

彰化縣立鹿港國民中學 114 學年度第 1 學期 九 年級 健康與體育 領域／科目課程

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、學習節數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	康軒版	實施年級 (班級/組別)	9 年級上	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	第五冊健康 1. 了解身體意象的意涵及其影響因素，並能思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，運用批判性思考技能來澄清迷思。 2. 了解過輕或過重對身體可能造成的危害，且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。 3. 能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思，並以適合自己的自主健康管理的體重控制行動策略來實踐健康生活型態。 4. 了解臺灣社會的轉變對飲食的影響，認識常見的飲食保健類型，能夠了解其對人健康的影響，進而做個聰明的消費者。 5. 能辨識資訊以選購合適的健康產品，並了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性的消費者。 6. 透過分析不同情境下的情緒變化，學習管理情緒，熟悉情緒調適技能，讓自己成為積極快樂的人。 7. 認識壓力，並能進行自我覺察與調適，健康的面對壓力。 8. 認識常見的異常行為，以便進行預防與同理他人異常行為的發生，並提供適當的協助。 第五冊體育 1. 介紹奧林匹克之相關知識，並了解奧林匹克的價值精神，以實踐在日常生活中。 2. 了解體適能之相關知識與技能原理，並能思考與設計適合自己的運動計畫，進一步養成運動習慣。 3. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。 4. 了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。 5. 了解保齡球的相關知識與動作要領。				

	6. 了解棒壘球之相關知識與技能原理，並能反思和與發展學習策略，以改善動作技能。 7. 學習籃球三對三的進攻技術與策略，並能實際應用。 8. 了解排球防守與接球的差異，並能將排球的防守基本技術運用在比賽中。 9. 了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。 10. 了解羽球正(反)手平抽球、正(反)手網前撲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。
領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 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。
重大議題融入	【人權教育】 【生命教育】 【生涯規劃教育】 【法治教育】 【品德教育】 【家庭教育】 【閱讀素養教育】 【環境教育】

課程架構							
教學進度 (週次)	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
		學習表現	學習內容				
一	第1單元身體密碼 面面觀 第1章鏡中自我大不同	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2. 能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。	1. 第1節：心中的完美——藉由每學期身高體重的檢查，引導學生思考自己對於身體的看法，進而了解身體意象的意義和影響力。 2. 像隨心變——透過課文中主角的故事情境，讓學生省思自己成長過程中對於自我整體外在的滿意度，了解個人對於外在樣貌的看法會隨個人成長及時間演變而改變，並從兩位學生對於同一事件卻有不同的看法中，讓學生知道有些人不在意別人的看法，但有些人反而是很在意的，會希望在	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。

					他人面前保持完美的形象。引導學生了解在自我統合的過程中，對於自己的看法是動態且隨時可能調整和改變的。 3. 第 2 節：影響身體意象的主因——可讓學生透過自我和朋友共同檢視對於體型的看法，覺察影響自我意象來自不同的因素。藉由不同情境了解家人親友、同儕、社會文化、媒體等因素如何影響自我的身體意象。 4. 第 3 節：眼見不為憑——透過解析不同情境中，媒體可能造成的迷思，進而在接收媒體資訊時，能夠自我提問與判斷。 5. 突破困境——透過情境讓學生以批		
--	--	--	--	--	---	--	--

					判性思考來反思，並建立健康的看法，鼓勵學生接納自己、明辨媒體資訊，更健康的看待自己。		
二	第1單元身體密碼 面面觀 第2章身體數字大解密 第3章成為更好的自己	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管理	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康	【第2章身體數字大解密】 1. 分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 2. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。 【第3章成為更好的自己】 3. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。	【第2章身體數字大解密】 1. 第1節：健康數據放大鏡——藉由不同的年齡情境，說明體重在生理變化代表的意義。 2. 健康數據 Part1「BMI」（身體質量指數）——透過橋樑五個學期的BMI，了解身體質量指數(BMI)的計算方式及意義。 3. 健康數據 Part2「體脂肪率」——透過兩位身高和體重相同，但體脂肪卻不同的人，了解體脂肪代表的意義、測量方式與健康標準。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

		的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，	概念與健康生活型態。	4. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 5. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。	4. 健康數據 Part3 「腰臀比」——透過腰圍、臀圍測量與腰臀比計算，了解體脂肪會因堆疊位置不同而對健康造成不同的威脅。 5. 第 2 節：過重？過輕？影響健康——探討健康體位管理的意義，了解過重或過輕對身體健康造成的危害。 6. 多面向體位評估——引導學生從自我感覺、健康數據、生活型態或其他層面判斷和分析健康狀態，進一步透過「Go 健康：做自己的生命管家」評估自己的健康狀態，以及是否需要進行改善。 【第 3 章成為更好的自己】 7. 第 3 節：「瘦」不了又傷身——透		
--	--	---	-------------------	---	--	--	--

		擬定健康行動策略。			過討論和分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式，以及探討常見的各種減重方式，可能對於身體健康的影響。 8. 健康體控想清楚——理解快速減重對健康的傷害，引導思考於健康體重控制前，需評估內在的主觀狀況、客觀條件、健康自我覺察，以及外在的支持條件等。教師引導學生評估自己合適的體重控制方式可能需要考慮的層面。		
三	第 1 單元身體密碼面面觀 第 2 單元飲食消費新趨勢 第 3 章成為更好的自己 第 1 章健康飲食趨勢	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	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Ea-IV-4 正向的身	【第 3 章成為更好的自己】 1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2. 能運用適切的健康資訊、	【第 3 章成為更好的自己】 1. 第 1 節：健康自我管理——藉由三位學生不同的個案，學習健康體位自主管理的步驟。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。

		行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種	體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 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。	調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。 【第1章健康飲食趨勢】 4. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 5. 分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。	2. 第2節：打造健康生活型態——透過理解建立健康生活型態的策略，嘗試自己的健康自主管理行動。 3. 珍愛自己，做身體的主人——透過前面三個不同個案，讓學生利用之前自評的健康狀態，進行持續的與實行促進健康的策略。 4. 健康點燈：認識厭食症與暴食症對健康的危害。 【第1章健康飲食趨勢】 5. 第3節：「食」代的變遷——藉由家人間在餐桌上的談話內容，引導學生覺察臺灣飲食的多元面貌，並討論臺灣飲食文化變動的可能影響因素，	
--	--	--	--	---	---	--

		自我調適技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。			從中理解飲食潮流與健康的關係。 6. 健康外食我最行——面對方便的外食飲食趨勢，漸進式引導學生思考外食可能會遇到的問題，並思考因應的方法。		
四	第2單元飲食消費新趨勢 第1章健康飲食趨勢 第2章「食」事求「識」	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	【第1章健康飲食趨勢】 1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2. 分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。 【第2章「食」事求「識」】 3. 知曉如何辨識消費資訊以	【第1章健康飲食趨勢】 1. 第1節：傳統食補新面貌——教師可藉由神農氏、李時珍或農民曆等素材引發學生對傳統食補的認識，並說明正確食用傳統食補的觀念。 2. 健康食品有保障——請學生於課前先了解家中正在使用或曾經使用的保健食品或食品。教師藉由問答引導學生認識健康食品的定義及其效能，並	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【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。

		2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 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。	選購合適的健康產品，並力行於生活中。 4. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。	建立正確食用健康食品的觀念與知能。教師先讓學生了解目前經衛生福利部審查認可的保健功效，並讓學生能夠自行辨識不實廣告詞，往後在選用健康食品時，能實踐「停、看、搜」三技巧。 【第2章「食」事求「識」】 3. 第2節：健康消費你我他——藉由志宇與朋友的談話訊息內容，引導學生了解健康消費需要留意的面向。 4. 第3節：健康消費情報站——藉由志宇評估自身狀態後，選購健康產品的過程，帶領學生從覺察自我健康需求→了解成分資訊→查證產品資訊，以了解選擇健康產	
--	--	--	--	---	---	--

					品應考量的資訊，並理解健康產品僅是輔助的角色，健康的根本之道是均衡飲食、規律作息和運動。		
五	第2單元飲食消費新趨勢 第3單元快樂人生開步走 第2章「食」事求「識」 第1章與情緒過招	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。 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	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的決策策略與社會關懷。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	【第2章「食」事求「識」】 1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。 【第1章與情緒過招】 3. 能分析不同情境下，情緒的產生與變化。 4. 能意識到情緒可能影響行為表現。	【第2章「食」事求「識」】 1. 第1節：消費權益一把罩——藉由社會上發生的新聞或事例，引導學生了解消費者的權益與應承擔的義務，並願意實踐於生活之中。 2. 警覺質疑，積極行動——讓學生了解要當個保持理性、健康的消費者，須多留心注意，多蒐集相關資訊，提升自己的知能，以選擇安全且合適的產品。 【第1章與情緒過招】	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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 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。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。

		威脅感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 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。	5. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。 6. 面對不同的情緒，能善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。	3. 第 2 節：情緒萬花筒——藉由考試讀錯範圍的情境，引導學生思考情緒產生的原因及種類。針對同樣的情境請學生寫下自己的感受，並選擇符合的臉部情緒，藉由分享發現由於每個人看事情的觀點不同，可能會產生不同的情緒。 4. 情緒怎麼來——利用校園生活事件，分析影響情緒產生的因素，探討可能會因為個人認知想法或生理狀態的差異，而有不同的情緒反應。 5. 第 3 節：情緒管理遙控器——引導學生思考如果任由情緒失控，可能產生的後果，說明情緒管理的重要性，並搭配說明管理情	
--	--	--	---	--	---	--

