

彰化縣立和群國民中學 114 學年度第一學期八年級健康與體育領域／科目課程

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(30)節。
課程目標	<p>第三冊健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解並維護自己與他人的身體界線，以及自主權。</li> <li>2.運用生活技能或策略，來面對性別或性行為議題。</li> <li>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。</li> <li>4.熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。</li> <li>5.認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。</li> <li>6.學習生活技能以因應各種情感議題。</li> <li>7.認識情感發展中潛藏的危機，並學習保護自己。</li> <li>8.認識青少年婚前性行為與非預期懷孕等責任與後果。</li> <li>9.了解法律對性的規範，以避免性危害的發生。</li> <li>10.培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。</li> <li>11.認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。</li> <li>12.培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。</li> <li>13.建立分辨毒害的能力。</li> <li>14.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。</li> <li>15.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。</li> <li>16.運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。</li> </ol> <p>第三冊體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</li> <li>2.了解跳遠及跳高的動作要領。</li> </ol>				

	<p>3.知道登山活動的特性及安全注意事項。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>6.能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
--	--

<b>領域核心素養</b>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>
---------------	---

<b>重大議題融入</b>	性別平等教育、人權教育
---------------	-------------

### 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章飛揚青春擁抱愛	<p>1.我的身體 我感受—— 碰觸的意義：理解身體接觸的意義，以及每個人對身體接觸的差異性，以了解擁抱及碰觸與生物心靈健康的重大關聯。</p> <p>2.我的身體，我決定—— 身體界線：透過前述課程中提</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>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。</p> <p>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>			

		<p>到的身體差異性，延伸出身體界線及自主權之課程內容。</p> <p>3.我的身體我保護——性騷擾的因應與處理：理解不同類型性騷擾事件的發生情境與相關法律問題。</p> <p>4.突破刻板，性別友善：延伸前述課程中的校園性騷擾事件，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。</p> <p>5.消弭歧視擁抱愛：延伸「突破刻板，性別友善」中尊重不同個體之課程，破除同性戀迷思。</p> <p>6.性別友善「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。</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

二	第2章青春愛的練習曲	<p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p>	<p>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，並透過接近現實的觀察，更能夠體會情感真實的樣態。</p> <p>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。</p> <p>3.認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。</p> <p>4.認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。</p> <p>5.了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並透過合適的資源或管道尋求協助、舒緩情緒。</p> <p>6.了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考和抉擇，並支持青少年拒絕性行為的立場。</p>	<p>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。</p> <p>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，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。</p> <p>3.愛的初體驗——情感的告白：說明情感表達的注意事項，並透過三種表達情境引導學生思考合宜的情感表達方式。</p> <p>4.你有情我無意——該怎麼拒絕：透過案例與技能演練，說明拒絕他人的追求時，宜透過自我肯定的拒絕技巧表明立場。</p> <p>5.我有情你無意——被拒絕了，怎麼辦：說明面對情感失落情境時，應採取的態度及可以調適心情的做法。</p> <p>6.愛的進行式：說明約會的型態與功能，作為學生未來約會安排之考量。</p> <p>7.愛的親密界線：說明青春期的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。</p> <p>8.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。</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>
三	第3章青春變奏曲	1b-IV-3 因	Db-IV-5 身	1.能辨識危險情人的特質，	1.當關係變成危險時——危	1.口頭評量	【性別平等教

		<p>應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-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。</p>	<p>學習避免發生分手暴力的策略。</p> <p>2.了解約會性侵害可能發生在網友或熟識者之間，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。</p> <p>3.了解私密照可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。</p>	<p>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受害者與加害者的實際做法。</p> <p>2.變調的約會——約會強暴：透過案例澄清約會強暴並非只出現在網友之間或是男女朋友之間，並針對不同交友程度的邀約，提醒學生應該要留意的部分。</p> <p>3.愛是一生的學習：以「溝通與協商」、「選擇與理解」、「自主與尊重」、「隱私與公開」四個面向，說明真愛是一段負責、尊重、關懷，並且幫助彼此成長的歷程。</p>	<p>2.紙筆評量</p>	<p>【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。</p>
<p>四 (9/28 教師節 9/29 補假)</p>	<p>第 1 章青春「性」福頌</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判</p>	<p>Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。</p>	<p>1.理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。</p> <p>2.辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。</p> <p>3.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。</p>	<p>1.引起動機、悸動的青春：透過課文中的情境內容，引導學生覺察自己進入青春後可能產生的性衝動等身體感受，理解並接受這是一種本能表現，且此本能表現對生活的影響程度是因人而異的。</p> <p>2.健康管理我做主：帶領學生進行「Go 健康：我是健康青春的主人」活動，透過檢視生活中可能引發性衝動的情境因素，評估這些因素對生活的干擾程度，針對容易引發性衝動的原因，找出可能的解決方案，最後依據實際經驗找出最有效的因應方式等步驟，學習如何以理</p>	<p>1.情意評量 2.認知評量</p>	<p>【性別平等教育】性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</p>

