

彰化縣縣立彰興國民中學 114 學年度第 1 學期 九年級 健康與體育 領域/科目課程

教材版本	奇鼎	實施年級(班級/組別)	九年級	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 60 )節。
課程目標	<p><b>健康</b></p> <p><b>第一單元 安全總動員</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解火災與地震可能對我們造成的危害，學習提前預防，以及災害發生時該如何面對。</li> <li>2. 瞭解社區的功能，分析住家社區的健康與安全，透過實際案例學習改善、解決社區問題。</li> </ol> <p><b>第二單元 身體大調查</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習瞭解與提升正向的身體意象，接納自己的身體，並對飲食失調症有初步認識。</li> <li>2. 透過身體質量指數、腰臀比與體脂肪評估自身體位，學習正確健康的飲食方法，維持健康體位。</li> <li>3. 瞭解自身健康狀況，學習健康促進生活方式，並隨時監控，以維持良好健康狀態。</li> </ol> <p><b>第三單元 美麗心世界</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能知道情緒有多種類型，當情緒來臨時，懂得覺察、辨識情緒，並學習如何接納與調適情緒。</li> <li>2. 認識常見的壓力源與壓力對身心造成的影響，瞭解適當的壓力並非壞處，並能學習因應壓力的方法。</li> <li>3. 瞭解憂鬱情緒與憂鬱症的差別，認識憂鬱症的症狀，懂得如何轉念與求助，並學習將幸福五元素落實在生活中。</li> </ol>				
	<p><b>體育</b></p> <p><b>第四單元 龍騰虎躍</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習鉛球持球、置球、滑步、推撐及完成動作技術，並過觀摩和合作，改善動作技能表現。</li> <li>2. 瞭解跳馬與平衡木的發展歷程，練習要點融入在練習過程中。</li> </ol> <p><b>第五單元 運動教室</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解棒球基本規則及發展史，學習接滾地球與接飛球的技術要領，透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性。</li> <li>2. 瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性，學習 1 對 1 的基本進攻動作要領與姿勢。</li> <li>3. 學習攔網、移位的動作要領，並和隊友合作完成多人攔網學習。</li> <li>4. 瞭解殺球的時機點，學習殺球的動作要領並運用於比賽中，熟悉羽球單打、雙打的比賽規則，看懂一場精采的球賽。</li> <li>5. 瞭解跆拳道運動的安全風險性，從生活情境判斷人身安全距離與身體的控制能力，學習手眼協調的跆拳道基本套路動作與</li> </ol>				

	<p>跆拳道基本的正面踢擊動作。</p> <p><b>第六單元 手足齊發</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習正足背踢球與運球至球門前做足內側、足外側、正足背的射門，瞭解守門員接球法及及擊球法的動作要領。</li> <li>2. 瞭解浮士德球技術之相關知識，學習充分運用戰術於活動中。</li> </ol>
<p><b>領域核心素養</b></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，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭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><b>重大議題融入</b></p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p><b>【防災教育】</b></p> <p>防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。</p> <p>防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p>

防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。

【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。

環 J13 參與防災疏散演練。

【品德教育】

品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

品 J2 重視群體規範與榮譽。

【生涯規劃教育】

涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

【國際教育】

國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

國 J2 發展國際視野的國家意識。

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				
第一週	◎健康 1-1: 防火防震安全	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。	1. 請學生閱讀課前漫畫，並分享自己的相關經驗。 2. 說明火災成因與火災的傷害性，請學生配合課本活動分析「起火要素」與完成 Let' s do it! 「火災損失評估」。 3. 介紹火災類型與不同種類的滅火器，再請學生分組完成課本上的題目，思考不同種類的火災該以什麼方式滅火。 4. 請學生觀察校園的滅火設備，完成 Let' s do it! 「滅火器觀察員」，提醒學生重視與關心居住安全相關的設備。	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解火災成因。 (2)能正確分析起火要素。 (3)能瞭解火災的傷害性。 (4)能瞭解火災的分類與不同種類的滅火器。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。
	◎體育 4-1: 轟天震	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基	1. 能與同學討論如何提升肌	1. 說明鉛球運動的起源與現今的男女世界紀錄。	1. 歷程性評量：積極參與課程內容並發表想法。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意

	地~鉛球	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。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	本技巧。	力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 2. 能做到鉛球持球、握球、滑步、推撐及完成動作技術。	2. 說明臺灣田徑發展歷史，介紹臺灣的鉛球競賽選手。 3. 介紹鉛球場地與安全注意事項。 4. 示範及講解如何訓練個人肌力並控制身體平衡。 5. 講解並示範握、持球動作。 6. 講解並示範背向式推擲(以右手為例)。	2. 總結性評量： (1)能舉例臺灣的鉛球競賽選手。 (2)能簡述鉛球的安全注意事項。 (3)能知道鉛球場地各項設施的名稱。 (4)知道鉛球場地各項設施的名稱。 (5)能依據引導完成推擲動作，並說出動作要領。	義。
第二週	◎健康 1-1:防火防震安全	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 瞭解火災的危害，知道正確的事前預防、事發處理等方法，並建立積極的防火態度。 2. 瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。	1. 分組分析課本上逃生失敗的原因，並補充相關逃生注意事項，再由老師澄清逃生相關迷思。 2. 請學生回家完成 Let' s do it! 「火場逃生預備」。 3. 講述全球發生過的較大型地震事故，並請學生使用 3C 工具查找上述案例的後續發展。 4. 講解相關防震安全須知，說明緊急救難包的概念。	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解相關防震要點。 (2)能簡述緊急救難包的概念與必備用品。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 【防災教育】 防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。 防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。
	◎體育 4-1:轟天震地~鉛球	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	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能從班級的推擲鉛球活動中，發表運動欣賞的心得。 2. 能透過班級檢測活動中，檢	1. 請學生完成 Let' s do it! 「驚天一舉」與「一推冲天」，並將自己投擲鉛球的成績紀錄下來。 2. 請學生經討論後安排棒次，完成 Let' s do it! 「一	1. 歷程性評量： (1)小組間互相協助調整動作。 (2)互相溝通討論比賽策略。 2. 總結性評量：	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

		<p>諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>視彼此的動作正確和完整性。</p>	<p>推再推」比賽，再進行賽後檢討。</p> <p>3. 請學生分組進行 Let' s do it! 「小組填空賽——力距之間」，將組員的投擲狀況記錄下來。</p>	<p>(1)能完成推擲目標。</p> <p>(2)能做到事前安全措施。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	
第三週	◎健康 1-1: 防火防震安全	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p>	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	<p>瞭解地震的相關影響，知道正確的避難方法，願意重視緊急避難必要性。</p>	<p>1. 說明地震發生時的緊急避難動作。</p> <p>2. 請學生完成 Let' s do it! 「全員防災中」。</p> <p>3. 說明 1216 原則，再分組依據 1216 原則繪製逃生路線圖。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。</p> <p>2. 總結性評量： (1)能確實做到緊急避難動作。 (2)能簡述 1216 原則。 (3)能確實繪製逃生路線圖。</p> <p>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。</p> <p>防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。</p>
	◎體育 4-2: 上下翻飛～器械式體操	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</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>	1a-IV-2 器械體操動作組合。	<p>能瞭解跳馬與平衡木的發展歷程。</p>	<p>1. 搭配影片介紹跳馬起源。</p> <p>2. 說明跳馬技術各時期的演變。</p> <p>3. 講解並示範助跑踏板分腿跳動作要領。</p> <p>4. 請學生完成 Let' s do it! 「原地分腿跳」的練習。</p>	<p>1. 歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。</p> <p>2. 總結性評量： (1)能瞭解跳馬的起源與發展。 (2)能簡述跳馬技術演變。 (3)踏板時雙腳能同時踏在板上。 (4)能在空中完成左右分腿姿勢。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>