					緒的方法。最後透過校園衝突情境，選擇自己當下可以使用的情緒管理方法，並分析透過情緒管理，對事件可能產生哪些變化。		
六	第3單元快樂人生開步走 第2章與壓力同行 第3章身心健康不迷惘	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	【第2章與壓力同行】 1. 分析生活中造成壓力來源的因素。 2. 能自主思考壓力對健康造成的影響。 3. 能運用抗壓能力技能，自我調適紓解壓力。 4. 能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。 【第3章身心健康不迷惘】 5. 認識青少年常見的異常行為，並經由自	【第2章與壓力同行】 1. 第1節：認識壓力的反應——了解面對壓力時身體的反應機制，並覺察自己在面對壓力時，生理、心理、行為上可能會有哪些反應。 2. 認識生活中的壓力源——了解青少年階段常見的壓力來源，同時透過量表，評估自己生活中的重大事件可能造成多少壓力。 3. 壓力影響表現——介紹不同大小的壓力狀態對表現的影響，並藉由壓	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。 【人權教育】 人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

		自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 6. 能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。 7. 針對異常行為，對他人能有同理心。 8. 針對異常行為能尋求醫療協助。	力指數量表，了解自己是否有伴隨壓力而來的相關症狀。 4. 第 2 節：調整狀態，面對壓力——介紹面對長期壓力時，可能會產生的心身症狀，引導學生理解適當的壓力能夠激發潛能，帶來更好的學習表現。介紹面對壓力時的調適方法，並能選擇適合自己的紓壓方式。 5. 壓力管理有一套——說明有效解決壓力的方法和步驟，並能以正向的態度面對壓力。 【第 3 章身心健康不迷惘】 6. 第 3 節：檢視心理狀態——以情境解說憂鬱情緒的自我檢測方法，並說		
--	--	---	--	--	--	--	--

					明憂鬱情緒與憂鬱症不同。 7.「憂」心忡忡——介紹憂鬱症，與陪伴憂鬱症親友的最佳方式。		
七	第3單元快樂人生開步走 第4單元運動生活 第3章身心健康不迷惘 第1章五環運動力——奧林匹克教育 【第一次評量週】	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	【第3章身心健康不迷惘】 1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 2. 能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。 3. 針對異常行為，對他人能有同理心。 4. 針對異常行為能尋求醫療協助。 【第1章五環運動力——奧林匹克教育】	【第3章身心健康不迷惘】 1. 第1節：「思」裂的我——認識思覺失調症，了解提早治療可以回歸正常生活。可利用「美麗境界」影片內容讓學生更了解思覺失調症的症狀與同理。 2. 「迫」於無奈——認識強迫症，了解此疾病是可以預防與治療。利用影片「愛在心裡口難開」內容讓學生更了解強迫症的症狀與同理。 3. 第2節：數位海洛因——說明電玩	【第3章身心健康不迷惘】 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 【第1章五環運動力——奧林匹克教育】 3. 課堂觀察 4. 口語問答 5. 認知評量 6. 運動行為計畫實踐表 7. 學習活動單 8. 技能實作	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康		5. 能理解奧林匹克相關知識與精神，並能實踐在日常生活當中。 6. 能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐「愛地球」的理想。 7. 能在日常生活中展現奧林匹克與藝術文化的力與美學。 8. 能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。 9. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培	失調症的身心影響，治療與預防。 4. 同理他人——教師說明如何以同理心接納異常行為者。 5. 增強韌性，保有健康的心理——教師介紹強化心理韌性的方法。 【第1章五環運動力—奧林匹克教育】 6. 第3節：讓學生觀賞教師自行蒐集的奧運會開幕影片，例如：西元2012年倫敦奧運開幕典禮藝術文化表演，或西元2016年巴西里約的夏季奧運開幕式。 7. 教師進一步了解學生觀看後的感想，引導學生分享對奧運會的印象——想到奧運會就想到什麼？	
--	--	--	--	--	---	--

		行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		養自信樂觀、勇於挑戰、堅持不放棄的學習態度。	8. 教師分享歷年奧運會標語、海報，詢問學生在歷屆海報中所見的元素，請學生思考這些元素與標語的意義，引導學生反思。 9. 介紹奧林匹克永續發展的精神。		
八	第 4 單元運動生活 第 1 章五環運動力——奧林匹克教育	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	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 能理解奧林匹克相關知識與精神，並能實踐在日常生活當中。 2. 能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐「愛地球」的理想。 3. 能在日常生活中展現奧林	1. 第 1 節：詢問學生是否知道奧運會起源於哪個國家，教師可自行上網搜尋奧運會起源的影片，亦可參考本章「參考書目與相關網站」所提供的資訊，例如：奧林匹克運動會的起源。 2. 教師分享古代奧運的起源和現代奧運的發展、《停戰	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單 6. 技能實作	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		匹克與藝術文化的力與美學。 4. 能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。 5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰、堅持不放棄的學習態度。	協定》及和平鴿象徵的意涵及奧林匹克精神。 3. 教師可自行上網搜尋相關影片於課堂中播放，亦可參考本章「參考書目與相關網站」所提供的資訊，例如：傳奇希臘——良性競爭(古今奧運的差異)。 4. 第2節：教師回顧古代奧運會的競賽項目。 5. 教師製造情境，供學生體驗古代奧運會。」 6. 進行「愛體育：來一場仿古奧林匹克運動會」活動競技部分：運動員進場、聖火傳遞、運動員宣誓、開幕表演、古代奧運會競賽(短跑規則、跳遠規則、網球擲遠規		
--	--	---	--	--	--	--	--

					則、擲飛盤規則、單手拔河規則)。 7. 第 3 節：播放一段郭婞淳專訪影片，請學生觀看並分享心得。 8. 引導學生思考：郭婞淳的生命是風平浪靜還是交錯著高山與低谷呢？當他遇到人生的困難和挫折時，是選擇放棄嗎？還是以哪些方式因應？ 9. 教師鼓勵學生遇到挫折不要放棄，若能多些堅持，就像郭婞淳在運動場上的拚勁，這就是奧林匹克的精神。		
九	第 4 單元運動生活 第 2 章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項	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	1. 透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合個人生活，擬定屬於自己的體適能計	1. 第 1 節：請學生分享平常的生活習慣，說明調整哪些習慣能讓身體更健康，並探討原因。 2. 請學生思考：現代生活中，人們心理壓力有哪些？請	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。

		運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 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	礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	畫，並且在日常生活中規律的執行。 2. 能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 3. 能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。 4. 能相互尊重，以民主方式和諧溝通，並相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。 5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培	每位學生仔細思考並分享答案。運動的好處有哪些？如何養成規律的運動習慣？ 3. 第 2 節：詢問學生是否知道健康體適能？對健康體適能的認識為何？ 4. 教師複習上堂課提過的肌肉適能。 5. 教師藉由課本中所提之三種日常生活情境，說明不同適能的訓練方式。 6. 第 3 節：教師說明肌肉適能、心肺適能、柔軟度相關的分解動作、注意事項並帶領學生操作。	
--	--	---	---	---	---	--

		個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
十	第4單元運動生活 第2章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行(第3章有氧嗨起來—有氧舞蹈	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	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	【第2章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行】 1. 透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能	【第2章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行】 1. 第1節：播放運動比賽影片，詢問學生的心得。例如：令人印象深刻的部分為何？藉此	【第2章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【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。

		作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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	礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	力，反思並結合個人生活，擬定屬於自己的體適能計畫，並且在日常生活中規律的執行。 2. 能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 3. 能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。 4. 能相互尊重，以民主方式和諧溝通，並相互協助指導，發揮個人差異化的團隊	強化堅持不放棄、正確性與自律的重要，並強調肌肉適能、心肺適能及柔軟度須憑藉不斷練習才能進步，此節課要加強學過的技術並整合、擬定屬於自己的運動計畫。 2. 個別化運動計畫：學過前兩堂課提升體適能的動作後，依自我技術表現情況，針對須加強的身體適能，擬定個人運動計畫。 【第3章有氧嗨起來—有氧舞蹈】 3. 第2節：詢問學生是否聽過、看過或跳過有氧舞蹈。 4. 有氧舞蹈有許多風格類型，如放克(Funk)、街舞(Hip Hop)、拉丁(Latin aerobic)、階梯有氧(Step)或拳擊有	5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單 【第3章有氧嗨起來—有氧舞蹈】 7. 課堂觀察 8. 口語問答 9. 技能實作 10. 學習活動單	
--	--	---	--	---	---	--	--

		欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相		合作學習精神。 5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 【第3章有氧嗨起來—有氧舞蹈】 6. 了解基本的有氧舞蹈，以及階梯有氧和拳擊有氧的動作要領與練習方法。 7. 學習運用資訊，增進基本的有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有氧的技能。 8. 培養尊重他人及互助合作的精神。 9. 培養積極參與的態度，勇	氣(Kick Boxing)，甚至學生喜歡跳的流行熱舞，都可以作為有氧舞蹈的動作元素；不同風格的有氧舞蹈，可以選配不同的音樂，反覆練習簡單的動作或組合練習，可消耗熱量，鍛鍊身體，提升身體的律動和舞感，令人活力充沛，精神愉快。 5. 教師介紹各風格的有氧舞蹈，並強調有氧舞蹈能提升體適能。 6. 進行原地踏步、走三步點、側併步、麻花步、後勾腿、前抬膝、側點步、剪刀步、跑步動作解析。 7. 第3節：引導學生回想上一堂課學過的有氧舞蹈動作，接著詢問學生	
--	--	--	--	---	--	--

		關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的		於表現自己的舞姿。 10. 經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。	是否嘗試過創作，並告訴學生，有氧舞蹈稍加變化，便能表演呵！ 8. 強調本堂課中，學生可創新求變，體驗創作樂趣，試試手臂的動作變化。 9. 複習上一堂課所學習的動作：依序為原地踏步→走三步點→側併步→麻花步→後勾腿→前抬膝→側點步→剪刀步→跑步。每個動作練習 2 個 8 拍。 10. 認識有氧舞蹈，介紹低衝擊與高衝擊動作的區別。		
--	--	---	--	---	--	--	--