		技能。			<p>性管理自己的欲望。</p> <p>3.色情陷阱的真相：教師說明色情的定義，並引導學生思考色情訊息可能會對青少年的生活與健康造成哪些影響。帶領學生進行「Go 健康：打破迷思不迷惘」活動，針對色情訊息中的錯誤資訊進行批判與澄清。</p> <p>4.「性」福太早來敲門、人生選擇題：引導學生思考未成年未婚懷孕所要面臨的困擾與問題，以及做決定時需要考量的各項問題，並說明可以求助的資源。</p>		
五	第 2 章性病防護網	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p>	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	<p>1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。</p> <p>2.建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。</p>	<p>1.引起動機、「性病」與我們的距離：透過青少年感染性病之新聞內容，配合「想一想」的問題思考，提升學生對於感染性傳染病的風險覺察，肯定唯有透過適當的自我防護措施才能避免感染，不要心存僥倖。</p> <p>2.性病知多少、性病點點名：認識性傳染病的特性與傳染途徑。介紹由細菌引發的性傳染病，包括淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒等。介紹由病毒所引發的性傳染病，包括尖形溼疣、生殖器疱疹。</p> <p>3.認識愛滋：介紹愛滋病的感染現況，認識其傳染途徑、特性及治療方法。</p> <p>4.終止歧視，預防愛滋：澄清愛滋相關錯誤觀念，並了解歧視愛滋感染者可能造成的防疫缺口及人權議題，鼓勵曾發生高風險行為者主動進行愛滋篩檢，以達成西元 2030 年「零感染、零死亡、零歧視」的目標。另外，透過「Go 健康：關懷愛滋，我可以！」活動，讓學生實際參與及倡議愛滋關懷行</p>	<p>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</p>	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>

					動。 5.正視性病不逃避：總結社會上普遍存在對於性傳染病的迷思與錯誤知識，進行澄清與說明，建立對於性傳染病防治的正確觀念，亦即面對性傳染病時能保持警覺、及早就醫，並遵從醫囑。 6.性病防護，青春無悔：透過「Go 健康：預防性病，我可以！」，帶學生演練預防性病的自我健康管理方法「健康青春 ABC」守則。		
六 (10/6 中秋節、10/10 雙十國慶)	第 1 章致命的迷幻世界	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.能了解毒品危害防制條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害的能力。 2.能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。 3.能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 4.能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。	1.青春不染毒：從常見的生活情境中探討毒品的定義與迷思，省思藥物對人體一體兩面之影響，進而認識法律與自身之影響。 2.識毒視窗：說明青少年常見濫用之毒品與自身生活情境遭遇毒害之機率，進而思索如何遠離毒害。 3.與毒品的拉鋸、開始沉淪的人生、被毒品控制的人生：從毒品受害者與毒品拉鋸二十年的生命故事中，探究毒品的使用機制、成癮原因，以及吸毒後發生的身心影響，了解毒品對個人生命的深遠影響，而能夠珍惜生命、遠離毒品。 4.翻轉毒害的人生：了解使用毒品者的相關法律規定與輔導措施，並且省思、建立遠離毒害環境。另外，刑罰必須有縝密的社會輔導計畫，方能讓吸毒者遠離毒害。 5.無毒人生，青春無悔：透過書寫個人反毒宣言，再次驗證自我的反毒理念。 6.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。	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。
七	第 2 章成為毒害絕緣體	1b-IV-2 認	Bb-IV-3	1.能了解新興毒品的變化趨	1.毒品偽裝更難防：認識新	1.口頭評量	【生涯規劃教

<p>(第一次段考第七周)</p>	<p>【第一次評量週】</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>勢，並且破解常見的毒品誘 導手法。 2.能熟悉反毒妙計，避免毒 品危害危機，為自己建立健 康生活型態。 3.能在面對毒品邀約時為了 珍視自己健康，執行自我肯 定式拒絕技能。 4.能夠設定具體可行的目 標，幫助自己達成反毒人生 目標。</p>	<p>與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.毒品混用更危險：說明新 興毒品的成分與型態不固 定，並且有任意混用情形， 有時還會添加其他有害物 質，危害性更高。 3.毒品誘惑更多元：引導學 生運用批判性思考技巧，破 解誘毒者常用招式。 4.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。 5.做自己生命的貴人：為自 己建立杜絕毒害的環境，如 何運用生活技能擬定可以達 成的反毒行動目標，建立自 己的拒毒人生。</p>	<p>2.紙筆評量</p>	<p>【 育】 涯 J6 建立對於 未來生涯的願 景。</p>
<p>八 (10/25 臺灣光復紀念日 10/24 補假)</p>	<p>第1章大力水手——肌力與肌耐力 第2章躍如脫兔——跳</p>	<p>1c-IV-1 了 解各項運動 基礎原理和 規則。 1d-IV-1 了 解各項運動 技能原理。 1d-IV-2 反 思自己的運 動技能。 2d-IV-3 鑑 賞本土與世 界運動的文 化價值。 3c-IV-1 表 現局部或全 身性的身體 控制能力， 發展專項運 動技能。 3d-IV-1 運 用運動技術</p>	<p>Ab-IV-1 體 適能促進策 略與活動方 法。 Ab-IV-2 體 適能運動處 方基礎設計 原則。 Cb-IV-2 各 項運動設施 的安全使用 規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推 擲的基本技 巧。</p>	<p>【第1章大力水手——肌力 與肌耐力】 1.了解增進肌肉適能的益 處。 2.了解肌肉適能訓練基本原 則。 3.學會下肢、上肢及胸、腹 肌群的動作訓練及注意事 項。 4.學會肌力與肌耐力運動計 畫的設計。 5.養成積極參與的態度，並 注意運動時的安全。 【第2章躍如脫兔——跳】 6.了解跳遠及跳高的動作要 領。 7.學會跳遠及跳高的動作技 巧。 8.養成練習時集中注意力並 注意周遭環境安全的習慣。</p>	<p>【第1章大力水手——肌力 與肌耐力】 1.第一節 2.講解屈膝半蹲動作要領， 身體保持直立，脊柱在中立 位置，雙腳略寬於肩膀。雙 手平舉，手掌心向下，並與 地面平行。吸氣並開始彎曲 膝關節及髖關節，使臀部向 後移動。保持脊柱正直並直 視正前方。下蹲至大腿與地 面平行，停留數秒後回到開 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。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>	<p>【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。</p>

