學生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。		
十九	第 6 單元球藝大會串 第 3 章桌拿好手－桌球 第 4 章舉足輕重－足球	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，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 3 章桌拿好手－桌球】 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	【第 3 章桌拿好手－桌球】 1. 引起動機：說明這一堂課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	【第 3 章桌拿好手－桌球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 【第 4 章舉足輕重－足球】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 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溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

		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 運用運動比賽中的各種策略。 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。		習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。 【第4章舉足輕重—足球】 4. 能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 5. 能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。	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. 引起動機：說明此堂課將結合各項技術進行修正式的比賽，讓學生可以展現前三堂課的練習成果。 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 4 章舉足輕重—足球】 12. 引起動機：詢問學生是否曾上網搜尋相關資料或影片，了解足球運動的歷史，以及欣賞選手停空中球的動作與運用時機。 13. 足內側停空中球練習，如課本內文所述方式練習。 14. 三點式練習，兩人一組一顆球，相距 8 公尺。 15. 教師提示停空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足內側停球時，停球腳足尖外展成 90 度，足底與地面成平行。足背停球時，足底亦須與地面成平行。停空中球時，不管使用哪	
--	--	--	--	--	--	--

					一個部位，停球部位皆須做緩衝動作，才能順利完成停球動作。 16. 教師說明停空中球除了動作層面的要求之外，空中球的落點(簡稱球點)的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定用什麼部位停球，以及在什麼位置停球。 17. 教師說明在練習停空中球時，當球落地後應快速控制到球。		
二 十	第 6 單元球藝大會串 第 4 章舉足輕重—足球	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	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. 能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 2. 能養成遵理守法的態度與	1. 引起動機：詢問學生停空中球的動作與比賽時如何運用戰術。 2. 足背停空中球練習，如課本內文所述方式練習。 3. 三點式練習，兩人一組一顆球，相距 8 公尺。 4. 教師再次強調停	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動欣賞 5. 運動計畫	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

		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。 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 運用運動比賽中的各種策略。		實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。 3. 透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及合作學習的態度。 4. 設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。	空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足背停球時，停球腳足尖朝前，足底與地面呈平行。停空中球時，停球部位須做緩衝動作，才能順利完成停球動作。 5. 教師再次強調停空中球除了動作層面的要求之外，空中球的落點(簡稱球點)的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定用什麼部位停球，以及在什麼位置停球。 6. 引起動機：詢問學生踢空中球的動作與運用時機。 7. 踢空中球練習，如課本內文所述方式練習。 8. 三點式練習，兩人一組一顆球，相距 8 公尺。 9. 教師提示踢空中	
--	--	---	--	---	---	--

		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。			球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足內側踢球時，停球腳足尖外展呈 90 度，足底與地面呈平行。足背踢球時，足尖向著地面。 10. 教師提醒踢空中球除了動作層面的要求之外，球點的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定用什麼部位踢球，以及在什麼位置踢球。 11. 引起動機：詢問學生停、踢空中球的動作與比賽時如何運用戰術。 12. 將同學分成數組，說明與示範比賽方法，進行足球賽。 13. 比賽時，提示各組如何運用戰術或策略，並發揮團隊合作精神，組織攻		
--	--	---	--	--	--	--	--

					防陣式。 14. 提醒學生，比賽過程中，可能因身體碰撞或被球擊中臉部而受傷，若戴眼鏡也易造成意外傷害。故要避免身體衝撞，勿對著同學踢球，盡量不要戴眼鏡，或改戴隱形眼鏡。		
廿一	第三次段考						

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】