		1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				(5)落地後能控制身體平衡。	
第四週	◎健康 3-2:社區的安全與健康	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區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。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 從社區的環境覺察安全與健康問題,思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。 2. 從法規檢視社區中的安全與健康狀態,並進行後設分析。	1. 請學生思考所居住的社區中是否有推動健康的相關活動。 2. 介紹社區六星計畫,說明社區營造的目的。 3. 介紹課本主要說明的四個主題。 4. 介紹犯罪預防案例,補充相關法規,再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。 5. 介紹災害預防案例,補充相關法規,再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。	1. 歷程性評量:專心聆聽課堂內容。 2. 總結性評量: (1)能瞭解社區營造目的。 (2)能瞭解社區犯罪預防、社區災害預防相關法規。 3. 學生自我檢核。	【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。 環 J13 參與防災疏散演練。
	◎體育 4-2:上下翻飛~器械式體操	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1. 將練習要點融入在練習過程中。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1. 講解並示範原地踏板手撐分腿跳的動作要領。 2. 講解並示範分腿跳。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「撐天立地」並完成紀錄。	1. 歷程性評量:積極參與課程內並發表想法。 2. 總結性評量:能獨立完成動作練習。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

		技能。					
第五週	◎健康 3-2:社區的安全與健康	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區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。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1. 從社區的環境覺察安全與健康問題,思考分析後運用適當的策略尋求解決策略。 2. 從法規檢視社區中的安全與健康狀態,並進行後設分析。 3. 主動關心社區的安全與健康,培育利他共好的互動態度。	1. 介紹環境衛生案例,補充相關法規,再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。 2. 介紹疾病預防案例,補充相關法規,再請學生依據居住社區情況於自我檢核區勾選。 3. 搭配課本案例,介紹社區營造成功的案例。 4. 以課本例子讓學生瞭解青少年能為社區做的事情,並請學生依據居住社區的情況選定一個待解決的問題。	1. 歷程性評量:專心聆聽課堂內容。 2. 總結性評量:能瞭解社區環境衛生與社區疾病預防相關法規。 3. 學生自我檢核。	【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。 環 J13 參與防災疏散演練。
	◎體育 4-2:上下翻飛~器械式體操	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1. 將練習要點融入在練習過程中。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1. 說明平衡木項目的由來與器材演進。 2. 介紹各時期平衡木技術的演變。 3. 說明並示範俯平衡的動作要領。 4. 說明並示範原地垂直跳的動作要領。	1. 歷程性評量:積極參與課程內並發表想法。 2. 總結性評量: (1)能瞭解平衡木的起源和規格。 (2)能確實完成動作。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第六週	◎健康 3-2:社區的安全與健康	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危	主動關心社區的安全與健康,培育利他共	1. 帶領學生進行 DFC 分析,針對蒐集來的資料請他們分析居住社區的健康安全狀態。	1. 歷程性評量:專心聆聽課堂內容。 2. 紙筆測驗:完成健康好	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險,學

		<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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-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>機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p>	<p>好的互動態度。</p>	<p>2. 請學生按步驟分組討論並完成健康好行。</p>	<p>行。</p>	<p>習適當預防與避難行為。</p> <p>環 J13 參與防災疏散演練。</p>
	<p>◎體育</p> <p>4-2: 上下翻飛~器械式體操</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</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>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>1. 將練習要點融入在練習過程中。</p> <p>2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p>	<p>1. 說明並示範團身跳下的動作要領。</p> <p>2. 請學生分組完成 Let' s do it! 「平分秋色」並完成紀錄。</p>	<p>1. 歷程性評量：積極參與課程內並發表想法。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能確實完成動作。</p> <p>(2)能將創意加入表演中。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>
<p>第七週</p>	<p>◎健康</p> <p>2-1: 身體意象</p> <p>【第一次評量週】</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <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>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 說明身體意象的定義，以及影響身體意象的六個因素。</p> <p>2. 說明正向與負向的身體意象如何影響自</p>	<p>1. 說明身體意象的定義。</p> <p>2. 介紹影響身體意象的六個因素。</p> <p>3. 說明正向與負向身體意象對一個人的影響與可能產生的後果，請學生完成 Let' s do it! 「正負想法辨辨辨」。</p>	<p>1. 歷程性評量：專心聽講並思考。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能簡述身體意象的定義。</p> <p>(2)能瞭解影響身體意象的六個因素。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。</p>



				我認同。		(3)能判斷正向身體意象與負向身體意象。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	
	◎體育 5-1：再接再厲～棒球 【第一次評量週】	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解棒球基本規則以及發展史。 2. 能透過球感練習課程，與同儕相互配合討論，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3. 能理解接滾地球的技術要領，並做出接滾地球的動作。	1. 說明臺灣棒球歷史。 2. 講解棒球規則，介紹各球員的守備位置，提醒比賽安全注意事項。 3. 進行個人與多人球感練習。 4. 講解防守基本概念，說明觸殺、封殺和接殺的差異。 5. 說明並示範接滾地球的動作要領，並講解常見錯誤動作。 6. 請學生完成 Let' s do it! 「滾球接球我最行」。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動。 2. 總結性評量： (1)能簡述臺灣棒球歷史。 (2)能舉例臺灣的棒球選手或隊伍。 (3)能瞭解棒球規則。 (4)能知道棒球場地和球員分布位置。	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第八週	◎健康 2-1：身體意象	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	說明如何提升正向的身體意象，學習接納自己的身體。	1. 介紹負向身體意象可能造成的影響，進而說明何謂飲食失調症，以及厭食症和暴食症的相關症狀。 2. 以渡邊直美為例子，介紹提升正向身體意象的三個方法，再請學生完成 Let' s do it! 「提升正能量」。 3. 帶領學生閱讀健康好行的案例並請學生分享想法，再請學生完成健康好行的提問。	1. 歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量： (1)能簡述厭食症與暴食症的心理狀況、行為特徵與健康影響。 (2)能瞭解提升正向身體意象的方法。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it! 與健康好行。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。
	◎體育 5-1：再接再厲～棒球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 能理解接高飛球的技術要領，並做出接高飛球的動作。 2. 能在練習當中與人溝通互動，並理解體育與保健的基本	1. 說明並示範接高飛球（以右手傳球）的動作要領，並講解常見錯誤動作。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「棒球運送」。 3. 講解接球後，根據內、外野的傳球選擇。 4. 請學生完成 Let' s do it!	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2. 學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

		的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		概念，並選擇適合的自己練習方式。 3. 能透過課程瞭解守備性運動與其他運動的差異性為何。	「傳球攻防戰前思考」與「傳球攻防戰」。		
第九週	◎健康 2-2: 健康體位管理	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	複習 BMI 值的計算方式，利用腰圍、臀圍比及體脂肪率，來瞭解自己的體位是否正常。	1. 介紹身體的各種指數，複習 BMI 值的計算公式，請學生計算後自課本所附的資料來找出自己的體位。 2. 說明測量腰圍和臀圍的方式，請學生實際測量，計算自己的腰臀比。 3. 說明體脂肪率的相關知識與測量方法。	1. 歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量： (1)能瞭解腰臀比的計算方式。 (2)能簡述體脂肪率的相關知識。 3. 紙筆測驗：計算個人 BMI 值與腰臀比。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
	◎體育 5-2: 你來我往～籃球	1c-IV-1 瞭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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 瞭解 1 對 1 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3. 學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。	1. 說明一對一攻防戰中的要點。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「我猜我猜猜猜」、「輪盤轉轉轉」與「障礙運球上籃複習」。 3. 說明小組合作在比賽中的重要性，講解小組練習的注意事項。 4. 說明小組擋切練習的動作要領和移動路線。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程內並發表想法。 (2)與隊友良好溝通協力完成活動與比賽。 2. 總結性評量： (1)具備一對一攻防戰術基礎概念。 (2)瞭解小組合作的重要性。	【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。