		身體活動。					
十一	第4單元運動生活 第5單元神來之手 第3章有氧嗨起來—有氧舞蹈 第1章一擲定江山—投擲	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	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。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	【第3章有氧嗨起來—有氧舞蹈】 1. 了解基本的有氧舞蹈，以及階梯有氧和拳擊有氧的動作要領與練習方法。 2. 學習運用資訊，增進基本的有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有氧的技能。 3. 培養尊重他人及互助合作的精神。 4. 培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 5. 經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。	【第3章有氧嗨起來—有氧舞蹈】 1. 第1節：詢問學生是否曾在踏板上跳有氧舞蹈，是否知道運用踏板的有氧舞蹈名稱為何。 2. 播放2分鐘教師自行蒐集的階梯有氧影片，吸引學生觀賞，詢問其觀後心得，試問幾個問題(以下舉例)，再說明這堂課將體驗階梯有氧舞蹈。 3. 提問舉例：初學者踏板的高度是否愈高愈好？(答案：安全起見，初學者應先選擇較低的踏板練習。)腳掌要如何踩踏板比較安全？(答案：全腳掌踏貼在踏板上較安全。) 4. 介紹階梯有氧。	【第3章有氧嗨起來—有氧舞蹈】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 【第1章一擲定江山—投擲】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 5. 互評表 6. 認知測驗卷	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J2 重視群體規範與榮譽。

		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、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。		【第1章一擲定江山—投擲】 6. 了解並學會標槍及鉛球的動作要領。 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。 8. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	5. 進行前踏步、V字步、K字步、前抬膝動作解析。 6. 第2節：詢問學生是否曾經跳過拳擊有氧呢？ 7. 說明拳擊有氧舞蹈除了帥氣，還可以防身！強調學生可多元學習不同類型的有氧舞蹈，豐富自己的運動計畫，再播放2分鐘教師自行蒐集的拳擊有氧影片，吸引學生觀賞和學習。 8. 介紹拳擊有氧和操作注意事項。 9. 進行直拳、側勾拳、上勾拳、前踢、側踢、後踢動作解析。 【第1章一擲定江山—投擲】 10. 第3節：詢問學生是否知道西元2017年世大運標槍冠軍，並介紹選手	
--	--	---	--	---	---	--

		3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決		鄭兆村，藉此導入標槍比賽進行的方式。 11. 教師講述標槍簡史與安全觀念。 12. 進行「愛體育：你來我往」(標槍投擲動作講解：雙手、單手過肩動作)。		
--	--	---	--	--	--	--

		運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專					
--	--	---	--	--	--	--	--

		項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。					
十二	第 5 單元神來之手 第 1 章一擲定江山——投擲	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 了解並學會標槍及鉛球的動作要領。 2. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 3. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	1. 第 1 節：標槍握法(美式、芬蘭式、叉子式握槍法)講解。 2. 標槍投擲注意事項。 3. 第 2 節：詢問學生，鉛球與標槍投擲方式有何不同？要如何讓自己投擲得更遠？ 4. 鉛球握法講解(三指、四指、五指握球法)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 5. 互評表 6. 認知測驗卷	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

		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		5. 站姿推鉛球(正向、側身、轉身推球)動作講解。 6. 第3節：詢問學生，對推鉛球比賽的認識為何？ 7. 側向式墊步推鉛球技術講解。		
--	--	---	--	--	--	--

		運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升體適能與					
--	--	--	--	--	--	--	--

		運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。					
十三	第 5 單元神來之手 第 2 章滾球趣—保齡球	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。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解保齡球運動的基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人動作技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。 2. 能理解保齡球運動的知	1. 第 1 節：詢問學生是否接觸過保齡球運動，並進一步了解其對保齡球館設施的印象，以及接觸保齡球的感想。引導學生就其所知，說出保齡球館相關設施與保齡球運動的規則。 2. 教師彙整與補充學生未提及的相關設施及計分方法。 3. 保齡球運動簡史：可參考本章補	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作 5. 運動行為計畫實踐表 6. 任務單	【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。

		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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決		識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善的處理與解決運動情境中的問題。 3. 能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動中展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。 4. 能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰，以及包容異己、相互尊重的學習態度，並運用民主方式進行和諧溝通，	充資料之「保齡球簡史」條目。 4. 個人裝備介紹（球、鞋）、場地設施介紹（球瓶、回送球機、球道、電腦計分系統）。 5. 計分方法與術語講解：全倒（Strike）、火雞（Turkey）、補倒（Spare）、失誤（Miss）、犯規（Foul）、洗溝（Gutter）。 6. 第 2 節：詢問學生是否知道保齡球的投擲方式及投擲時常見的步法，藉此引導學生了解持球技巧與助跑步法的重要性，以及其對投擲準度與力量的功用，以利與後續授課內容相銜接。 7. 說明與講解持握球體：保齡球上有	
--	--	---	--	---	---	--

		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。		相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。	3 個指孔，有利於投擲者穩定抓握球體。以雙手捧握住球，非慣用手扶持球體光滑面，再以慣用手(投擲手)之食指與中指並列插入二指孔後，接著插入拇指孔調整，讓掌心貼著球體弧面抓牢。其次，將手腕保持平直，手肘彎曲約呈 90 度，穩定貼於慣用手腰側部位。 8. 助跑擺臂滑步(四步助跑)動作講解與示範。 9. 提問與討論，為什麼保齡球球道上的助跑，可以幫助投擲者產生更大的力量，達到撞擊的效果？這和自然課所學到的物理原理公式：力量＝質量×加速度($F=ma$)有何關係？為什麼保齡		
--	--	---	--	---------------------	--	--	--

					球球道上的瞄準點設計，可以幫助投擲者瞄準？請各組討論，並由教師統整說明簡要之原理。 10. 第 3 節：進行「愛體育：步步為營」活動：在校園內尋找一塊磨石子地板或泥(紅)土地，於地面畫一條約 5 公尺長，包含助跑區及投擲線的場地。依本課所學的動作要領，以徒手方式練習與體驗保齡球四步助跑的步法。 11. 進行本章之替代活動「走跳人生」，全班男女生均分成兩組，一組持躲避球站立於排球場兩側邊線處，採保齡球投擲方式擲滾地球，另一組從底線出發至對場		
--	--	--	--	--	--	--	--

					底線，以跑動、跳躍方式穿越球網並通過球場。使用球數為各組人數之一半數量。被滾地球碰到腳部即出局，必須出場；若碰觸球非滾地球則可繼續通行。一組結束後，換另一組進行。出局數較少者獲勝。		
十四	第 5 單元神來之手 第 6 單元球之有道 第 2 章滾球趣—保齡球 第 1 章疾風勁壘—棒壘球 【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。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 2 章滾球趣—保齡球】 1. 能了解保齡球運動的基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人動作技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。	【第 2 章滾球趣—保齡球】 1. 第 1 節：詢問學生是否上網搜尋上一堂課所學之自然原理及數學線的概念，以及其與瞄準原理之關係，並請各組發表其搜尋結果，以利與後續課程相銜接。 2. 瞄準投擲方法說明與講解(球瓶目標法、瞄準點目標法。	【第 2 章滾球趣—保齡球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作 5. 運動行為計畫實踐表 6. 任務單 【第 1 章疾風勁壘—棒壘球】 7. 課堂觀察 8. 口語問答 9. 認知評量 10. 技能實作	【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。 【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。

		1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗		2. 能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善的處理與解決運動情境中的問題。 3. 能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動中展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。 4. 能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰，以及包容異己、相互尊重的學習態度，並運	3. 滾動球路之介紹（直球、曲球、勾球、飛碟球）。 4. 保齡球禮儀說明。 5. 進行「愛體育：保齡球體驗」活動：利用 500 毫升寶特瓶裝滿水當球瓶，以躲避球或排球為保齡球，以 10 公尺之距離練習與體驗打保齡球的樂趣。 6. 進行「愛體育：滾滾保齡球」活動：體驗直球、曲球與勾球的投擲方式，觀察其效果。 7. 進行「愛體育：滾球大作戰」活動：設定 5 公尺助跑區與投擲基準線，在相距 10 公尺處豎立球瓶。將全班分成 4 隊進行循環賽，每人每格僅有兩次機會投擲，	11. 學習活動單	
--	--	---	--	--	--	-----------	--

		生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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		用民主方式進行和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。 【第1章疾風勁壘—棒壘球】 5. 能了解棒壘球運動中跑壘的動作技巧發展，以及相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 6. 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人的人身安全。 7. 藉由各式跑壘動作技巧，	每隊另須派1~2位計分員登記分數(可自行選擇採正式保齡球比賽計分，或其他簡易計分方式)，分數較高之隊伍為勝。 8. 思考與討論：在每人每格僅有兩次投擲機會的前提下，隊員的出場順序應如何安排？在PK 擂臺賽5戰3勝或7戰4勝的制度下，出賽排點又該考量哪些因素？ 【第1章疾風勁壘—棒壘球】 9. 第2節：每人發一張紙，請學生畫出簡易棒壘球場地，包含場地線、壘包及打擊區，並分別用不同顏色畫出跑一壘、二壘、三壘及全壘的路線，請學生分享、討論。	
--	--	---	--	--	---	--