		<p>的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			<p>4.第二節</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【第2章躍如脫兔——跳】</p> <p>8.第三節</p> <p>9.跳遠助跑講解，行進間起跑加速過程較為自然，節奏性較佳。站立式起跑加速性較好，相對在踩板的準確性較高，初學者建議採站立式起跑，較容易掌握其動作要領。</p> <p>10.跳遠起跳講解，以起跳腳踩板後，身體重心向前上方移動後，再做起跳的動作。為保持助跑速度，起跳腳與跳板接觸時間要短。起跳的動作是由起跳腳著地踩板緩衝後，髖、膝、踝關節蹬伸；起跳蹬伸時，擺動腿迅速上擺。</p>		
九	第2章躍如脫兔——跳	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方	<p>1.學會跳遠及跳高的動作技巧。</p> <p>2.養成積極參與的態度。</p>	<p>1.第一節</p> <p>2.跳遠騰空講解。起跳騰空後，擺動腿抬向前上方，大</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己</p>

		<p>規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>法。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>3.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>腿擺至接近水平的位置。起跳腿推蹬離開踏板後，自然放鬆的維持在身體後面。起跳瞬間身體應維持挺直向上，雙臂向上拉起，協助身體上抬的姿勢。</p> <p>3.跳遠落地講解，身體騰空後，擺動腿自然下擺與起跳腿積極前抬，身體收腹舉腿。落地瞬間透過腹部的力量，將腳向上提，利用身體前移的慣性向前滑行，讓身體全部都落在著地點前。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.介紹跳高技術的演進，跨越式為最初的跳高技術，紀錄高度僅有 1.7 公尺。剪式為起跳後過竿時，身體快速側向轉體，雙腿交叉如同剪刀的跳躍技術。腹滾式為以身體側邊腹部滾過竿。背向式為以弧線助跑方式，單腳起跳轉體背對橫竿，再以肩背部位先落地的過竿方式，亦稱「佛斯貝利式」。</p> <p>6.第三節</p> <p>7.跳高助跑教學。一般採斜線助跑(約 30~45 度)，速度由慢加快，步幅由小而大，前兩步稍降低重心，上體微後傾。左腳起跳者，由橫竿右側助跑；右腳起跳者，由橫竿左側助跑。</p> <p>8.跳高起跳教學。踩到起跳點，往上方垂直跳起，前導腳向前上方擺振，盡可能靠近胸部，手臂向上擺振以提高身體重心。起跳點視橫竿高度與試跳姿勢而定。</p> <p>9.跳高過竿教學。前導腳過竿後，即向下擺振。起跳腳屈膝靠近胸部，過竿後迅速收腿。</p> <p>10.跳高著墊教學，過竿後保持含胸伸膝的姿勢下落，身體放鬆減緩著墊速度。</p>	<p>4.學習單</p>	<p>的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>
--	--	--	---	--------------------------	--	--------------	--

十	第3章翻山越嶺——山野活動	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1.了解臺灣山林開放政策。</p> <p>2.知道登山活動的特性及安全注意事項。</p> <p>3.認識登山活動的分類。</p> <p>4.學會山野活動的裝備準備原則。</p>	<p>1.第一節</p> <p>2.教師可以延伸暖身活動中的團康活動意涵，說明信任互助在戶外活動中所扮演的重要性，特別是在山野活動中，需要團隊信任及互助，才能讓活動順利進行及確保安全。</p> <p>3.由教師講述山林開放的相關新聞及政策理由。</p> <p>4.強調登山安全教育的重要性。</p> <p>5.介紹資訊站中有關臺灣百岳與臺灣小百岳的由來。</p> <p>6.分組進行「愛體育：登山訓練」，可依學生表現狀況設定不同難度，例如：進行團隊競賽或加大上下跨跳距離。</p> <p>7.第二節</p> <p>8.介紹臺灣登山活動的分類及其特性：登山活動的分類可依活動天數及難度進行分級，亦可依活動場域海拔高度進行分類。依據交通部觀光局以及民間登山社團對於山林環境所做的登山情境類型分類，大致上分為郊山、中級山以及高山三大類型。</p> <p>9.簡介登山裝備：登山健行裝備宜以輕簡、實用為主，在活動前可使用裝備檢查清單來進行準備，在活動後要保養、清洗裝備，並歸定位，裝備過多或不足都會影響活動的進行，一般可概分為個人裝備、團體裝備及技術裝備。</p> <p>10.第三節</p> <p>11.介紹資訊站中有關臺灣百岳與小百岳的由來。</p> <p>12.透過 Google Map 導覽學校周邊的山岳。</p> <p>13.說明講解發生山難的原因及預防方法(三不四要原則)。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p>
---	---------------	--	---	---	--	--	---

					143.講解登山時發生緊急事故的處理方法。 15.介紹登山時的安全注意事項。		
十一 (11/14 校慶運動會)	第3章翻山越嶺——山野活動 第1章排列組合——排球	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。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第3章翻山越嶺——山野活動】 1.知道山難發生的原因並了解預防方法。 2.學會發生緊急事故時的處理與通報方法。 3.能擬定並實踐登山計畫。 【第1章排列組合——排球】 4.了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員的角色與任務。 5.學會排球托球與跑動托球的技巧。	【第3章翻山越嶺——山野活動】 1.第一節 2.說明預先擬定登山計畫的理由。 3.說明如何擬定登山計畫。 4.說明登山留守制度。 【第1章排列組合——排球】 5.第二節 6.引起動機：介紹排球中之最重要角色——舉球員，並概略介紹國際優秀男、女舉球員。 7.詢問學生，對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。 8.教師講解舉球員之重要性與任務，以及成為舉球員須具備的技術，並講解兩人托球、高手傳球的要領及注意事項。 9.坐姿練習：身體盤坐，雙手向上，手腕向內呈雙手持球狀，手臂呈三角形(飯糰形狀)，將球拿至額頭上方兩拳頭相疊高度，向上托出後即恢復原來接球姿勢，球須落在額頭正上方處。 10.持球對地、對空練習：站姿雙手持球，進行對地、對空托球練習。對地練習時身體與頭部前傾45度角向下，對空練習時則身體與頭部直視向上。面對來球，手臂先收(手腕向內)，碰到球時，手臂推動(手腕順勢推出)。 11.第三節 12.兩人一組對地練習：兩人面對面距離5公尺左右，傳	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【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。