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第十週	◎健康 2-2:健康體位管理	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠說明熱量攝取和體重增減的關係。</li> <li>2. 能夠說明身體活動強度和體重增減的關係。</li> <li>3. 瞭解藉由運動和健康飲食來維持健康的原則。</li> <li>4. 能夠仿作課本範例，或在老師的指導下完成自己的體重管理計畫。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明體重增減的原理，與管理體重時，飲食管理的重要性。</li> <li>2. 介紹紅綠燈飲食法與烹調方式的關係，再請學生完成 Let' s do it!「飲食紅綠燈」。</li> <li>3. 說明身體活動的相關因素與消耗熱量的關係。</li> <li>4. 介紹目標設定 SMART 原則，並請學生完成健康好行。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 歷程性評量：專心聽講並熱烈參與。</li> <li>2. 總結性評量： (1)能瞭解體重增減原理。 (2)能確實參考各面向設計個人飲食計畫。</li> <li>3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。</li> </ol>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>
	◎體育 5-2:你來我往~籃球	<p>1c-IV-1 瞭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>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>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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。</li> <li>2. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。</li> </ol>	分組進行 Let' s do it!「鬥牛大賽」與「籃球比賽」。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 歷程性評量：積極參與比賽。</li> <li>2. 學生自我檢核。</li> </ol>	<p><b>【品德教育】</b></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>

		3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第十一週	◎健康 2-3:全方位 健康生活	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	瞭解健康生活狀態，學習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。	1. 帶領學生回顧七年級到現在學習的健康課程。 2. 請學生把學過的知識點寫下來貼在對應的海報上。	1. 歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量：能簡述七年級至目前學習過的健康課程與知識點。	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
	◎體育 5-3:攻守相生～排球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-3 應用思考	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 完成攔網的動作要領，做好個人攔網，並和隊友合作完成多人攔網學習。 2. 說出移位及攔網的動作要領。	1. 講解扣殺的使用時機和基本介紹。 2. 介紹扣球步法。 3. 說明並示範原地扣球動作。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「對牆連續扣球」。 5. 說明並示範三步扣球動作。 6. 介紹攔網步伐，說明並示範攔網動作。 7. 說明攔網常見錯誤動作請學生修正，並完成 Let' s do	1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂內容並踴躍表達看法。 (2)積極參與課堂練習。 2. 總結性評量： (1)能瞭解各扣球步法的使用時機。 (2)能瞭解扣球的動作要領。 (3)能瞭解如何改正動作。	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

		與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			it!「你攻我守」的活動。		
第十二週	◎健康 2-3:全方位健康生活	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	瞭解健康生活狀態，學習健康促進的六種方式，養成健康生活習慣。	1. 強調健康行為不可臨時抱佛腳，說明健康促進的定義。 2. 分組進行健康促進生活方式相關的活動。 3. 請學生回家完成健康自我檢核。	1. 歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量：能簡述健康促進的定義。 3. 學生自我檢核。	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
	◎體育 5-3:攻守相生～排球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	從班級的排球比賽觀摩中，欣賞參賽者的移位合作和精湛球技。	1. 學生分組完成 Let' s do it!「攻防之間」。 2. 講解戰術與隊形變化的重要性，說明接發球隊形的使用時機及應用。 3. 講解防守隊形的使用時機及應用。 4. 學生分組完成 Let' s do it!「背水一戰」。	1. 歷程性評量：積極參與比賽且能與組員良好溝通。 2. 總結性評量： (1)能瞭解各隊形的變化概念。 (2)能瞭解各隊形的使用時機。 (3)能將所學概念，實際應用在比賽中。	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

		運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第十三週	◎健康 2-3:全方位 健康生活	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	學習自我監控六步驟，嘗試訂定健康生活計畫，以達到良好的健康管理。	1. 講解自我監控六步驟，以健康好行的例子搭配說明，引導學生思考自我監控計畫。 2. 請學生設定自己的監控健康計畫，並鼓勵學生積極執行。	1. 歷程性評量：認真聽講並熱烈參與。 2. 總結性評量：能依據自我監控六步驟設計監控健康計畫。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
	◎體育 5-4:誰羽爭 鋒~羽球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能夠知道殺球的時機點為何。 2. 能夠學習殺球的動作要領，並運用於比賽中。 3. 可以確實練習活動，提升自己的殺球技能。	1. 說明殺球路徑與運用時機，提醒練習殺球時的安全事項。 2. 說明並示範引拍和擊球的動作要領。 3. 講解擊球點和擊球動作。 4. 練習揮空拍。 5. 講解殺球注意事項。 6. 教師示範後，請學生完成 Let' s do it!「飛天鑽地」。 7. 播羽球比賽影片，請學生完成 Let' s do it!「羽球分析師」。	1. 歷程性評量：積極參與課堂內容。 2. 總結性評量： (1)能瞭解殺球的使用時機。 (2)能瞭解殺球的擊球點。 (3)能準確擊到目標物。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【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。

		技能。			8. 請學生完成 Let' s do it! 「殺球組合技」。		
第十四週	◎健康 3-1: 有情有義 【第二次評量週】	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	識別並匹配情緒的種類及其功能。	1. 請學生閱讀課前漫畫後會想個人經驗。 2. 介紹情緒種類, 說明情緒對生活的幫助與不同情緒的不同功能。 3. 強調覺察情緒的重要性, 並帶領學生進行情緒地圖的活動。 4. 請學生回想不同情緒各會帶來哪些不同的生理反應。	1. 歷程性評量: (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量: (1)能分辨情緒種類。 (2)能學會覺察情緒並記錄下來。	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突, 尋求知、情、意、行統整之途徑。
	◎體育 5-4: 誰羽爭鋒~羽球 【第二次評量週】	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能夠瞭解羽球單打的比賽規則, 讓自己能夠看懂一場精采的球賽。	1. 講解單打比賽規則、場地標線和發球順序。 2. 講解裁判配置和司線員執法手勢。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「幸運七」紀錄下比分, 再進行賽後檢討。	1. 歷程性評量: (1)認真聽講課堂內容。 (2)團隊合作完成比賽。 2. 總結性評量: (1)能簡單畫出單打場地標線。 (2)能瞭解各裁判人員的職責。 (3)能瞭解司線員手勢的意義。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【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。
第十五週	◎健康 3-1: 有情有義	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 概述管理情緒的步驟及方法。 2. 學習調適與表達情緒的方法。	1. 介紹管理情緒的第二個步驟: 接納情緒, 說明接納情緒的三不原則。 2. 講解調適與表達情緒的機制及小祕訣。 3. 請學生參考課本引導的管理情緒三階段, 並完成健康好行。	1. 歷程性評量: (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量: (1)能瞭解接納情緒的三不原則。 (2)能簡述調適與表達情緒的機制與祕訣。 3. 紙筆測練: 完成健康好行。	【生命教育】 生 J6 察覺知性與感性的衝突, 尋求知、情、意、行統整之途徑。