		畫，實際參與身體活動。		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。 8. 在壘指導員的指揮下進行比賽時，具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。	10. 說明跑壘基本觀念：強迫進壘、擠壘、強迫回壘。 11. 一壘直線衝刺動作說明(起步、加速、踩壘、減速後回壘)。 12. 弧線繞壘動作說明。 13. 第 3 節：詢問學生回家觀賞棒壘球比賽時，觀察到什麼跑壘技術和跑壘路線？是否看到球員進行滑壘動作？滑壘會比跑壘快嗎？ 14. 提醒學生跑壘活動的安全注意事項。 15. 棒球離壘、壘球離壘動作說明。 16. 練習活動：全班分四組，一人擔任投手，依投手動作進行離壘動作練習。		
--	--	-------------	--	--	---	--	--

十五	第 6 單元球之有道 第 1 章疾風勁壘—棒壘球 第 2 章門陣特攻—籃球	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。 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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 1 章疾風勁壘—棒壘球】 1. 能了解棒壘球運動中跑壘的動作技巧發展，以及相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人的人身安全。 3. 藉由各式跑壘動作技巧，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。	【第 1 章疾風勁壘—棒壘球】 1. 第 1 節：詢問學生跑壘時，假設守備員已經接到球並在壘包等待觸殺，此時可以繞過守備員再踩壘嗎？ 2. 帶入三尺線的觀念：跑壘員跑壘時，因避開防守方的觸球動作而脫離壘線左右方三尺以上者，跑壘者應被判出局。但若為閃避準備接球的守備員，則不在此限。 3. 第 2 節：本壘到一壘、本壘到二壘的跑法說明，以及二壘跑壘員、三壘跑壘員的跑法說明。 4. 練習活動：教師說明上述概念後，讓學生分組操作，設置一名投手，一名捕手及若干野	【第 1 章疾風勁壘—棒壘球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量 4. 技能實作 5. 學習活動單 【第 2 章門陣特攻—籃球】 6. 課堂觀察 7. 口語問答 8. 技能實作 9. 運動行為計畫實踐表 10. 學習活動單	【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。 【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。
----	--	---	---	---	---	--	--

		通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動		4. 在壘指導員的指揮下進行比賽時，具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。 【第2章門陣特攻—籃球】 5. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 6. 能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。 7. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 8. 能遵守籃球規則，以培養	手，教師在本壘依教學情境丟球，學生在壘上進行跑壘。 【第2章門陣特攻—籃球】 5. 第3節：介紹國內外最新籃球消息(NBA、SBL、WSBL、UBA、HBL、三對三)運動賽事。 6. 播放國內外籃球賽事中的兩人進攻組合花絮。 7. 詢問學生知道NBA 兩人最佳組合嗎？藉此引發學生動機並利用教學簡報介紹兩人擋拆的圖片，以及傳切和運球掩護的進攻組合。 8. 老鷹捉小雞基礎版：四人一組，一人當老鷹，三人搭肩排成一列，第一位當母雞，須張開雙臂左右移動，以	
--	--	--	--	---	---	--

		比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		守法、尊重他人和團隊合作之精神。 9. 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。 10. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	保護後方的小雞不被觸碰。活動開始，老鷹空手，最後一隻小雞運球。老鷹碰到最一隻小雞，或最後一隻小雞運球失控，則老鷹成功。之後兩人互換。 9. 活動反思：活動後引導學生進反思，母雞應該怎麼站才能以最大範圍擋住老鷹？面對老鷹時，正面或側面何者較容易阻擋？老鷹如何移動才能抓後面的小雞？藉上述討論，引導出結論：籃球防守的動作，應正面面對移動進攻者(老鷹)，以及進攻者可利用擺脫動作甩開防守者，達到進攻的目的(抓到小雞) 10. 老鷹捉小雞進階版：同上活動，只		
--	--	---	--	---	--	--	--

					是老鷹和最後一隻小雞皆運球。老鷹碰到最後一隻小雞，或最後一隻小雞運球失控則成功。之後兩人互換。		
十六	第 6 單元球之有道 第 2 章鬥陣特攻——籃球	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。 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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。 3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。	1. 第 1 節：詢問學生是否上網搜尋 NBA、SBL、UBA 或 HBL、三對三等相關影片或電視轉播節目？請發表最常見的進攻策略及投籃方式。 2. 傳切與切傳進攻策略的使用時機說明。 3. 傳切與切傳進攻策略的戰術說明。 4. 傳切與切傳進攻策略的動作要領說明。 5. 愛體育：貓捉老鼠：十人一組，分成兩隊，於一個籃球半場進行活動，須準備十條小方巾或 25~30 公分色	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習活動單	【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。

		比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項		5. 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。 6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	紙。將小方巾夾至運動褲鬆緊帶後方，以貓捉老鼠方式，相互追逐、擺脫並擋人，搶下對方隊員的小方巾。時間 1 分鐘，搶得數量最多者為勝隊。教師可舉例引導學生回答活動中的第 6 點，例如：可以同隊兩人一組或三人一組，策略性的以二對一或三對一的方式，搶奪對方的小方巾，過程中又可彼此提醒是否正被對手攻擊。 6. 半場三對三傳切與切傳進攻策略模擬練習。先模擬傳切進攻路線，傳切 8 次後再投籃或上籃；接著模擬切傳路線，最後兩者合併。		
--	--	---	--	--	--	--	--

		運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。		7. 第 2 節：詢問學生在認識「傳切和切傳進攻策略」後，是否也搜尋了其他進攻策略？哪些經典籃球比賽進攻畫面或人物令人印象深刻？ 8. 擋拆進攻策略的進攻戰術說明：進攻者之間，無球者對有球者進行掩護擋人的技術，製造 4 種不同的進攻機會。可用於大前鋒或中鋒對控球、得分後衛、小前鋒的配合。 9. 擋拆進攻策略的使用時機說明。 10. 擋拆進攻策略的戰術流程說明。 11. 擋拆進攻策略的動作要領說明。 12. 半場三對三擋拆進攻策略模擬練習：先模擬進攻擋拆路線，擋拆 3 次		
--	--	--	--	---	--	--

					後再投籃或上籃。教師亦可依不同進攻機會設計情境，例如：上籃、投籃或跳投、傳球給籃下隊友、傳給無球邊的隊友投籃。 13. 第 3 節：教師說明傳切、擋拆進攻策略的使用時機。 14. 詢問學生除了傳切、擋拆進攻策略，還有什麼進攻策略可使用？在前面課程中，是否發現其他同學執行了傳切、擋拆以外的進攻策略？國內比賽中，SBL、WSBL、HBL 有什麼經典的進攻策略？ 15. 掩護進攻戰術說明：進攻者之間，無球者兩人相互擋人掩護製造出四種不同的進攻機會。 16. 掩護進攻戰術的使用時機。		
--	--	--	--	--	---	--	--

					17. 掩護進攻戰術的戰術說明。 18. 掩護進攻戰術的動作要領說明。 19. 愛體育：攻城掠地：十人一組，五人進攻，五人防守。活動於全場籃球場地進行。以橄欖球模式為基礎，分邊對抗，由胯下開球，目標帶球衝進達陣區點地得 1 分。防守者觸碰持球進攻者，則攻守交換。每次進攻時間為 24 秒。比賽時間 5 分鐘，得分最多者獲勝。 20. 半場三對三掩護進攻策略模擬練習：先模擬進攻掩護執行路線，掩護 3 次後再投籃或上籃。教師亦可依不同進攻機會設計情境，例如：上籃、		
--	--	--	--	--	---	--	--

					投籃或跳投、傳球給籃下隊友投籃。		
十七	第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意— 排球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能認識排球規則，增加運動欣賞的能力。 3. 養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。 4. 於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養合作與互動的素養。	1. 第 1 節：詢問學生是否曾經觀賞職業與非職業排球比賽影片，引導學生分享印象中的防守方式，藉此了解學生對防守動作的認識，並說明接球與防守的差異。 2. 防守基本動作說明。 3. 愛體育：米字形敏捷性測驗：防守時敏捷性練習。在 5x5 公尺的正方形場地中間畫一個區域，於場地四個角落及四角的連線中央擺放三角錐或其他識別物，隨意標示號碼 1~8。一人於場地中心點出發，依號碼順序移動，碰到標示物後即返回中心點，再立即往下一個號碼	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	【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。

		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。			移動。也可請八位學生代替標的物，待操作學生從中心點出發或返回時，舉手讓同學即時判斷下一個移動方向。將 8 個標示物碰觸完畢，並返回中心點後，才算完成挑戰。完成秒數愈短，表示敏捷性愈好。 4. 第 2 節：詢問學生觀賞職業與非職業排球比賽影片後的心得，並請學生分享印象深刻的防守畫面，藉此引起學生的學習動機。 5. 愛體育：你丟我擋(原地擋高防守)：兩人一組防守(一人丟球、一人防守)練習。教師說明：經過「愛體育：你丟我擋(原地定點防守)」活動後，學生應已建立		
--	--	---	--	--	--	--	--

					排球基本防守概念，接著將進行原地擋高防守練習，讓學生從以身體為中心，利用雙手守球的練習，提升防守成功的能力。兩人一組一顆球，面對面相距4~5公尺。甲平丟球(有速度)給乙，乙將球擋高於身體上方，接起後丟回甲。練習數次後，兩邊互換。 6. 第3節：詢問學生經過前兩堂課的訓練，是否對於排球防守的反應更為熟練？告訴學生今天的練習將加入更多的變化，鼓勵學生挑戰。 7. 教師說明防守動作的訓練，在個人防守動作概念建立後，將漸進由正面防守轉化為身體側		
--	--	--	--	--	---	--	--

					轉與 180 度轉向的強丟球防守練習，藉以訓練防守者依照攻擊者(丟球者)位置，讓身體轉向，將球守回至攻擊方(丟球方)，並將球回至目標處，練習控球能力。 8. 愛體育：轉向訓練(天旋地轉)：180 度轉身防守。此活動由兩人丟球，一人防守。三人一組一顆球，相距 4~5 公尺。丙先背對甲、乙，聽到甲喊「轉」時，丙立即轉身判斷來球遠近，並進行防守。待熟練後，甲、乙可將球拋在任何位置，丙將球接起至身體上方，再將球托回甲、乙後，回至原出發點。練習數次後，角色互換。		
--	--	--	--	--	--	--	--