		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。			球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向前推出。 13.兩人一組對空傳球：兩人面對面距離 5 公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向上彈到空中，待球落下後再彈起至空中時，由接球方雙腳微蹲，以正面接球。 14.兩人一組遠近練習：一人拋球、一人托球。托球者必須將球托到拋球者位置，而拋球者位置則需由近至遠進行移動，熟練後再進階為隨意遠近移動。 15.高低練習：兩人一組，一人進行由低至高的托球練習。兩人輪替擔任托球者，練習結束後則進行一人托球，一人在旁指定高低球變化的聽覺與控球能力練習。 16.多人輪轉練習：二人站在甲方，一人站在乙方，兩方距離 6 公尺。甲方一人將球向上托出 3~5 公尺高度的球，目標為雙方中線，托出後即向乙方移動；乙方待球落下彈起後，立即至球下方進行托球，托完後即移動至甲方處。雙方進行輪轉托球練習。		
十二	第 1 章排列組合——排球 第 2 章彈跳之間——桌球	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 1 章排列組合——排球】 1.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 2.在活動中能準確的將球托至目標，觀察並欣賞同學的優缺點。 【第 2 章彈跳之間——桌球】 3.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，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。	【第 1 章排列組合——排球】 1.第一節 2.請學生分成三人一組，呈三角形站位，甲與乙距離約 6 公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲站在面對球網三公尺線上，由甲低手發球或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，越過球網傳球給甲。 3.四人隔網移位跑動練習：請學生分成四人一組，每組共用一顆球。甲、乙、丙三	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。

		<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>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。</p> <p>4.神托手練習賽(定點練習)：將全班分成若干隊，一隊 5 人，進行托球中籃比賽。比賽採取全隊輪轉方式，每人依自己能力選擇於網前、中線或罰球線進行托球。一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。</p> <p>【第 2 章彈跳之間——桌球】</p> <p>5.第二節</p> <p>6.送球練習：4 人一桌，2 人一組：一人於球網前練習送球，一人練習併步移位，並以持拍手球接住球，一籃球結束後兩人交換。</p> <p>7.多球練習，4 個人分別輪替四個位置的練習，1 送球，2 併步擊球，3 排隊模擬擊球，4 撿球。併步擊球者依照難易度做左左右右、一左一右、一右一中間的練習。</p> <p>8.第三節</p> <p>9.一人左推右攻：四人一組，同時三人擊球練習，其中甲、丙分站球桌左、右半邊，都以反手推球將球擊回直線，乙以併步移動，用反手推球、正手平擊球將球擊回斜線，最後一人排隊揮空拍練習併步步法。</p> <p>10.左推右攻練習者若該球失誤後，則與排隊者交換；7 分鐘後反手推球的兩人與練</p>		
--	--	---	--	--	--	--	--

					習左推右攻和揮空拍的人交換。 11.兩人左推右攻。兩人同時做左推右攻擊球的練習，一人先固定回擊球至直線，一人則固定回擊球至斜線；該球失誤後，則換排隊的兩人做相同練習。七分鐘後，兩人擊球路線交換，先直線者改為斜線，先斜線者則改為直線。		
十三	第2章彈跳之間——桌球 第3章羽眾不同——羽球	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第2章彈跳之間——桌球】 1.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 2.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。 【第3章羽眾不同——羽球】 3.能了解羽球正手切球、正/反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 4.能做到正確且流暢之正手切球、正/反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	【第2章彈跳之間——桌球】 1.第一節 2.多球練習，說明正手殺球的動作要領、使用時機及動作示範。依照程度調整各項多球練習的時間：自拋殺球、連續殺球、高球才殺。發放「殺球・不眨眼」學習單。學生在等待練習的過程中，可彼此觀察並記錄，提供練習者修正調整動作的依據。 3.我要得分，發放〈殺球有數〉紀錄表，提供同學課堂中、課餘時間練習紀錄。四人一桌，兩人一組，以單球對打進行你殺我擋、移位殺球的練習，若該球失誤，則換排隊的兩人練習。用多球進行挑戰高球的練習：一人送球、一人移位擊球、兩人撿球，約一籃30球後四人位置輪替。 【第3章羽眾不同——羽球】 4.第二節 5.主要活動，介紹羽球運動的歷史起源。 6.介紹羽球場地與練習注意事項。 7.第三節 8.介紹羽球賽制與計分方式，說明練習注意事項。 9.教師講解與示範正手切球	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。

		4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			動作。教師說明正手切球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正手切球練習。		
十四  (第二次段考第十四周, 12/3-12/5 三年級畢業旅行)	第3章羽眾不同——羽球 第4章合作無間——籃球 【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-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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第3章羽眾不同——羽球】 1.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。 【第4章合作無間——籃球】 2.能了解籃球各種傳接球的相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 3.能做出胸前、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。	【第3章羽眾不同——羽球】 1.第一節 2.主要活動，教師講解與示範正／反手挑球動作。教師說明正／反手挑球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正／反手挑球練習。 3.教師講解與示範正／反手挑球動作。教師說明正／反手挑球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正／反手挑球練習。 4.複習正手切球與正、反手挑球。依人數分成若干組，每組指配兩位同學甲、乙，分別進行正手發高遠球及徒手拋球於網前。其餘同學依序先進行切球練習，再到網前挑球，完成後從場邊離開，回到隊伍排隊，反覆操作。 5.挑球積分賽，依人數分成若干組，每組指派三位同學，甲、乙分別站於網前兩側以徒手方式進行拋球，丙則持球筒(或其他器材)接來球。其餘同學依序進行正、反手挑球各一次，每次一人擊球，完成正手挑球後必須	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。