	<p>◎體育 5-5:虎虎生風~跆拳道</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。</p>	<p>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規避 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>1. 能理解跆拳道運動情境中的安全風險性，並且做好安全防護、減少危險的發生。 2. 能做出手眼協調的跆拳道基本套路動作，並能欣賞跆拳道力與美的表現。</p>	<p>1. 搭配影片介紹跆拳道的起源與發展。 2. 介紹跆拳道的比賽形式，講解跆拳道的對打和品勢。 3. 說明跆拳道柔軟度的重要性，帶領學生伸展筋骨。 4. 講解並示範跆拳道基本動作。 5. 講解示範不同組合的動作。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講並積極參與課堂內容。 2. 總結性評量： (1)能瞭解跆拳道的起源與發展。 (2)能瞭解跆拳道的比賽形式。 (3)能說出柔軟度在跆拳道運動的重要性。 (4)能做出手部與步伐的綜合動作與應用。</p>	<p>【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。</p>
	<p>◎健康 3-2:解壓我最行</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>1. 說出壓力與壓力反應的定義。 2. 分辨壓力的分類。</p>	<p>1. 請學生在小卡片上寫下生活中的壓力事件，以此引導說明青少年的三大壓力源與壓力的種類。 2. 請學生觀察自己的壓力反應後，完成Let' s do it!「檢視壓力指數」。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量： (1)能瞭解青少年的三大壓力源。 (2)能簡述壓力的種類。 3. 學生自我審核：檢視自己的壓力。</p>	<p>【生命教育】 生J2探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>
第十六週	<p>◎體育 5-5:虎虎生風~跆拳道</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。</p>	<p>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規避 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>1. 能從兩人一組的練習情境當中，瞭解生活情境可能會運用的防衛動作，並能學會判斷人身安全距離與自己身體的控制能力。 2. 能做出跆拳道基本的正面踢擊動作，並透過兩人一組練習，互相提醒踢擊動作的要領</p>	<p>1. 講解並示範基本踢擊動作，說明人身安全距離的概念。 2. 請學生完成Let' s do it!「牛刀小試」。 3. 講解並示範能應用在生活中的動作，再帶領同學實際操作。 4. 請學生完成Let' s do it!「未雨綢繆，互助合作」。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)積極完成活動練習。 (2)團隊互助合作。 2. 總結性評量： (1)能確實完成基本踢擊動作。 (2)能說出正面踢擊的動作。 3. 學生自我檢核。</p>	<p>【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。</p>



				與注意事項，學會互助合作與人和諧的素養能力。			
	◎健康 3-2:解壓我最行	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	瞭解壓力與表現的關係，以及壓力可能對身體造成哪些影響。	1.說明不同程度的壓力下，可能導致不同的狀態，進而強調管理壓力的重要性。 2.說明面對壓力會有的常見反應，請學生完成課本上的壓力反應檢視。	1.歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2.總結性評量：能瞭解管理壓力的重要性。 3.學生自我審核：檢視自己的壓力反應。	【生命教育】 生J2探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第十七週	◎體育 6-1:足足有娛~足球	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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，發展運動參與方法。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.複習足球行進間運球和傳接球組合。 2.能完成正足背踢球的動作要領。能個人運球至球門前做足內側、足外側和正足背的射門。能透過競爭和合作學習策略，改善動作技能表現。 3.能說出守門員接球法及擊球法的動作要領。	1.透過影片說明足球的進門得分判定。 2.講解射門與正足背射門的重要性及優點，示範正足背踢球基本動作。 3.搭配影片講解守門員的重要性。 4.說明並示範接滾地球與接高飛球的動作要領。 5.說明並示範擊球法。	1.歷程性評量：積極參與課堂內容並勇於發表看法。 2.總結性評量：能瞭解足球得分判定。	【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維護。
第十八週	◎健康	2a-IV-2 自主思考	Fa-IV-4 情緒	說明因應壓力	1.說明因應壓力常見的方	1.歷程性評量：	【生命教育】

	3-2:解壓我最行	健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	與壓力因應與調適的方案。	的方法。	法，進行活動請學生寫下自己會選用的方法，彼此互相分享。 2. 請學生按照健康好行的步驟完成對壓力的檢視與抒發。	(1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能簡述因應壓力的方法。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	生J2探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
	◎體育 6-1:足足有娛~足球	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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，發展運動參與方法。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。	1. 示範正足背踢球、射門及守門後，請學生完成 Let' s do it!「攻守之間」。 2. 介紹足球陣式的專業術語。 3. 學生進行 Let' s do it!「足球對抗賽」並完成紀錄。	1. 歷程性評量：積極參與課堂內容並勇於發表看法。 2. 學生自我檢核。	【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維護。
第十九週	◎健康 3-3:情緒氣象局	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 分辨憂鬱情緒和憂鬱症的差別。 2. 說出遠離憂鬱情緒的方法。 3. 能說出並解	1. 請學生閱讀課前漫畫後判斷小夥伴的壓力與壓力帶來的反應。 2. 請學生填寫課本上的量表評估個人情緒狀態。 3. 說明憂鬱情緒與憂鬱症的	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量： (1)能瞭解憂鬱情緒與憂鬱症的差別。	【生命教育】 生J2探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，

	<p>少健康風險的行動。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p>		<p>釋陪伴有憂鬱情緒的親友的「三不守則」。</p>	<p>差別。</p> <p>4. 介紹轉換想法的六個步驟，並請學生嘗試著以此來轉換近期碰上的負面情緒事件的想法。</p> <p>5. 說明憂鬱症確立的三要素，搭配影片請學生辨識憂鬱症狀。</p> <p>6. 說明協助憂鬱症患者的三不守則，強調去汙名化的重要。</p>	<p>(2)能簡述轉換想法的六步驟。</p> <p>(3)能瞭解憂鬱症確立的三要素。</p> <p>(4)能認識協助憂鬱症患者的三不守則。</p> <p>3. 學生自我檢核：檢視個人情緒狀態。</p>	<p>培養適切的自我觀。</p> <p>生J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
<p>◎體育</p> <p>6-2：拳拳到球～浮士德球</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Ha-IV-1 隔網球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>能瞭解浮士德球技術之相關知識。</p>	<p>1. 講解浮士德球的起源與發展過程。</p> <p>2. 介紹浮士德球場地。</p> <p>3. 講解浮士德球比賽規則，說明浮士德球與排球的差異。</p> <p>4. 說明與示範擊球動作。</p> <p>5. 學生完成 Let' s do it!「拳力一擊」與「同心協力」。</p> <p>6. 講解常見錯誤動作並說明如何改正。</p>	<p>1. 歷程性評量：積極參與課程內容。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能簡述浮士德球歷史。</p> <p>(2)簡易畫出浮士德球場地。</p> <p>(3)能瞭解浮士德球比賽規則。</p> <p>(4)達到設定的連續擊打次數。</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國J1理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>國J2發展國際視野的國家意識。</p>

<p>第二十週</p>	<p>◎<b>健康</b> 3-3:情緒氣象局</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p>	<p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>1. 瞭解自己的心理健康狀態，能將PERMA幸福五元素融入生活之中，提升幸福感。 2. 為自己設定正向的生活目標並實施。</p>	<p>1. 說明快樂的重要性，請學生思考「快樂是什麼」，以此介紹幸福五元素的概念。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「幸福人生自己掌握」。 3. 選擇一項元素設定生活目標以完成健康好行。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能簡述幸福五元素的概念。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生J2探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
	<p>◎<b>體育</b> 6-2:拳拳到球～浮士德球</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理</p>	<p>Ha-IV-1 隔網球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能學習充分運用戰術於活動中，以及能發揮團隊合作學習之精神。</p>	<p>1. 說明並示範原地扣球。 2. 學生完成 Let' s do it!「絲絲入扣」、「三步扣球」與「扣球我最準」。 3. 講解常見錯誤動作並說明如何改正。 4. 學生完成 Let' s do it!「大家來扣球」。 5. 進行 Let' s do it!「浮士德球大賽」。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)積極參與課程內容。 (2)認真參與比賽。 2. 總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能夠團隊合作。 3. 學生自我檢核。</p>	<p><b>【國際教育】</b> 國J1理解我國發展和全球之關聯性。 國J2發展國際視野的國家意識。</p>