					9. 愛體育：轉向訓練(打中至正)：此活動由兩人丟球，一人防守，一人接球。四人一組，甲、乙各拿一顆球，丙進行防守練習，丁站中間作為丙的傳球目標。甲、乙站於丙前方4~5公尺處之左右兩側，輪流丟球(也可舉手提示丙)。丙防守時，必須讓身體完整轉向丟球方向，進行防守接球，並將球接給丁，丁接到球即視為得分。一顆球一分，得分最多的組別獲勝。每位擔任防守者的組員面對左右來球共10顆後，即換人防守。提醒學生可觀察防守者的動作與身體轉向是否正確，身		
--	--	--	--	--	--	--	--

					體能否回正且將球防守至目標處。		
十八	第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意—排球 第 4 章手到擒來—手球	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。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	【第 3 章防城如意—排球】 1. 了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。 2. 能認識排球規則，增加運動欣賞的能力。 3. 養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。 4. 於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養合作與互動的素養。 【第 4 章手到擒來—手球】 5. 認識手球及發展現況。	【第 3 章防城如意—排球】 1. 第 1 節：教師說明個人原地防守動作的技能建立後，訓練將變化成身體前後移動防守加上托球的綜合練習。藉此培養防守者精準判斷並立即反應移動的能力，以防守各種距離的來球，例如：強而有力的攻擊、距球網很近的突襲式小球、打在防守者前方或後方的球。 2. 愛體育：進退有據(進退防守)：一人丟球、一人防守。兩人一組一顆球，面對面相距 4~5 公尺。甲先平丟球(有速度)給乙，乙將球擋回甲，甲馬上將球拋	【第 3 章防城如意—排球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單 【第 4 章手到擒來—手球】 7. 課堂觀察 8. 口語問答 9. 技能實作 10. 學習活動單	【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。 【法治教育】 法 J1 探討平等。

		2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性		6. 能了解傳接球及射門的要領與方法。 7. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 8. 學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 9. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。	在前方 1 公尺位置，乙立刻將球接起，再回至原出發點。練習數次後，兩邊互換。 3. 愛體育：進退有據(進退擋高防守)：一人丟球、一人防守及托球。兩人一組一顆球，面對面相距 4~5 公尺。甲先平丟球(有速度)給乙，乙方將球擋回甲，甲馬上將球拋在前方 1 公尺位置，乙立刻將球接起至身體上方，再將球托回甲，接著回至原出發點。練習數次後，兩邊互換。 【第 4 章手到擒來—手球】 4. 第 2 節：教師可先簡述手球的運動方式與比賽型態，或事先請學生上網觀賞手球比賽的精	
--	--	--	--	--	---	--

		的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		彩畫面，藉由觀賞比賽講述手球運動對提升體適能具全面性的功效，故對正值發育時期青少年的生長有很有幫助。鼓勵學生以勇於面對挑戰，並積極尋求解決方式的態度，當個樂於接受「自我挑戰」的勇者。 5. 教師講述手球運動簡史，並帶入運動明星的講述，提升學生的注意力與興趣。 6. 接球、肩上傳球動作解析。 7. 第 3 節：進行「愛體育：肩上傳球」：教師依場地及球的數量，將學生分成數組。若球的數量不夠兩人一顆，可將數人分成一組，每一組再分成兩小組，學生距	
--	--	--	--	---	--

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			離約 6~10 公尺分站兩端，進行對傳，傳完球後依序至同邊後方排隊。待同學熟悉傳接球技術，可逐步增加傳接球距離。 8. 三步傳球步法解析、傳球的要點。		
十九	第 6 單元球之有道 第 4 章手到擒來—手球 第 5 章羽你有約—羽球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 4 章手到擒來—手球】 1. 認識手球及發展現況。 2. 能了解傳接球及射門的要領與方法。 3. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 4. 學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 5. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他	【第 4 章手到擒來—手球】 1. 第 1 節：詢問學生，對上一堂課的傳球技術是否熟練？想不想灌爆守門員防線，享受得分喜悅？ 2. 複習「愛體育：三人傳球」。依據學生人數及場地器材數量，適當分組。操作前再次提醒學生傳接球的要領，以及三步傳球的注意事項。 3. 跨步射門、跳躍射門動作解析。	【第 4 章手到擒來—手球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 【第 5 章羽你有約—羽球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 互評表 6. 分組討論 7. 學習活動單	【法治教育】 法 J1 探討平等。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動		人及團隊合作之精神。 【第5章羽你有約—羽球】 6. 能了解羽球正／反手平抽球、正／反手網前撲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。 7. 能做到正確且流暢之正／反手平抽球、正／反手網前撲球動作，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。 8. 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	4. 第2節：詢問學生觀賞上堂課課末提供的手球比賽精彩剪輯連結的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中若想得分，射門時要注意什麼？藉此加強學生對射門要領的意象。 5. 複習傳接球技術：可適度的加長傳接球的距離，但須考慮學生的個別差異與學習成效。 6. 複習射門技術：雖然不同的練習模式有助技術的成長，但手球運動學生可能較少接觸，因此建議以相同的練習模式進行，亦即以「愛體育：射門挑戰」練習即可。 【第5章羽你有約—羽球】	
--	--	--	--	--	--	--

		欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正		歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	7. 第3節：詢問學生：是否觀看過羽毛球比賽？透過什麼方式觀看？ 8. 教師講解與示範正／反手平抽球動作。 9. 教師說明正／反手平抽球特點與使用時機：平抽球為中場擊球技術，於中場左、右兩側以平快的方式回擊，使球近於網高並快速壓迫至對方後場，是具攻擊、侵略性的球路。 10. 學生兩人一組，分別進行正／反手平抽球練習。 11. 愛體育：定點練習(正、反手平抽球)：兩人一組，一人站於場邊，以徒手方式將球拋擲至場內，另一人站於中場進行正、反手抽球練習。完成指		
--	--	--	--	-----------------------------------	---	--	--

		個人的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			定次數後，甲、乙角色互換。		
廿	第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約——羽球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解羽球正／反手平抽球、正／反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正／反手平抽球、正／反手網前撲球動作，並充分實踐運	1. 第 1 節：詢問學生是否知道羽球除了殺球還有哪些進攻球路？運用撲球照片引導學生認識撲球技術。 2. 教師講解與示範正／反手網前撲球動作。 3. 教師說明正／反手網前撲球特點與使用時機：撲球是網前進攻球路之一，當對方回擊的球高於網高時，透	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知評量 5. 互評表 6. 分組討論 7. 學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的		用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	過判斷與動作技巧，爭取擊球時間，給予對手壓迫。 4. 愛體育：定點練習(正、反手網前撲球)：兩人一組，分別站於球場兩側。甲徒手拋擲網前球，乙進行正、反手網前撲球練習。完成指定次數後，甲、乙角色互換。 5. 第2節：詢問學生，進行網前擊球時，可能會出現哪些問題？ 6. 抽球結合網前撲球練習：三人一組，甲站於場邊以徒手方式將球拋擲至中場，乙則徒手拋擲網前球，丙先平抽球後，連貫至網前進行撲球，反覆操作數分鐘後，三人角色互換。		
--	--	--	--	--	---	--	--

		各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			7. 第 3 節：詢問學生，在分組綜合練習時，隊友間如何互相鼓勵，增加團體氣勢？ 8. 愛體育：羽球友誼賽：比賽採 50 分，落地得分制，平分不加分，先取得 50 分為勝方。（可依人數多寡決定比賽分數。）各隊人數為 5 人，由各隊小隊長安排棒次 1～5 棒，決定後則不能擅自更換棒次。比賽以 10 分為基準做棒次接力。比賽開始，任一方分數先達到 10、20、30、40 時，雙方須同時下場，由下一棒同時上場做接力競賽。每隊人數固定，不可重複上場或中途交換棒次。		
--	--	------------------------------------	--	--	--	--	--

					9. 配合填寫課本比賽戰術分析表，分析觀察結果，並於賽後與同學討論。		
廿一	第1單元身體密碼面面觀 第2單元飲食消費新趨勢 第3單元快樂人生開步走 第4單元運動生活 第5單元神來之手 第6單元球之有道複習全冊 【第三次評量週】	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2. 思辨媒體或廣告中身體意象訊息，澄清迷思。 3. 認識BMI、腰臀比、體脂肪。 4. 理解過重或過輕的健康風險。 5. 理性分析體重控制行動意圖。 6. 擬定體重控制行動策略。 7. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制	1. 了解對於自己看法隨時可能改變。 2. 了解影響自我身體意象的因素。 3. 解析媒體迷思。 4. 以批判性思考反思並建立健康看法。 5. 體重代表的意義。 6. 了解BMI。 7. 了解體脂肪。 8. 說明體脂肪會因位置不同而有不同健康威脅。 9. 介紹過重或過輕對健康的危害。 10. 評估自身健康狀態。 11. 了解錯誤減重的危害。 12. 思考健康體重控制前需評估的各方面向。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量 3. 課堂觀察 4. 口語問答 5. 技能實作 6. 認知評量 7. 運動行為計畫實踐表 8. 學習活動單 9. 互評表 10. 認知測驗卷 11. 任務單 12. 分組討論	【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 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 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【人權教育】