		<p>戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人</p>			<p>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。</p> <p>【第4章合作無間——籃球】</p> <p>6.第二節</p> <p>7.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。</p> <p>8.綜合活動，介紹 NBA 著名助攻王，並說明傳球的技術，進一步引導學生探索國內、外著名助攻球員的生平事蹟。</p> <p>9.第三節</p> <p>10.主要活動，接球動作講解，張開手臂，手掌自然張開成弧形。收球動作，身體前傾，往前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後內收，做出緩衝動作。接球腳部動作：接到球時，同時雙腳墊步落地，任何一腳都可單軸心腳。若以單腳落地墊步，先著地腳就為軸心腳。</p> <p>11.分邊傳接球，十人一組，一顆球，分成兩邊相互交替傳接球，傳完後移動至隊伍尾端；同組另一邊也是傳完後移動至隊伍尾端，以此互傳 30 次為止。</p> <p>12.練習時先由同學生自行配速，做出接球同時墊步的動作，傳球時，注意不管對方同學身高矮或高，要把球傳到胸前位置。</p> <p>13.練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。</p>		
--	--	---	--	--	---	--	--

		<p>之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>					
十五	第4章合作無間——籃球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1.第一節</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.主要活動，接球動作講解，張開手臂，手掌自然張開成弧形。收球動作，身體前傾，往前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後內收，做出緩衝動作。接球腳部動作：接到球時，同時雙腳墊步落地，任何一腳都可單軸心腳。若以單腳落地墊步，先著地腳就為軸心腳。</p> <p>6.分邊傳接球，十人一組，一顆球，分成兩邊相互交替傳接球，傳完後移動至隊伍尾端；同組另一邊也是傳完後移動至隊伍尾端，以此互傳 30 次為止。</p> <p>7.練習時先由同學自行配速，做出接球同時墊步的動作，傳球時，注意不管對方同學身高矮或高，要把球傳到胸前位置。</p> <p>8.練習時盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	<p>【人權教育】</p> <p>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。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>

		<p>驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適</p>			<p>球力量的控制。</p> <p>9.第三節</p> <p>10.過關斬將活動說明與講解，五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃球場的中圈和兩邊的罰球線上準備防守，其中兩人相互傳球，從籃球端線兩側相互傳球到對邊的籃框上籃或投籃。</p> <p>11.老師提醒同學要事先洞察防守者和隊友的位置，使用傳球的假動作來欺騙防守者。</p> <p>12.採用何種傳球技術，需依照防守者的位置而定。最後，想要流暢「過關斬將」進攻者必須快速傳球和空手切入技術的組合，才能合作無間穿越三個防守者。</p>		
--	--	---	--	--	--	--	--

		能的身體活動。					
十六	第5章攻占堡壘——棒壘球	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術</p>	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做出肩上傳球、接球與跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。</p>	<p>1.第一節</p> <p>2.主要活動，引導學生說出棒壘球場地之基本規格、器材、人員等，並在黑板上畫出標準場地規格、使用之器具及守備位置。</p> <p>3.綜合活動，進行棒壘球場地繪製後測。介紹棒壘球技術：接殺、封殺、觸殺之差異。介紹記分板上各項代號代表之意涵。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.徒手單手左右接球：兩人一組，一人拋球，一人接球，接球者用非慣用手接球。第一回做徒手正手接球練習，第二回做反手接球練習，第三回隨意左右拋球訓練反應，每回拋 10 顆球，一人三回合，完成後交換。</p> <p>6.徒手雙手正面接球：接球者非慣用手打開，朝球的方向由外向內減緩來球速度，慣用手在下，掌心朝上，順勢接球。</p> <p>7.接滾地球動作講解：以右投為例。正面的滾地球，重心放低，左腳稍前，眼睛直視接球點，手套置於地上。右手在旁輔助，接完球可迅速拿球，也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方，不可太靠近身體，要稍微延伸出去。手套自然下放，手套與腳的相對位置可構成三角形，可使視線清楚，也降低了漏接和被球打到的機率。</p> <p>8.第三節</p> <p>9.滾地球接傳四步曲。滾地球接球要領，屈膝，上身前彎，雙腳張開與肩同寬，豎起手套置於身體前方略靠左腳前接球。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>

		<p>的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			<p>10.拋接滾地球：全班分成兩組，每組分兩邊，相距 10 公尺，每組一顆球進行活動。由第一人開始，依序拋給下一人，直至同組最後一人，最先完成的組別獲勝。可將距離拉長至 20 公尺進行進階練習。</p>		
<p>十七</p> <p>(12/22-12/23 二年級隔宿露營、12/25 行憲紀念日)</p>	<p>第 5 章攻占堡壘——棒壘球</p> <p>第 6 章頂上功夫——足球</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【第 5 章攻占堡壘——棒壘球】</p> <p>1.藉由各式肩上傳球、接球與跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>2.能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。</p> <p>【第 6 章頂上功夫——足球】</p> <p>3.了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。</p> <p>4.學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。</p>	<p>【第 5 章攻占堡壘——棒壘球】</p> <p>1.第一節</p> <p>2.接滾地球動作講解。正面的滾地球，重心放低，左腳稍前，眼睛直視接球點，手套置於地上。右手在旁輔助，接完球可迅速拿球，也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方，不可太靠近身體，要稍微延伸出去。手套自然下放，手套與腳的相對位置可構成三角形，視線清楚也降低了漏接和被球打到的機率。</p> <p>3.滾地球接傳四步曲。滾地球接球要領，屈膝，上身前彎，雙腳張開與肩同寬，豎起手套置於身體前方略靠左腳前接球。</p> <p>【第 6 章頂上功夫——足球】</p> <p>4.第二節</p> <p>5.引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