		1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。					
第二十一週	第三次評量週						

**彰化縣縣立彰興國民中學 114 學年度第 2 學期 九 年級 健康與體育 領域**

教材版本	奇鼎	實施年級(班級/組別)	九年級	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 51 )節。
課程目標	<p><b>健康</b></p> <p><b>第一單元 環保大作戰</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發現現今的環境危機，瞭解這些汙染對健康造成的影響，學習減少這些汙染對於自身的傷害。</li> <li>2. 瞭解垃圾與塑膠對人體健康與環境造成的危害，學習如何進行減塑行動，提倡無塑生活。</li> </ol> <p><b>第二單元 生命的珍貴</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識孕期的劃分與孕婦在不同時期的症狀，瞭解婚前健康檢查與孕期的檢查，清楚新生兒篩檢項目與接種的疫苗種類。</li> <li>2. 瞭解生命週期與健康老化，學習面對親友的死亡與調適。</li> </ol> <p><b>第三單元 幸福家油站</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解家庭的功能與型態，進而學習如何對家人表達愛，與家人一起創造更和樂的家庭。</li> <li>2. 能學習運用溝通協商的方式來化解家人之間的衝突。</li> <li>3. 能理解家庭暴力並不只是家內事，應正視這類的暴力事件，並知道尋求協助的資源、管道。</li> </ol> <p><b>體育</b></p>				

	<p><b>第四單元 運動教室</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解羽球基本規則與發展史，學習雙打策略的基本站位與雙打跑位，並做出正確雙打站位與跑位動作，透過課程瞭解網／牆性運動與其他運動的差異性為何。</li> <li>2. 瞭解桌球旋轉種類及應對方式，學習發旋轉球與發下旋球結合切球的組合動作，瞭解正、反手切球的動作要領。</li> <li>3. 瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性，學習打擊與跑壘，透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。</li> <li>4. 瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性，學習 5 對 5 的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性，學會突破多人防守技術，發揮團隊合作。</li> <li>5. 認識保齡球運動的發展史及國內保齡球運動的興盛與衰退，瞭解保齡球運動的基本原理與球路。</li> </ol> <p><b>第五單元 民俗與武術運動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習分辨距離與不同距離對應的防身技術，分析環境與情境思考使用防身術的時機。</li> <li>2. 瞭解扯鈴操作技術之相關知識，學習將扯鈴平穩加速與扯鈴的線上平衡以及拋接手感。</li> </ol> <p><b>第六單元 體適能與終身運動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識鐵人三項運動規則，應用分析鐵人三項運動之比賽策略以評估運動情境相關問題。</li> <li>2. 認識核心肌群，知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要，學習完成個人的核心肌群訓練的規劃。</li> <li>3. 瞭解現代生活提倡健康體適能以及運動的必要性，學習透過 SMART 原則完成個人的運動規劃處方，並能確實執行。</li> </ol>
<p><b>領域核心素養</b></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劃，有效執行併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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
<p><b>重大議題</b></p>	<p><b>【環境教育】</b></p>

## 融入

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 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。

環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。

### 【資訊教育】

資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。

資 J10 有系統地整理數位資源。

### 【閱讀素養教育】

閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。

閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。

閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。

閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。

閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。

### 【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。

品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。

品 J7 同理分享與多元接納。

品 J8 理性溝通與問題解決。

品 J9 知行合一與自我反省。

### 【國際教育】

國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

國 J2 發展國際視野的國家意識。

國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。

國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。

### 【生命教育】

生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

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 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。

### 【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 J5 探索性別與生涯規劃的關係。  
 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

**【家庭教育】**  
 家 J1 分析家庭的發展歷程。  
 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。  
 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。  
 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。  
 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

**【人權教育】**  
 人 J7 探討違反人權的事件對個人、社區／部落、社會的影響，並提出改善策略或行動方案。

**【安全教育】**  
 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。  
 安 J6 了解運動設施安全的維護。

**【多元文化教育】**  
 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。

**【戶外教育】**  
 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。

### 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				
第一週	◎健康 1-1：環境問題大探索	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。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威脅。 2. 學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷害。	1. 閱讀課前漫畫後，思考目前臺灣可能面臨的環境汙染問題。 2. 說明空汙的成因來源、影響、指標與應對。 3. 說明生活中常見的空汙來源，	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解空汙的成因來源、影響、指標與應對。 (2)能瞭解生活中常見空汙來源。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s	<b>【環境教育】</b> 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 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 <b>【資訊教育】</b>



					延伸說明懸浮微粒以及不同大小的懸浮微粒對人體的傷害。	do it。	資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。
	◎體育 4-1：雙打雙飛～羽毛球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解羽球雙打比賽規則。	1. 說明羽球雙打跟單打的差異。 2. 觀看影片並請學生完成 Let' s do it! 「認識羽球雙打組合」。 3. 說明雙打比賽規則。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課程並發表自身想法。 (2)積極練習且能互相溝通。 2. 總結性評量： (1)能舉例出雙打組合。 (2)能瞭解雙打比賽規則。 (3)能知道發球、擊球順序。	【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。
第二週	◎健康 1-1：環境	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健	1. 學生能瞭解環境汙染對於人體	1. 講解空氣品質指標 AQI，並請學	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環

<p>問題大探索</p>	<p>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。</p>	<p>康衝擊與影響。</p>	<p>健康的威脅。 2. 學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷害。</p>	<p>生完成Let' s do it!「看懂空氣品質」。 2. 介紹應對空汙的防護措施。</p>	<p>(2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能看懂空氣品質指標AQI。 (2)能簡述應對空汙的防護措施。</p>	<p>境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期,探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維,並進行有效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本,認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源,判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時,願意尋找課外資料,解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋,並嘗試表達自己的想法。</p>
<p>◎體育 4-1: 雙打雙飛~羽毛球</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-2 反思自己的動作技能 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能理解雙打策略的基本站位技術,並做出正確地雙打站位技巧。 2. 能理解雙打跑位技術要領,並做出正確的跑位動作。 3. 能在練習當中與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,並選擇適合的自己練習方式。</p>	<p>1. 說明雙打站位策略。 2. 講解並示範防守站位的預備姿勢。 3. 說明接殺球、擊球技術應用時機,並請學生完成Let' s do it!「接殺球、擊球技術應用」。 4. 講解並示範攻擊站位的預備姿勢。 5. 說明網前球、</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)積極參與課程並發表自身想法。 (2)積極練習且能互相溝通。 2. 總結性評量： (1)能確實做出防守站位的預備姿勢。 (2)能瞭解防守站位概念。 (3)能確實做出攻擊站位的預備姿勢。 (4)能瞭解攻擊站位概念。 (5)能瞭解網前球、殺球技術的應用時機。 3. 學生自我檢核。</p>	<p>1. 歷程性評量： (1)積極參與課程並發表自身想法。 (2)積極練習且能互相溝通。 2. 總結性評量： (1)能確實做出防守站位的預備姿勢。 (2)能瞭解防守站位概念。 (3)能確實做出攻擊站位的預備姿勢。 (4)能瞭解攻擊站位概念。 (5)能瞭解網前球、殺球技術的應用時機。 3. 學生自我檢核。</p>

		比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		4. 能透過課程瞭解網／牆性運動運動與其他運動的差異性為何。	殺球技術應用時機，並請學生完成 Let' s do it! 「網前球、殺球技術應用」。 6. 請學生進行 Let' s do it! 「雙打我最行」的雙打比賽並完成紀錄與賽後檢討。		
第三週	◎健康 1-1：環境問題大探索	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。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 學生能瞭解環境汙染對於人體健康的威脅。 2. 學生能主動探究汙染對環境的影響跟傷害。 3. 學生關注環境問題對健康的影響。	1. 介紹日常生活中減少空汙的行為，並請學生完成 Let' s do it! 「遠離空汙保健康」。 2. 說明水汙染的嚴重性與汙水來源。 3. 介紹水質汙染的三項判斷指標。 4. 說明水汙染對生態與人體造成的危害，並請學生分組搜尋相關新聞事件來完成 Let' s do it! 「水汙染事件大調查」。 5. 介紹環保標章與省水標章，說明生活中節約用水與減少水汙染的方法。	1. 歷程性評量： (1)分組合作探究學習與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解日常中減少空汙的行為。 (2)能瞭解水質汙染的判斷指標。 (3)能瞭解水汙染對生態與人體的危害。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【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 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。