		1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊	制行動策略並實踐。 8. 了解飲食趨勢變動的可能因素。 9. 外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響。 10. 辨識消費資訊以選購合適的健康產品。 11. 消費者的權益與義務。 12. 不同情境下情緒的產生與變化。 13. 情緒可能影響行為表現。 14. 熟悉情緒調適技能。 15. 面對不同的情緒，能調整修正個人的情緒調適方法。	13. 了解健康體位自主管理的步驟。 14. 規畫健康生活型態策略。 15. 擬定體控的實行策略。 16. 討論臺灣飲食文化變動因素。 17. 思考外食會遇到的問題與因應方法。 18. 認識傳統食補，以及如何正確食用。 19. 辨識不實廣告詞。 20. 了解健康消費需留意的面向。 21. 介紹選擇健康產品應考量的資訊。 22. 消費者的權益與義務。 23. 如何成為理性、健康的消費者。 24. 情緒產生的原因及種類。 25. 影響情緒產生的因素。	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。 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。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【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。 【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。 【家庭教育】
--	--	--	---	--	--	---

		的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨	的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 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。 Ga-IV-1 跑、跳與	16. 造成壓力來源的因素。 17. 自主思考壓力對健康造成的影響。 18. 運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。 19. 根據不同的壓力源，調整修正個人抗壓方法。 20. 常見的異常行為。 21. 預防異常行為。 22. 對他人能有同理心。 23. 異常行為能尋求醫療協助。 24. 奧林匹克知識與情意精神原理。 25. 奧林匹克與永續發展。	26. 情緒管理的重要、管理方法。 27. 面對壓力時身體的反應機制。 28. 常見的壓力來源。 29. 伴隨壓力而來的相關症狀。 30. 長期壓力的影響。 31. 壓力的調適方法。 32. 解決壓力方法和步驟。 33. 介紹異常行為。 34. 介紹憂鬱症。 35. 介紹思覺失調症。 36. 介紹強迫症。 37. 介紹電玩失調症。 38. 學習同理心。 39. 引起動機，教師分享歷年奧運會標語、海報，並介紹古代奧運的起源，以及奧林匹克永續發展的精神。	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【法治教育】 法 J1 探討平等。
--	--	--	--	--	---	--

		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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策	推擲的基本技巧。 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。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	26. 奧林匹克與藝術文化。 27. 能包容異己、和諧溝通。 28. 欣賞並實踐運動中力與美。 29. 理解奧林匹克並實踐。 30. 奧林匹克與永續發展。 31. 日常生活中展現奧林匹克的力與美學。 32. 展現包容不同的力與美並相互尊重。 33. 欣賞並實踐運動力與美。 34. 階梯和拳擊有氧動作要領與練習。 35. 運用資訊增進階梯與拳擊有氧技能。	40. 引起動機，請學生分享平常的生活習慣，說明調整哪些習慣能讓身體更健康，熟悉課本中關於心肺耐力適能及柔軟度的示範動作，擬定屬於自己的運動計畫。 41. 引起動機，介紹不同風格的有氧舞蹈，有氧舞蹈能提升健康體適能。體驗有氧舞蹈、階梯有氧舞蹈、拳擊有氧。 42. 引起動機，介紹鄭兆村選手、標槍比賽如何進行，了解鉛球與標槍投擲方式的不同、比賽方式。 43. 引起動機，介紹保齡球相關設施與規則，並了解持球與助跑步法的重要性、以及其對投擲	
--	--	--	---	---	--	--

		與批判技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	36. 培養尊重他人及互助精神。 37. 培養積極參與的態度。 38. 跳有氧舞蹈強化體適能。 39. 標槍及鉛球動作要領。 40. 學會標槍及鉛球動作技巧。 41. 養成練習時集中注意力並注意安全。 42. 養成積極參與態度，並注意安全。 43. 培養尊重他人及合作精神。 44. 保齡球之原理與規則。 45. 理解保齡球知識、策略。	準度與力量的功用、瞄準原理。 44. 引起動機，介紹棒壘球場地、跑壘技術、滑壘、跑壘路線、踩壘規則與三尺線觀念。 45. 引起動機，介紹籃球運動賽事、兩人擋拆、傳切、運球掩護、進攻策略。 46. 引起動機，介紹排球賽的防守方式與動作，說明接球與防守差異，並進行防守練習活動。 47. 引起動機，簡述手球運動簡史、方式、比賽型態、射門要領。 48. 引起動機，介紹羽球比賽、正/反手平抽球動作、撲球技術、網前擊球問題討論。		
--	--	---	----------------------------	--	--	--	--

		與分析能力，解決運動情境的問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。		46. 了解保齡球運動禮儀。 47. 在保齡球活動中展現自信、挑戰學習與包容異己。 48. 了解跑壘動作技巧。 49. 能做出跑壘動作技巧。 50. 藉由跑壘展現個人潛能。 51. 藉由壘指導員指揮進行比賽。 52. 學會籃球三對三進攻技術與策略。 53. 了解進攻策略發展與成因。 54. 了解個別能力差異性。 55. 能遵守籃球規則。 56. 養成積極參與態度。			
--	--	--	--	--	--	--	--

		4c-IV-3 規劃提升 體適能與 運動技能 的運動計 畫。 4d-IV-1 發展適合 個人之專 項運動技 能。 4d-IV-2 執行個人 運動計 畫，實際 參與身體 活動。 4d-IV-3 執行提升 體適能的 身體活 動。		57. 能具備審 美與表現能 力。 58. 了解排球 防守。 59. 將排球防 守運用比賽。 60. 增加運動 欣賞能力。 61. 認識手 球。 62. 傳接球及 射門要領與方 法。 63. 學會傳接 球、跑動中傳 接球及三步射 門。 64. 學習欣賞 他人優點。 65. 培養自我 肯定、遵守規 則規範、尊重 他人及團隊合 作精神。 66. 羽球正/反 手平抽球、正 /反手網前撲			
--	--	--	--	---	--	--	--

				球之動作要領 與運用時機。 67.能做到正 確且流暢之正 /反手平抽 球、正/反手 網前撲球動 作。 68.養成尊重 他人之態度。			
--	--	--	--	--	--	--	--

備註：

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

彰化縣立鹿港國民中學 114 學年度第 2 學期 九 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、學習節數及評量方式之規劃
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	康軒版	實施年級 (班級/組別)	9 年級下	教學節數	每週(3)節，本學期共(51)節。
課程目標	第六冊健康 1. 認識青少年婚前性行為與非預期懷孕等責任與後果。 2. 了解法律對性的規範，避免性危害的發生。 3. 培養安全性行為的態度，並能在未來真正對性與愛負責任。 4. 認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。 5. 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。 6. 認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。 7. 認識飲食問題對地球造成的影響，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。 8. 利用消費行為改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。 9. 認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。 10. 學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。 11. 了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。 12. 認同健康的重要性，並建立健康生活型態。 第六冊體育 1. 認識浮潛裝備及基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。				

	2. 認識仰泳規則，並引導學生循序漸進熟練仰泳技巧。 3. 認識高爾夫的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。 4. 認識撞球基本規則，並引導學生循序漸進熟練動作技巧。 5. 了解棒壘球進階打擊動作的相關知識與技能原理，學會棒壘球攻擊暗號手勢，並依賽況運用戰術。 6. 了解籃球三對三的防守技術，以及策略的發展與成因，並實際應用於比賽或活動中。 7. 了解手球不同射門技術的要領與方法，學會防守基本技術及守門員的防守要領。 8. 了解桌球膠皮相關知識與基本切球技術原理，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 9. 了解排球的攔網基本技術，能夠將排球攔網運用在比賽上。 10. 透過單槓抓握技巧與懸垂、落地技術，學習控制身體，使其協調穩定。 11. 認識武術防禦八大式的技巧，並了解其實際運用的方式。
領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。
重大議題融入	【人權教育】 【生命教育】 【生涯規劃教育】 【安全教育】 【性別平等教育】

【品德教育】 【海洋教育】 【國際教育】 【環境教育】							
課程架構							
教學進度 (週次)	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
		學習表現	學習內容				
一	第1單元「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情	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。 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。	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期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。 2. 青春欲望大家談：帶領學生進行「Go 健康：我是欲望的主人」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	1. 情意評量 2. 認知評量	【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。

		份的決策與批判技能。	訊息的批判能力。	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。	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，學習如何以理性管理自己的欲望。 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。 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。		
--	--	------------	----------	---	--	--	--

二	第 1 單元「性」福方程式 第 2 章性病防護網	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。 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。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 澄清性傳染病的相關迷思，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。 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。	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。 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。 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。	1. 情意評量 2. 認知評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
---	--	--	--------------------------------------	--	---	-------------------------------	---

					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。		
三	第 2 單元綠色生活 愛地球 第 1 章全民總動員	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 了解並關心全球及臺灣目前面臨的環境問題，理解環境問題對人類健康造成的可能危害。 2. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。 3. 探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。 4. 運用現有資源，提出個人	1. 引起動機、地球的呼救：以全球各地近年的極端氣候作為引導，說明人類從事哪些活動造成環境的汙染，進而引起環境問題，並讓學生思考臺灣近幾年的氣候狀況。 2. 不再平靜的生活：以臺灣北、中、南、東部降雨情形的差異為例，引導學生覺察近年氣候變遷對於環境的影響，並作為後續課程的開端。 3. 安心飲水的幸福：說明臺灣目前	1. 認知與技能評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 【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 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。

		的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。	的水汙染問題，並探討水汙染對人類健康的影響。 4. 拒絕垃圾危害的挑戰：說明臺灣目前的垃圾汙染問題現況與改善的方式。 5. 呼吸清淨空氣的權利：說明臺灣面對空氣汙染問題的現況，並探討空氣汙染對於人類健康的影響。 6. 永續家園的使命：透過聯合國的永續發展目標，讓學生了解環境問題為全球各地皆重視的課題，再透過活動演練讓學生思考在自己的社區或城市，可以採取哪些措施以緩解環境問題。		環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。
四	第 2 單元綠色生活 愛地球	1a-IV-4 理解促進 健康生活	Ca-IV-3 環保永續 為基礎的	1. 覺察個人日常消費行為對環境的影響，	1. 引起動機：透過情境對話，引導學生思考綠色消費對	1. 認知與技能 評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