		<p>現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發</p>			<p>片，欣賞足球選手頭頂球的動作。</p> <p>6.主要活動，定位向前頭頂球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。頭頂球加分足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>7.綜合活動，教師提示頭頂球前必須張開眼睛注視球，以前額頂球，眼睛直視頂球目標，提高頂球的準確性。練習向前頭頂球時，練習者可先行告知將把球頂到拋球者的高度位置(如頭部、腰部等位置)，檢視頂球的準確性。</p> <p>8.第三節</p> <p>9.主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>10.綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。</p>		
--	--	---	--	--	---	--	--

		展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。					
十八  (12/31 一年級校外教學、1/1 元旦)	第 6 章頂上功夫——足球 第 1 章超越障礙——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。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，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	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。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	【第 6 章頂上功夫——足球】 1.了解與運用比賽戰術。 2.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3.培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。 【第 1 章超越障礙——體操】 4.享受完成動作的樂趣與快樂，能夠流暢地完成動作。 5.了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。 6.學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。	【第 6 章頂上功夫——足球】 1.第一節 2.引起動機，詢問同學是否有上網搜尋守門員進攻動作資料或影片，欣賞守門員進攻的身手與技巧。 3.主要活動，守門員凌空拋踢動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。足球賽將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 4.綜合活動，守門員凌空拋踢動作若無法完成時，可讓球彈地後再踢。足球賽時，提醒各組要服從裁判，展現守法精神；並討論分配攻守位置及戰術運用，發揮團隊合作精神。 【第 1 章超越障礙——體操】 5.第二節 6.引起動機，詢問學生在生活中是否有遇到需要超越障礙物的情境？請學生發表舉例，說出自己用什麼方式突破障礙。以問答與討論的方式引導學生思考兔子、青蛙如何跳躍前進？以及面對沒有樓梯的高臺要怎麼靠自己的力量攀爬上去？ 7.主要活動，動物模仿、跳撐上臺。 8.綜合活動，請學生練習描述蛙跳拍腳、兔跳前進及跳撐上臺之動作技能，並邀請動作流暢或明顯進步之學生示範，分享動作要領與心得。請學生發表夥伴合作的	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。

		<p>度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>			<p>歷程(如何協助對方、接收到什麼樣的回饋、有什麼感受、遇到挫折時如何克服等)。</p> <p>9.第三節</p> <p>10.引起動機，收學習單，並針對進步記錄員及運動行為計畫實踐表給予回饋及鼓勵。</p> <p>11.兩人一組(找身高與體重差不多的夥伴)。側跳馬背，一人練習 5 次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。跳低馬背：擔任馬背之輔助者先固定姿勢穩定重心，練習者可手撐背原地跳躍支撐幾次，使兩人感受力量後再開始練習；一人練習 5 次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。</p>		
十九	第 1 章超越障礙——體操	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>1a-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>1.發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。</p> <p>2.積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人不同的課題與挑戰。</p>	<p>1.第一節</p> <p>2.助跑踏板彈跳。原地雙腳彈板熟悉跳板踩踏位置與彈性。距離踏板 5 公尺處開始起跑，跑 2 步後併腿上板，雙腳垂直跳後落地，確認進板最後一步為左腳還是右</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>

		<p>全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發</p>		<p>3.能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>腳，並熟練助跑腳步、擺臂與彈板節奏。</p> <p>3.跳撐上箱及高處落地。雙腳原地彈板，手撐箱分腿跳及團身跳落於跳板上，每人5次進行2輪，練習提臀支撐之力量與平衡。從跳板往回跑7步後併腿跳，確認及標註自己的開始位置，並從起點進行助跑彈板至助跑彈板穩定順暢。於跳箱後5—10公尺進行助跑、跳撐上箱及高處落地，輪流練習每人10次；鼓勵學生手摸跳箱前1/3的位置。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.分腿騰躍。熟悉助跑、彈板、推撐上箱動作與節奏，可先分腿坐於箱上，慢慢將第一飛躍拉高拉遠，手往跳箱前1/3處推撐。</p> <p>6.嘗試突破障礙，強調第二飛躍，手推撐跳箱同時將雙腳前收，進行併腿向前落地。</p> <p>7.成功分腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。</p> <p>8.動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行分腿騰躍。</p> <p>9.第三節</p> <p>10.分站練習。兩人一組，討論並以分站練習跳馬背、跳撐上臺、跳撐上箱、分腿騰躍或併腿騰躍；可兩人研擬練習策略，若遇到較不熟悉之關卡可練習前幾堂課所教之基礎動作，複習每一階段之要領。</p> <p>11.闖關英雄。兩人一組，依順序完成闖關英雄關卡，並填寫進步記錄員學習單。</p>		
--	--	---	--	-----------------------------------	--	--	--