					6.分組完成 Let' s do it! 「節水減汗做做看」。 7.介紹 Big Six Skills。 8.帶領學生按照步驟依序完成健康好行上的內容，並請學生分組分享。		
	◎體育 4-2：你切我旋～桌球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解桌球旋轉種類及應對方式。 2.能學會發旋轉球的動作要領與應用。 3.能學會發下旋球結合切球的組合動作。	1.說明桌球的的基本三種旋轉。 2.講解並示範正手發下旋球的動作要領。 3.講解正手發下旋球不引拍方法，並說明引拍與不引拍的差異。 4.講解並示範反手發右側旋球的動作要領。 5.講解並示範反手發下旋球的練習方法，再請學生完成Let' s do it!「發球ABC」。	1.歷程性評量： (1)積極參與練習。 (2)根據教師回饋修正動作。 2.總結性評量： (1)能說出桌球的旋轉種類。 (2)能確實做到正手發下旋球。 (3)能瞭解引拍與不引拍的差異。 (4)能確實做到反手發右側旋球。 (5)能確實做到正手切球。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第四週	◎健康 1-2：汙染指「塑」	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	學生能瞭解環保行動的做法。	1.請學生回想一天的垃圾製造量，完成課本上的表格。 2.搭配新聞說明臺灣目前的垃圾問題。	1.歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能瞭解臺灣目前的垃圾問題。 (2)能簡述臺灣垃圾處理的	【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 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討

		健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			3. 說明臺灣垃圾處理的三種方式。 4. 介紹垃圾減量 5R 原則。	方式。 (3)能簡述垃圾減量 5R 原則。	其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
	◎體育 4-2：你切我旋～桌球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解正、反手切球的動作要領與應用。	1. 講解並示範正手切球動作要領與練習方法。 2. 講解並示範反手切球動作要領與練習方法。 3. 講解並示範正、反手切球綜合練習方法。 4. 學生完成 Let' s do it! 「我發你接」。	1. 歷程性評量： (1)積極參與練習。 (2)根據教師回饋修正動作。 2. 總結性評量： (1)能確實做到正手切球。 (2)能確實完成三種正手切球的練習方法。 (3)能確實做到反手切球。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第五週	◎健康 1-2：汙染指「塑」	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 學生能瞭解環保行動的做法。 2. 學生能瞭解國內外的減塑政策。	1. 介紹塑膠的七種分類與不同分類的特性。 2. 請學生依據 Let' s do it! 「塑膠搜查員」的提問上網搜尋答案並寫在課本上。 3. 搭配影片說明塑膠垃圾帶來的嚴重環境生態問題與對可能帶來	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能辨識塑膠的七種類型。 (2)能瞭解不同塑膠類型的特性。	【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 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。

					的健康危機。		【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
	◎體育 4-3：大擊大力～棒球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。 2. 能理解打擊的技術要領，並做出打擊的動作。 3. 能在練習中反思自己的動作技能，並與人有良好的溝通互動。	1. 說明打擊在棒球比賽中的重要性，介紹臺灣的打擊選手。 2. 講解各項打擊裝備用途，說明打擊裝備的重要性。 3. 講解並示範打擊動作要領，說明各部位的動作重點。 4. 講解並示範單人定點打擊練習和雙人打擊練習。 5. 請學生完成 Let' s do it! 「打擊誰最棒」。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂討論。 (2)根據教師回饋修正動作。 2. 總結性評量： (1)能簡單舉例幾位臺灣打擊選手。 (2)能正確說出打擊所需裝備以及各項用途。 (3)能確實完成打擊動作。 (4)能說出各部位的動作重點。 (5)能確實完成兩種活動練習。	【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 J8 理性溝通與問題解決。
第六週	◎健康 1-2：汙染指「塑」	2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3 公開進行	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 學生能瞭解國內外的減塑政策。 2. 熟悉倡議宣導的生活技能，展現對健康立場的影響力。	1. 介紹各國減塑政策。 2. 經由課本上的表格來檢視個人減塑行動實施狀況，並分析不易做到的行為原	1. 歷程性評量： (1)分組討論與分享。 (2)專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解各國減塑政策。 (2)能確實做到減塑。 2. 學生自我檢核。	【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 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討

		健康倡議，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			因。 3. 依據倡議宣導步驟分組討論完成健康好行。	3. 紙筆測驗：完成健康好行。	其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J9 知行合一與自我反省。 【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
	◎體育 4-3：大擊大力～棒球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Hd-IV-1 守備／跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過課程能瞭解打擊及跑壘在棒球運動中的重要性。 2. 能理解跑壘的技術要領，並做出跑壘的動作。 3. 能在練習中反思自己的動作技能，並與人有良好的溝通互動。 4. 能透過綜合練習，運用打擊及跑壘相關策略。	1. 介紹跑壘，示範跑壘動作要領，說明跑壘注意事項。 2. 搭配比賽片段說明擊球後的跑壘選擇。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「爭分奪秒」、「你追我跑」與「打擊跑跳碰」。	1. 歷程性評量： (1)積極參與並共同討論。 (2)根據教師回饋修正動作。 2. 總結性評量： (1)能做出正確跑壘動作。 (2)能知道各壘的跑壘路線。 (3)能理解擊球後應如何跑壘。 3. 學生自我檢核。	【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 J8 理性溝通與問題解決。
第七週	◎健康	2a-IV-2 自主思考	Db-IV-1 生殖器官	能辨別懷孕的三	1. 介紹孕期開始	1. 歷程性評量：專心聆聽並	【生命教育】

	2-1：生命起源	<p>健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p>	<p>大進程。</p>	<p>的徵兆，進而說明驗孕過程與如何看驗孕棒。</p> <p>2. 介紹孕婦健康手冊。</p> <p>3. 介紹懷孕三大孕期，說明孕程中常見症狀。</p>	<p>踴躍發言。</p> <p>2. 總結性評量：</p> <p>(1)能說明孕初期開始的徵兆。</p> <p>(2)能瞭解如何看驗孕棒。</p> <p>(3)能學會驗孕步驟。</p> <p>(4)能說明孕程中常見症狀。</p>	<p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
<p>◎體育</p> <p>4-4：攻防一體～籃球</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>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>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運</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. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。</p> <p>2. 瞭解5對5的基本進攻動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。</p>	<p>1. 講解傳切概念，介紹5對5進攻中應具備的能力以及應如何與夥伴搭配。</p> <p>2. 說明傳球導球練習的重要性。</p> <p>3. 請學生完成Let' s do it! 「反應大考驗」。</p> <p>4. 講解緊迫盯人練習的重要性，講解並示範包夾傳接球練習。</p>	<p>歷程性評量：</p> <p>(1)積極參與課堂討論與活動。</p> <p>(2)積極討論並發表想法。</p>	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>