	第 2 章做個有型的地球人	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。 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。	綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	並體認個人行為有助於維繫健康環境。 2. 分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。 3. 因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為實踐於日常生活中。 4. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。	於環境維護的重要性。 2. 小小改變，大大影響(一)：了解不過度飲食消費及選擇友善海洋漁獲對於環境維護的重要性。 3. 小小改變，大大影響(二)：環境友善少吃肉及吃當地、食當季對於環境維護的重要性。 4. 掌握標章・自在消費：學習認識環保標章，並了解如何運用於生活中選購環保產品。 5. 生活環保最有型：引導學生覺察生活中飲食之外，在其他層面可以執行的綠色行動。		國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 【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。
五	第 3 單元健康生活實踐家	1a-IV-4 理解促進	Aa-IV-2 人生各階	【第 1 章健康我最型】	【第 1 章健康我最型】	【第 1 章健康我最型】	【生命教育】

	第 1 章健康我最型 第 2 章朗朗健康路	健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修	段的身心發展任務與個別差異。 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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 了解健康生活方式對健康的影響力，並且能在生活中實踐健康生活型態。 2. 熟悉生活技能概念，並能運用生活技能解決日常生活中的健康問題，提高施行健康行為的自我效能。 3. 熟悉健康行為的建立歷程，並且能採用合適方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。 【第 2 章朗朗健康路】 4. 認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為達成健康促進。	1. 引起動機、健康自造計畫：透過調查引發學生對自身健康生活習慣之覺察，解釋健康生活指標意義，說明在日常生活中保持好習慣對於維護健康的重要性。透過省思與討論引導學生透過自我覺察了解自身的健康需求，以及在健康規畫中找到方式解決困難以促進健康行動。熟悉問題解決技能，分析自我健康情境中遇到的問題解決方法之阻力與助力，了解合適的方法有助於計畫成功。 2. 健康行不行：透過問題引導認識建立健康行為的歷程，並能思考自身在進行健康行為的樣態，擬定適合自	1. 認知評量 2. 行為評量 3. 情意評量 4. 技能評量 【第 2 章朗朗健康路】 5. 認知評量 6. 情意評量 7. 技能評量	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 J6 建立對於未來生涯的願景。
--	----------------------------------	---	--	---	--	---	---

		正，持續表現健康技能。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			己的健康習慣目標。 3. 健康 Up！：了解健康行為落實情形會因人而異、認識行為改變的各個階段，以及建立行為過程中找到合適方法的重要性。回顧國中階段學過的生活技能，了解如何靈活運用生活技能解決健康行動遇到的問題。 4. 校園健康寫真：回顧自我在國中階段所建立的健康習慣，省思自己在生活中健康習慣實踐情形與所遇到的障礙，並且能找到合適的生活技能加以因應。 【第 2 章朗朗健康路】 5. 引起動機、夢想起飛：透過情境人物檢視自己父親生		
--	--	---	--	--	---	--	--

					活與健康關係，了解健康包含生理、心理與健康多面向，建立健康是人生重要資源的概念。 6. 夢想距離我們有多遠：探討壓力對健康造成的影響，並找出解決之道，幫助自己重新建立良好的健康習慣。		
六	第3單元健康生活實踐家 第4單元親水之旅 第2章朗朗健康路 第1章水域嬉遊——水域休閒	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	【第2章朗朗健康路】 1. 能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。 【第1章水域嬉遊——水域休閒】 2. 認識水域休閒動的種類。 3. 了解參與水域活動的安全注意事項。	【第2章朗朗健康路】 1. 實踐夢想的資本：如何透過有效的方法，重新找回實踐夢想的健康資本。 2. 夢想實踐家：了解現代社會對健康的需求與脈絡，覺察生活中的健康意象，思考如何將健康納入自我人生資本中，並且從現在開始儲備健康。	【第2章朗朗健康路】 1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量 【第1章水域嬉遊——水域休閒】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 實作練習 7. 分享討論	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

		的生活型態。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 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	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	4. 學會基礎浮潛活動技能。 5. 知道浮潛活動的裝備及功能。	3. 幸福人生的最佳配備：分享自我人生目標，規畫夢想實踐藍圖，以及如何透過健康行動計畫滿足健康需求。 【第1章水域嬉遊——水域休閒】 4. 引起動機：詢問學生是否有參與水域休閒活動的經驗，並分享活動的感想。 5. 主要活動：(1)教師引導並講解戶外休閒活動對於身心的影響，並透過分組討論，建構休閒活動的分類。(2)建議教師可使用課本想一想的活動，以小川父親於假日去湖邊釣魚的案例，說明並引導學生思考家人所參與之休閒活動的種類及價值。(3)教師歸納並統整學生提出的分	
--	--	---	--	---	--	--

		力，解決運動情境的問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4d-IV-3 執行提升體適能的活動。		類，並介紹水域休閒活動。 6. 綜合活動：(1)集合學生說明參與水域活動的風險評估，包括活動種類、環境特性、裝備安全及活動規範等面向。(2)以分組討論方式進行課本想一想的活動，各組擇一種水域活動進行討論。(3)教師針對各組結論進行綜合整理及建議。 7. 引起動機：可以將各項浮潛裝備陳列出來，詢問學生是否看過相關裝備或是使用過這些裝備的經驗？ 8. 暖身活動：(1)慢跑後進行熱身活動，並加強手指、腕關節、肩關節、膝關節及髖關節等部位的活動。(2)安排兩人一組的熱身	
--	--	--	--	---	--

					活動，建立兩人互助互信的觀念，包括兩人一組的伸展活動。 9. 主要活動：(1)由教師介紹浮潛活動的概況。(2)介紹浮潛裝備。(3)教師說明示範浮潛三寶的穿戴方法。(4)安排兩人一組練習，互相學習穿戴面鏡及呼吸管。 10. 綜合活動：(1)集合學生進行回饋分享，請學生發表穿戴浮潛三寶的感覺與心得，教師強調如非必要，應避免穿蛙鞋在陸地上行走，以免跌倒受傷。(2)活動結束後，請動作技術較佳的組別進行示範。(3)請學生觀察並討論該組同學在動作上的優點，以		
--	--	--	--	--	--	--	--

					及兩人合作的默契等。		
七	第4單元親水之旅 第1章水域嬉遊——水域休閒 第2章徜徉水面——游泳	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	【第1章水域嬉遊——水域休閒】 1. 能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。 【第2章徜徉水面——游泳】 2. 認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。 3. 認識仰式新版出發及轉身競賽規則。 4. 學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，以及練習的方法。 (1)打水練習：岸上打水、池邊打	【第1章水域嬉遊——水域休閒】 1. 第1節：引起動機：複習上一堂課的內容，並詢問學生在操作過程中發生的問題有哪些？該如何避免？ 2. 主要活動：(1)教師介紹防寒衣的功能。(2)教師介紹救生衣的穿著方法。(3)教師介紹坐姿入水的方法。(4)教師說明配戴面鏡前的防霧方法：在潛水前使用防霧劑塗或唾液塗抹在鏡片內側，再以水輕輕搖洗後倒掉，即可有效防止起霧。(5)教師說明並示範面鏡排水的方法：浮潛過程中難免會因頭部移動或面鏡密合度的問題造成面鏡	【第1章水域嬉遊——水域休閒】 1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 技能實作 4. 討論分享 【第2章徜徉水面——游泳】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作 8. 認知測驗卷 9. 運動行為計畫實踐表 10. 學習活動單	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。		水、兩人一組浮具打水、仰漂打水，以及雙手夾於頭部兩側打水。 (2)划手練習：岸上站立划手、躺在池邊或看臺上划手、兩人一組划手、夾浮板或浮球划手。 (3)手腳配合練習：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再練習單邊划手，確認兩邊划手都能穩定前進再進行兩手交替划手。	進水，簡單的排水方法是將頭微微上抬出水面，以手打開面鏡下緣，讓水流掉即可。若為水面下排水，頭不抬離水面，以手壓住面鏡上緣，鼻子吐氣，將空氣吹進面鏡中，空氣就會把面鏡中的水排出。 (6)教師說明並示範如何將面鏡與呼吸管結合，並練習呼吸管排水。(7)分組練習蛙鞋打水方法：俯泳踢法、仰泳踢法、側泳踢法。(8)兩人一組練習水中面鏡排水，相互拉開同學的面鏡，使其面鏡注水，接著練習使用面鏡排水法將水排出後再離開水面。 3. 綜合活動：(1)集合學生進行回饋分享，可請學生發表	
--	--	--	--	--	--	--

		4d-IV-3 執行提升 體適能的 身體活 動。			今日課程內容的操作感想。(2)穿著蛙鞋會使用較大力量踢水前進，可能造成腓腸肌過度使用而痙攣，請教師說明抽筋自解的方法。 4. 第 2 節：引起動機：詢問學生有關上一堂課面鏡排水與呼吸管排水的感想。 5. 暖身活動：(1)慢跑後進行熱身活動，並加強手指、腕關節、肩關節、膝關節及髖關節等部位的活動。(2)安排兩人一組的熱身活動，建立團隊互助互信的觀念，包括兩人一組的伸展活動。(3)複習上一堂課教授的面鏡排水及呼吸管排水技能。		
--	--	--------------------------------------	--	--	---	--	--