		<p>展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>					
廿	<p>第 2 章活靈活現——扯鈴</p> <p>【第三次評量週】</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>	<p>1.能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做到扯鈴繞手、繞手反勾及扭轉乾坤之運動技能，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作以學習。</p> <p>3.能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。</p> <p>4.能養成固定運動的習慣，有計畫提升體適能與運動技能。</p> <p>5.能學習如何欣賞扯鈴動作並提供回饋給同學，進而增</p>	<p>1.第一節</p> <p>2.繞手動作要領。運鈴後開線，身體左轉約 45 度。右手棍順時針繞置於手臂後側中央，鈴棍高於頭部，而左手放低，將鈴置於接近左手棍處。左手向上拋鈴於右手繩中央高度，右手保持不動。拋鈴後左手迅速放低，使鈴回到動作 1 的狀態。</p> <p>3.練習動作注意事項，轉身後以眼睛能同時看見左、右手兩繩為佳。右手繩不動，完全利用左手繩的拋、放低，控制鈴繩的鬆緊，使鈴繞手旋轉。</p> <p>4.第二節</p> <p>5.針對學生優缺點實施講評。</p> <p>6.挑選上課中表現優秀的學</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p>

		<p>現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		進彼此學習效能。	<p>生實施示範，引導學生欣賞觀摩。</p> <p>7.對於未遵守安全規範之行為做出提示，以免學生再犯。</p> <p>8.說明合作學習的重要，並給予學生課餘時間練習之建議。</p> <p>9.對於學生於上課中產生之運動傷害給予處理上的指導。</p> <p>10.提示繞手時左手上拋下放時機，並說明鈴卡在手上的原因。</p> <p>11.第三節</p> <p>12.老師講解扭轉乾坤之動作要領，運鈴後開線，身體左轉約 90 度，右手順時針後轉，將右手鈴繩置於右手臂後側中央。</p> <p>13.左手輕拋向上(鈴比肩膀低)右手繩往下壓鈴並甩到身體後方，右腳順勢後跨。</p> <p>14.身體右後轉身 270 度，右手順時針用鈴過頭至轉身後右方後回到身體前方。</p> <p>15.左手再順勢甩鈴向右，鈴經過身體後，身體向右後方轉身 180 度，兩手落於身體前方。</p>		
廿一							

**備註：**

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

2.教學進度請敘明週次即可，如行列太多或不足，請自行增刪。

## 彰化縣立和群國民中學 114 學年度第二學期八年級健康與體育領域

### 5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 57 )節。
課程目標	<p>第四冊健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識食物選擇、營養、衛生，以及健康的關係。</li> <li>2.認識食品中毒的種類、發生原因，以及預防方法。</li> <li>3.學習如何正確飲食，並為自己的飲食安全進行把關。</li> <li>4.認識癌症、糖尿病與預防方法。</li> <li>5.認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。</li> <li>6.學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。</li> <li>7.學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。</li> <li>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。</li> </ol> <p>第四冊體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>				

	<p>4.了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。</p> <p>5.認識定向越野與其基本能力。</p> <p>6.了解並學會拔河的動作要領。</p> <p>7.學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。</p> <p>8.了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。</p> <p>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。</p> <p>10.學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。</p> <p>11.了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。</p>
<b>領域核心素養</b>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>
<b>重大議題融入</b>	<p>【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> <p>【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。</p>

### 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章飲食源頭探索趣	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	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	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。 2.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	1.認知評量	【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己

		運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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-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。	切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。 3.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。		的人格特質與價值觀。
二							
三 (2/27 補假 2/28 和平紀念日)	第1章健康人生，少「糖」少「癌」	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。	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	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.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。

			進健康及減少健康風險的行動。				
四	第2章小心謹「腎」,「慢」不經「心」	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。	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.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。
五	第3章「漫」「慢」長路不孤單 第1章安全百分百	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	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	【第3章「慢慢」長路不孤單】 1.同理罹患慢性病親友的身心狀態,給予適當的心理支持。 2.採用精確的健康資訊,支持陪伴罹病親友。 【第1章安全百分百】 3.能了解並能說出急救的目的。 4.能分享自己面對急救情境的想法與感受,並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 5.知道急救及一般傷口照護的原則,建立傷口照護的正確觀念。 6.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機,掌握操作關鍵步驟,並能正確執行。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象,探索人生的目的、價值與意義。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難,探討促進全人健康與幸福的方法。 【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。

		中。	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。 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。				
六	第1章安全百分百 第2章急救一瞬間	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	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	【第1章安全百分百】 1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。 【第2章急救一瞬間】 5.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 6.了解心肺復甦術 CPR(含AED、復甦姿勢)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.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。

		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。					
七	第2章急救一瞬間 第1章身體軟Q力—柔軟度 【第一次評量週】	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-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。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	【第2章急救一瞬間】 1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2.了解心肺復甦術 CPR(含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。 【第1章身體軟Q力—柔軟度】 3.了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。 4.認識身體各部位的靜態伸展訓練之動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。 5.了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規畫與安排柔軟度訓練。 6.認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。	【第2章急救一瞬間】 1.情意評量 2.技能評量 【第1章身體軟Q力—柔軟度】 3.課堂觀察 4.口語問答 5.學習活動單	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

			能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。				
八 (第一次段考第八周、 4/4 兒童節 4/3 補假)	第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度 第 2 章運動知識家－運動傷害防護	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	<b>【第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度】</b> 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則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。 <b>【第 2 章運動知識家－運動傷害防護】</b> 5.了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 6.了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 7.認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 8.能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	<b>【安全教育】</b> 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J1 理解安全教育的意義。
九 (4/5 清明節 4/6 補假)	第 2 章運動知識家－運動傷害防護 第 3 章化險為夷護身法－柔道	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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	<b>【第 2 章運動知識家－運動傷害防護】</b> 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。 <b>【第 3 章化險為夷護身法－柔道】</b>	<b>【第 2 章運動知識家－運動傷害防護】</b> 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 <b>【第 3 章化險為夷護身法－柔道】</b> 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作 7.學習活動單	<b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。 <b>【品德教育】</b> 品 J2 重視群體規範與榮譽。