		動參與方法。					
第八週	◎健康 2-1：生命起源 【第一次評量週】	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1. 瞭解婚前健康檢查流程與諮詢項目及方法。 2. 認識孕期間的注意事項與產檢項目。 3. 認識新生兒篩檢項目與接種的疫苗種類。	1. 認識婚前健康檢查項目與諮詢。 2. 認識孕期檢查相關事宜與瞭解定期產檢時間。 3. 介紹新生兒篩檢項目，以及寶寶手冊，以此進一步說明新生兒須接種哪些疫苗。 4. 請學生完成健康好行。	1. 歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解婚前健康檢查的項目。 (2)能瞭解孕期檢查相關事宜與定期檢查時間。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。	【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。
	◎體育 4-4：攻防一體～籃球 【第一次評量週】	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會突破多人防守技術，並發揮團隊合作。 2. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1. 講解傳切和擋切的差異，講解並示範小組傳切進攻練習——無防守者。 2. 講解並示範小組傳切進攻練習——有防守者。 3. 分組進行 Let' s do it! 「小組攻防戰術練習」與「籃球大賽」。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂討論與活動。 (2)積極討論並發表想法。 2. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。					
第九週	◎健康 2-2：生命旅程	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 描述人生各階段發展任務及個體間的發展差異，並能表現接納與尊重。 2. 能解釋老化的身心變化及死亡的意義。	1. 說明生命週期的階段任務。 2. 說明老化的原因，與如何幫助身體對抗老化。	1. 歷程性評量：專心聆聽並踴躍發言。 2. 總結性評量：能說明生命週期各階段任務。	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
	◎體育 4-5：東倒西歪～保齡球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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。 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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識保齡球運動的發展史及國內保齡球運動的興盛與衰退，由飛碟球球路的發明分析國內外選手的特性，並藉由規則、設備中瞭解保齡球運動的基本原理與球路，並學會計算分數並挑戰自我最高成績。 2. 從保齡球用具的認識中懂得挑選適當重量的球，並懂得比賽禮節。 3. 藉由「排球保齡球」習得基本步伐，並能分工合作完成比賽任務。 4. 藉由「保齡球	1. 介紹保齡球運動的起源。 2. 介紹臺灣保齡球運動的發展。 3. 介紹機械自動化設備 AMF 和 Brunswick 兩者差異。 4. 介紹保齡球道、球瓶、球體、球鞋、著裝相關內容。 5. 講解保齡球比賽計分規則與各符號代表意義，並請學生完成 Let' s do it! 「計分高手」。 6. 請學生完成 Let' s do it! 「計分高手」。 7. 講解保齡球禮儀，請學生完成 Let' s do it!	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並積極參與課堂。 (2)積極討論且發表想法。 2. 總結性評量： (1)能簡單敘述保齡球運動的起源。 (2)能簡單敘述臺灣保齡球運動的發展。 (3)能簡述機械自動化設備和球道的相關內容。 (4)能簡述球瓶、球體、保齡球鞋與服裝的相關內容。 (5)能瞭解保齡球計分方式與各符號代表意義。 (6)能舉例保齡球禮儀。 (7)能瞭解球瓶瞄準法和目標箭頭瞄準法。 (8)能確實做出四步助走和五步助走。 (9)能畫出直球、曲球和飛碟球球路。 3. 學生自我檢核。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。

		1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。		大作戰」模擬不同的進球點，並能分工合作完成個人任務。	「找碴大作戰」。 8. 講解如何選擇適合自己的保齡球重量與如何拿保齡球。 9. 講解球瓶瞄準法和目標箭頭瞄準法。 10. 說明四步助走和五步助走的差異，講解並示範四步助走和五步助走的動作要領。 11. 請學生分組進行 Let' s do it! 「排球保齡球」。 12. 講解直球、曲球和飛碟球球路，講解並示範直球、曲球和飛碟球的擲球方式。 13. 請學生假日前往保齡球館，完成 Let' s do it! 「保齡球大作戰」的紀錄。		
第十週	◎健康 2-2：生命旅程	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 能解釋老化的身心變化及死亡的意義。 2. 能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。	1. 說明健康老化的概念與重要性。 2. 請學生分組完成 Let' s do it! 「人生最後十年的曲線圖」。	1. 歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍發言。 (2)分組討論與分享。 2. 總結性評量：能說出健康老化的概念與重要性。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	<b>【生命教育】</b> 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。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

							涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
	◎體育 5-1：以防不測～進階防身術	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 運用思考與分析能力，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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	學會分辨距離，以及不同距離對應的防身技術。	1. 填寫情境模擬的解決方法。 2. 講解並示範如何判斷遠距離、中距離與近距離。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「明察秋毫」。 4. 說明遠距離、中距離與近距離技術的運用範圍，講解並示範動作要領。	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量： (1)能確實完成情境模擬解決方法。 (2)能判斷遠距離、中距離和近距離。 (3)能知道遠距離、中距離與近距離技術的運用範圍。 (4)能確實做出遠距離、中距離與近距離技術。	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十一週	◎健康 2-2：生命旅程	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。	1. 學生回想自身經歷，分享親友過世後自己的感受。 2. 完成 Let' s do it! 「同理心試試看」。 3. 講述死亡的選擇性與介紹病人自主權立法。 4. 講述喪親悲傷三個歷程分別可能的狀態。 5. 學生完成健康好行，思考自己生命中重要的事有哪些。	1. 歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍發言。 (2)分組討論與分享。 2. 總結性評量： (1)能瞭解死亡的選擇性。 (2)能說出喪親悲傷三歷程分別可能是何種狀態。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it 和健康好行。	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
	◎體育 5-1：以防不測～進	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	分析環境與情境思考使用防身術的時機。	1. 請學生分組練習 Let' s do it! 「一對一防	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量：能完成活動	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

	階防身術	運動技能。 3d-IV-3 運用思考與分析能力，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。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。		禦」、「分秒必爭」與「多方攻擊」。 2. 請學生分組進行情境模擬，並完成 Let' s do it! 「危險情境模擬」的紀錄。	規定內容。 3. 學生自我檢核。	
第十二週	◎健康 3-1：幸福滿屋	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	瞭解家庭的功能與型態，並尊重多元化的家庭概念。	1. 講述家庭的概念與功能。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「家人與我」，並提醒學生不要隨意非議別人的家庭。 3. 介紹不同的家庭類型，並完成 Let' s do it! 「我的家」。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量： (1)能簡述家庭的概念與功能。 (2)能瞭解不同的家庭類型。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【家庭教育】 家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
	◎體育 5-2：活鈴活線～扯鈴	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	能瞭解扯鈴操作技術之相關知識，並做到能夠將扯鈴平穩加速，以及對於扯鈴的線上平衡以及拋接手感。	1. 介紹臺灣扯鈴發展與臺灣舉辦的扯鈴賽事。 2. 介紹臺灣扯鈴之光。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「扯鈴好手在哪裡」。 4. 講解定軸鈴與培鈴的差異，說明培鈴的原理。 5. 講解並示範左右迴旋、前後迴旋與望月鐘擺的招式要領。	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量： (1)能瞭解臺灣扯鈴發展和相關賽事。 (2)能舉例出一位臺灣扯鈴之光。 (3)能分辨定軸鈴與培鈴的差異。 (4)能確實完成左右迴旋、前後迴旋與望月鐘擺動作。	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意識。
第十三週	◎健康	1a-IV-4 理解促進	Fa-IV-3 有利人	學習如何對家人	1. 說明表達關愛	1. 歷程性評量：	【家庭教育】

	3-1：幸福滿屋	健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	際關係的因素與有效的溝通技巧。	表達愛，並能善加運用。	的五種好方法。 2. 分組完成課本上的問題，將討論結果張貼出來，全班進行討論。 3. 請學生回家完成健康好行。	(1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能瞭解表達關愛的五種方法。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	家 J1 分析家庭的發展歷程。 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
	◎體育 5-2：活鈴活線～扯鈴	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 能學習充分運用基礎動作進行團體動作，以及能發揮團隊合作學習之方法。 2. 能在招式失敗時思考失敗的原因，並且嘗試修正失敗的操作方法，找到扯鈴操作的關鍵要素。	1. 講解並示範兩人拋接與兩人互拋的招式要領。 2. 講解並示範薪火相傳（一線傳鈴）的招式要領。 3. 請學生分組展現扯鈴表演後，完成 Let' s do it!「扯鈴萬花筒」的紀錄。	1. 歷程性評量： (1)積極參與課堂討論與練習。 (2)良好溝通並共同討論。 2. 學生自我檢核。	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J2 發展國際視野的國家意識。
第十四週	◎健康 3-2：家庭協奏曲 【第二次評量週】	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。	1. 請學生閱讀課前漫畫，再導入個人經驗來進入課程。 2. 學生先完成 Let' s do it!「家人相處之道」前面四題，說明完課程內容後再請學生完成第五題。 3. 介紹解決衝突的五個步驟。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能簡述解決衝突的五步驟。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【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。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
	◎體育 6-1：挑戰體能極限～鐵人三	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-3 應用運動	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 能瞭解鐵人三項運動規則，並於觀賞運動賽會時進行簡單的賽	1. 說明鐵人三項歷史起源，介紹鐵人精神與鐵人三項競賽各項距	1. 歷程性評量：認真參與課堂討論。 2. 總結性評量： (1)能簡述鐵人三項歷史起	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【生命教育】

	項運動 【第二次 評量週】	比賽的各項策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		事分析與說明。 2. 透過鐵人三項實作體驗，展現勇於挑戰樂觀自信的學習態度。	離。 2. 介紹鐵人三項裝備。 3. 說明體能訓練的重要性，分別介紹 LSD 訓練和體能金字塔。 4. 講解並示範跑步、自行車和游泳的技巧。 5. 請學生為自己制定初級鐵人運動計畫，完成 Let' s do it! 「初級鐵人運動計畫」。	源。 (2)能瞭解鐵人精神。 (3)能列出鐵人三項裝備。 (4)能瞭解兩種體能訓練的方法。 (5)能簡述跑步、自行車和游泳的技巧。	生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【戶外教育】 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。
第十五週	◎健康 3-2：家庭協奏曲	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	1. 能正向看待衝突事件，並以適宜的溝通協商方法解決紛爭。 2. 理解情緒勒索的概念，且能用積極態度面對，尋求雙贏的可能性。	1. 說明協商技巧的概念，與解決衝突五步驟互相連結。 2. 說明情緒勒索的概念、特徵與因應之道。 3. 分組討論 Let' s do it! 「解套情緒勒索」的前三題，再自行書寫第四題。 4. 閱讀健康好行的案例，並完成後續的提問。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與且熱烈討論。 2. 總結性評量： (1)能瞭解協商技巧的概念。 (2)能簡述情緒勒索的概念、特徵與因應之道。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	【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。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
	◎體育 6-1：挑戰體能極限～鐵人三	2c-IV-3 表現自信樂觀勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-3 應用運動	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	根據鐵人三項運動之比賽策略，進行應用分析以評估運動情境相	1. 講解鐵人三項比賽現場的相關事項，說明長距離運動營養補	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論。 2. 總結性評量： (1)能簡述比賽相關事項。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【生命教育】

	項運動	比賽的各項策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		關問題。	給。 2. 說明安全注意事項。 3. 請學生按照 Let' s do it! 「鐵人三項挑戰計劃」上的計畫完成挑戰並記錄下來。	(2)能瞭解長距離運動如何補給。 (3)能舉例安全注意事項。 (4)能根據自身體能制訂計畫。 3. 學生自我檢核。	生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【戶外教育】 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。
第十六週	◎健康 3-3：變色的家	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	明白家庭暴力的概念，理解其衍生造成的危害問題，並知道如何因應。	1. 藉社會案件與學生談論家暴事件。 2. 介紹家庭暴力防治法，說明何謂家庭暴力，澄清管教與家暴的差異，提醒法律的保護概念與範圍。 3. 介紹家庭暴力循環週期的概念。 4. 搭配影片說明目睹兒。 5. 請學生回家完成 Let' s do it! 「辨別家暴迷思」。	1. 歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能簡述何謂家庭暴力。 (2)能瞭解家庭暴力循環週期。 (3)能瞭解目睹兒的定義。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!。	【人權教育】 人 J7 探討違反人權的事件對個人、社區／部落、社會的影響，並提出改善策略或行動方案。 【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。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。
	◎體育 6-2：結合力與美～核心肌群	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 認識核心肌群，知道訓練核心肌群可達到保護脊椎效果。 2. 知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要性及需要。	1. 說明規律運動可以增進良好身體機能的益處。 2. 認識五大肌群，講解各肌群分布和作用。 3. 講解核心肌群對於人體的重要	1. 歷程性評量：積極參與課堂討論與練習。 2. 總結性評量： (1)能簡述規律運動的益處。 (2)能舉例各肌群的作用。 (3)能說出核心肌群的作用。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。



		<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>3. 能完成個人的核心肌群訓練的規劃，並掌握漸進原則，執行並達成健身效果。</p> <p>4. 能完成訓練紀錄並時時提供個人運動訓練的修正。</p> <p>5. 能確實執行訓練課程，並與運動夥伴努力完成。</p> <p>6. 能將核心訓練融入生活，並充分運用周邊環境。</p>	<p>性，舉例日常生活中使用核心肌群的事項。</p> <p>4. 講解並示範初級、中級與進階棒式。</p> <p>5. 教師講解並示範後，請學生完成 Let' s do it! 「側身棒式大考驗」。</p> <p>6. 講解並示範牽手深蹲、伏地挺身拍手與勾腳仰臥起坐。</p> <p>7. 講解並示範抗力球練習動作，說明注意事項。</p> <p>8. 講解並示範 TABATA 動作，說明注意事項。</p> <p>9. 分組設計專屬於各組的 TABATA，並完成 Let' s do it! 「自我超越」。</p>	<p>(4)能舉例日常生活會使用核心肌群的事項。</p> <p>(5)能確實完成初級、中級、進階與側身棒式。</p> <p>3. 學生自我檢核。</p>	
第十七週	◎健康 3-3：變色的家	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	<p>認同家庭暴力問題是眾人之事，願意予以正視，並瞭解如何尋求協助的資源與管道。</p>	<p>1. 說明家暴的因應方法與可用資源。</p> <p>2. 介紹紫絲帶運動。</p> <p>3. 請學生完成健康好行。</p>	<p>1. 歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。</p> <p>2. 總結性評量： (1)能瞭解家暴的因應方法。 (2)能簡述紫絲帶運動的概念。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J7 探討違反人權的事件對個人、社區／部落、社會的影響，並提出改善策略或行動方案。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【家庭教育】</p>

	<p>◎體育 6-3：健康相陪～建立規律運動行為</p>	<p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p>	<p>1. 能知道現代生活中，提倡健康體適能以及運動的必要性。除了要飲食均衡和有良好的生活習慣外，透過運動以維持健康，是非常重要的及需要的課題。 2. 能完成個人的運動規劃處方。並掌握 SMART 原則，確實執行並達成目標。 3. 能完成生活中的運動紀錄並時時提供個人運動參與的修正。 4. 能確實執行終身學習計畫，達到健康的人生。</p>	<p>1. 說明坐式生活帶來的影響以及運動的好處。 2. 說明讓運動落實在日常生活的重要性。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「生活習慣放大」，完成自我檢核。 4. 說明同學應達到的運動量，分別介紹不同的運動強度。 5. 講述人、事、時、地、物的應用，說明在規劃個人計畫以外，也可以加入團體的運動計畫。 6. 說明 SMART 原則。 7. 講解生活化運動可以如何落實，請學生討論還有哪些生活化運動。 8. 講解在家運動可以如何落實，並請學生上網搜尋適合自己的運動課程。</p>	<p>1. 歷程性評量：積極參與課堂討論。 2. 總結性評量： (1)能簡述有無運動所帶來的影響。 (2)能檢視自己的生活習慣。 (3)能瞭解自己應達到的運動量。 (4)能簡述不同的運動強度分別對應的運動項目。 (5)能舉例團體的運動計畫可以如何安排。 (6)能簡述 SMART 原則。 (7)能瞭解生活化運動的概念。 (8)能瞭解宅家運動的概念。 3. 學生自我檢核。</p>	<p>家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p> <p><b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>
--	----------------------------------	--	-----------------------------	--	--	---	---

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學進度請敘明週次即可(上學期 20 週、下學期 17 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。