		<p>育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>5.了解柔道練習時周遭環境的安全性。</p> <p>6.學會後倒、側倒時護身的動作技巧。</p> <p>7.了解柔道禮儀的重要性與動作要領。</p> <p>8.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>9.培養尊重他人及互助合作的精神。</p>		
十	第3章化險為夷護身法－柔道 第1章水中蛙游－游泳	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p>	<p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>【第3章化險為夷護身法－柔道】</p> <p>1.了解柔道練習時周遭環境的安全性。</p> <p>2.學會後倒、側倒時護身的動作技巧。</p> <p>3.了解柔道禮儀的重要性與動作要領。</p> <p>4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>5.培養尊重他人及互助合作的精神。</p> <p>【第1章水中蛙游－游泳】</p> <p>6.認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀</p>	<p>【第3章化險為夷護身法－柔道】</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習活動單</p> <p>【第1章水中蛙游－游泳】</p> <p>5.課堂觀察</p> <p>6.口語問答</p> <p>7.技能實作</p> <p>8.學習活動單</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

		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。	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 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		錄。 7.學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及換氣動作的動作要領及練習方法。 8.認識蛙式競賽規則。 9.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。		
十一	第 1 章水中蛙游—游泳	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。 2.學習蛙式踢腳、划手、手腳配合及換氣動作的動作要	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		<p>考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>領及練習方法。</p> <p>3.認識蛙式競賽規則。</p> <p>4.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。</p>		
<p>十二 (5/1 勞動節)</p>	<p>第 2 章智者的運動—定向越野</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>1.能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。</p> <p>2.能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	<p>【戶外教育】</p> <p>戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀</p>

		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-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-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。	解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，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。		成競賽的必要條件。 3.能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。 4.能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。 5.能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。		察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
十三	第 2 章智者的運動—定向越野 第 3 章力拔山河—八人制拔河	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	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	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	【第 2 章智者的運動—定向越野】 1.能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。 2.能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。 3.能了解定向越野運動的個人裝備，以及競賽中會使用的器材設備及其功能。 4.能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。	【第 2 章智者的運動—定向越野】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 【第 3 章力拔山河—八人制拔河】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作	【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。

		<p>育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>5.能透過參與定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。</p> <p>【第3章力拔山河－八人制拔河】</p> <p>6.認識八人制拔河運動的發展與文化。</p> <p>7.了解團體運動的特質與精神。</p> <p>8.了解拔河運動的安全注意事項。</p> <p>9.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。</p> <p>10.能與同學合作做出起步、進攻動作。</p> <p>11.了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。</p>		<p>戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
--	--	---	--	--	---	--	---

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
十四	第3章力拔山河－八人制拔河 第1章棒壘一家親－棒壘球【第二次評量週】	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-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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第3章力拔山河－八人制拔河】 1.認識八人制拔河運動的發展與文化。 2.了解團體運動的特質與精神。 3.了解拔河運動的安全注意事項。 4.認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5.能與同學合作做出起步、進攻動作。 6.了解八人制拔河簡易規則，能欣賞、觀摩拔河比賽。 【第1章棒壘一家親－棒壘球】 7.能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 8.能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或日常生活中。 9.能於活動中保護個人及他人的人身安全。 10.能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。	【第3章力拔山河－八人制拔河】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 【第1章棒壘一家親－棒壘球】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作 7.學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。

			<p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>				
十五	第1章棒壘一家親－棒壘球	<p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。</p> <p>2.能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或日常生活中。</p> <p>3.能於活動中保護個人及他人的人身安全。</p> <p>4.能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習活動單</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p>

			<p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>				
十六	第2章排敵禦攻－排球	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.了解排球的攻擊基本技術。</p> <p>2.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。</p> <p>3.增加運動欣賞的能力。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>

十七	第3章羽出驚人－羽球	<p>素養。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.分組討論</p> <p>5.學習活動單</p>	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
----	------------	---	---	----------------------------	--	--	------------------------------

十八	<p>第3章羽出驚人－羽球 第4章誰與爭鋒－籃球</p>	<p>素養。</p> <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【第3章羽出驚人－羽球】</p> <p>1.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p> <p>【第4章誰與爭鋒－籃球】</p> <p>4.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>5.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。</p> <p>6.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>7.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。</p> <p>8.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習，挑戰個人極限。</p>	<p>【第3章羽出驚人－羽球】</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.分組討論</p> <p>5.學習活動單</p> <p>【第4章誰與爭鋒－籃球】</p> <p>6.課堂觀察</p> <p>7.口語問答</p> <p>8.技能實作</p> <p>9.比賽統計表</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
----	----------------------------------	--	---	--	---	---	---

		<p>中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>				
<p>十九 (6/19 端午節)</p>	<p>第 4 章誰與爭鋒－籃球 第 5 章合作玩球－合球</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【第 4 章誰與爭鋒－籃球】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.能遵守籃球規則，以培養</p>	<p>【第 4 章誰與爭鋒－籃球】</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.比賽統計表</p> <p>【第 5 章合作玩球－合球】</p> <p>5.課堂觀察</p> <p>6.口語問答</p> <p>7.技能實作</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能</p>

		<p>言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>	<p>技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能</p>		<p>守法、尊重他人與團隊合作之精神。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【第 5 章合作玩球－合球】</p> <p>6.能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。</p> <p>7.能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術的使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。</p> <p>8.能了解性別平等之意涵並做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。</p> <p>9.能養成規律運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	8.合作學習	力。
--	--	--	---	--	---	--------	----

		<p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>				
廿	<p>第5章合作玩球—合球 【第三次評量週】</p>	<p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。</p> <p>2.能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術的使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。</p> <p>3.能了解性別平等之意涵並做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。</p> <p>4.能養成規律運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.合作學習</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>

		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。	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。				
廿一							

備註：

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