					6. 主要活動：(1)由教師介紹並示範下潛的動作要領。(2)分組練習弓身下潛的動作。(3)四至六人一組，進行「愛體育：下潛拾物」接力活動。(4)進行「愛護海洋」活動：在學會浮潛技能後，未來同學們如有機會到海中浮潛時可能會看見塑膠汙染物、廢棄漁網、寶特瓶，甚至是非法捕撈等人類對於海洋所造成的危害，面對這些對於自然環境所造成的危害，我們能做什麼？請與同學或家人討論，並完成課本的活動表格。 7. 綜合活動：(1)活動結束後，請動作技術較佳的組別進行示範。(2)請老師補充潛伴制度(詳見		
--	--	--	--	--	---	--	--

					課本資訊站內容)，以建立學生正確的潛水知識。 【第 2 章徜徉水面——游泳】 8. 第 3 節：引起動機：請學生說一說上網搜尋仰式競賽項目的收穫，觀察競賽或教學影片後，對於仰式有什麼想法或疑問？ 9. 暖身活動：(1)依學生游泳程度分組。(2)請學生先下水進行韻律呼吸三次循環，每次 10 下。(3)請學生試著坐在岸邊進行仰式打水動作 20 下(此時教師須確認學生打水基礎)。 10. 主要活動：(1)打水練習。(2)教師引導學生認識如何進行仰式打水練習說明，並進行示範。從岸上打		
--	--	--	--	--	---	--	--

					水、池邊打水、兩人小組浮具打水、仰漂打水及雙手夾於頭部兩側打水等方式。 11. 綜合活動：(1) 教師總結說明仰式打水的技巧，無論是坐在岸邊、浮板打水、浮條打水、仰漂打水、雙手夾頭打水，都要留意腳板動作。(2) 請每一位學生選擇一個最適合自己目前程度，也最想要學習仰式打水的方式進行 20 下兩次循環的練習。(3) 請學生說一說自己在練習打水過程中的收穫。		
八	第 4 單元親水之旅 第 2 章徜徉水面——游泳 【第一次評量週】	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺	1. 認識單臂划手及一手六腳等仰式練習方法。 2. 認識仰式新版出發及轉身競賽規則。	1. 第 1 節：引起動機：請學生簡單發表課前蒐集仰式影片或進行仰式打水練習時的發現或疑問，再複習打水動作。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	(需換氣 5 次以上)。	3. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。	2. 暖身活動：(1)教師依學生游泳程度分組。(2)請學生先下水進行韻律呼吸三次循環，每次 10 下。(3)請學生進行岸邊打水動作 20 下。 3. 主要活動：(1)仰漂打水練習：教師示範仰漂打水技巧，再請學生練習，利用身體本身的浮力加上打水產生速度，讓身體可以更穩定的浮在水面上。(2)雙手夾於頭部兩側打水練習：教師示範，雙手伸直緊靠耳朵，手掌重疊，下方手掌大拇指扣住上方手掌，此動作重點在於身體保持流線形，接著請學生試做。(3)仰式划手動作練習。		
--	--	--	---------------------	---	---	--	--

					4. 綜合活動：(1)教師總結課堂所學：仰式打水的技巧要留意腳掌動作，仰式划手動作的步驟分解。(2)請學生說一說自己在本堂課的收穫。 5. 第 2 節：引起動機：(1)詢問學生上節課後是否曾經練習仰式打水？教師再次強調打水時，腳要呈內八字狀，腳背要能感受到水的阻力。(2)詢問學生是否曾經觀察仰式競賽或是教學影片，還記得岸上仰式划手動作的特色嗎？鼓勵學生學好打水，也要學好划手姿勢，仰式才能事半功倍！ 6. 暖身活動：請學生進行水中打水練習、岸上仰式划手動作步驟(建議教師	
--	--	--	--	--	---	--

					先示範動作，再讓學生練習)。 7. 主要活動：(1)教師示範仰式划手動作(可運用教學影片進行動作分解說明)。(2)請一組學生進行兩人一組划手練習示範，再請學生試做。(3)若學生已具備有良好的仰式基礎，教師可示範以大腿夾住浮板或浮球進行划手練習。(4)教師示範仰式划手、打水合併的連貫動作(即一手六腳)。 8. 綜合活動：請學生分享划手練習的收穫。 9. 第3節：引起動機：(1)詢問學生上一堂課後是否曾經練習仰式打水以及划手動作？教師可強調打水及划手時應注意的動作細		
--	--	--	--	--	---	--	--

					節。(2)詢問學生是否嘗試過將打水與划手動作結合練習？感覺如何？ 10. 暖身活動：請學生分別複習仰漂打水與划手動作。 11. 主要活動：(1)教師示範仰式打水與划手動作結合：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再單邊划手，確認兩邊划手都能穩定前進再進行兩手交替划手。(2)練習兩手交替(雙臂對稱)划手：一手臂在水中準備抓水抱水時，另一手也出水做空中移臂回復動作，當回復動作的手臂準備入水抓水時，另一手臂也剛好推水結束準備出水面做回復動作。(3)教		
--	--	--	--	--	---	--	--

					師示範一手六腳動作，請學生練習。 12. 綜合活動：(1) 請學生說出打水划手時應注意的重點有哪些？(2) 視教學時間是否充裕，可以進行「愛體育：水中遊戲——神龍擺尾」活動。		
九	第 5 單元瞄準目標 第 1 章推心置腹——高爾夫 第 2 章一桿入袋——撞球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。	【第 1 章推心置腹——高爾夫】 1. 了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。	【第 1 章推心置腹——高爾夫】 1. 第 1 節：引起動機：(1) 詢問學生在電視上是否看過高爾夫運動比賽，或者是否有家長會利用假日去打高爾夫？並進一步詢問是否了解高爾夫運動的規則，以及觀看後的感想，引導學生說出所知的高爾夫運動的模樣。(2) 教師講述高爾夫簡史。 2. 暖身活動：(1) 肩膀向前轉與向後轉	【第 1 章推心置腹——高爾夫】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 習題：作畫 5. 運動賞析紀錄表 【第 2 章一桿入袋——撞球】 6. 課堂觀察 7. 口語問答 8. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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。		2. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 3. 能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力與美的特質，並在活動中展現審美與表現的能力，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 4. 能在高爾夫相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰與包容異己，相互	各 10 次。(2)兩人一組背對背，雙手開掌上舉於胸前，兩人同時做左、右轉體擊掌動作 10 次。 3. 主要活動：(1)介紹高爾夫個人裝備。(2)介紹場地設施。(3)握桿講解、示範與練習。(4)站姿講解、示範與練習。(5)推桿講解、示範與練習。(6)推推樂活動。 4. 綜合活動：(1)請兩位同學示範推桿動作，教師予以進一步指導錯誤之處與鼓勵今日大家的表現。(2)教師歸納與總結本堂課認知概念與技能。(3)詢問學生於日常生活中，相信多多少少都有拍照的經驗吧！其中比「讚」和「愛心」這兩個		
--	--	--	--	--	--	--	--

				尊重之學習態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 【第 2 章一桿入袋——撞球】 6. 能理解撞球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善處理與解決運動情境中的問題。	小動作是最普遍被運用的。因此，能將「讚」加「愛心」兩個小動作結合起來做得好，高爾夫的技巧事實上已邁進一大步！(4) 發放校園平面圖請各組，請各組同學一同設計與規畫校園 18 洞的場地設計圖。(5)請學生課後參照課本的動作自我檢核表自主練習。 5. 第 2 節：引起動機：(1)請各組同學展示場地圖，讓全班票選出最佳的校園 18 洞場地。(2)補充介紹臺灣高爾夫起始於淡水臺灣高爾夫俱樂部，最初只有六個球洞，曾因第二次世界大戰而關閉。西元 1952 年球場回復，成為我國第一座合	
--	--	--	--	--	---	--

					乎國際標準的「十八洞球場」，孕育出不少揚名世界的高爾夫名將，並曾被國際高爾夫雜誌評鑑協會認定為「世界五十名場」之一。 6. 暖身活動：(1)活動全身關節與伸展肌群。(2)18洞場地巡禮，以了解洞口位置。 7. 主要活動：(1)高爾夫運動欣賞要點。(2)觀賞禮儀。(3)校園十八洞賽規則說明。(4)進行校園十八洞賽。 8. 綜合活動：(1)勝利隊伍頒獎。(2)鼓勵同學進一步學習與了解高爾夫運動。(3)請同學完成習作作業——高爾夫與槌球的異與同，並於下一堂課繳交。		
--	--	--	--	--	---	--	--

					【第 2 章一桿入袋——撞球】 9. 第 3 節：引起動機：(1)詢問學生是否在電視上看過撞球運動比賽，或者曾有體驗過？並進一步詢問是否了解對撞球運動的規則，以及觀賽後的感想。引導學生說出所知撞球運動的模樣。(2)講述撞球運動簡史。(3)提問：上述內容，比較撞球和高爾夫哪一項運動發明的歷史較早？線索為何？ 10. 暖身活動：(1)轉動身體各個關節及伸展相對肌群各 10 次。(2)做「OK」及拇指與食指交叉狀手勢各 5 次。 11. 主要活動：(1)介紹撞球工具設		
--	--	--	--	--	---	--	--

					備。(2)介紹比賽種類。(3)撞球動作之架桿及身體姿勢講解、示範與練習。(4)講解撞球常見犯規動作。 12. 綜合活動：(1)請兩位同學示範架桿動作，教師進一步指導錯誤之處與鼓勵今日大家的表現。(2)教師歸納與總結本堂課技能認知概念。(3)請學生課後將自然課所教過的碰撞與反彈原理加以複習。		
十	第 5 單元瞄準目標 第 6 單元精益求精 第 2 章一桿入袋——撞球 第 1 章比手畫腳——棒壘球	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。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作	【第 2 章一桿入袋——撞球】 1. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗撞球運動的方式，有效解決運動情境的	【第 2 章一桿入袋——撞球】 1. 第 1 節：引起動機：(1)詢問學生是否還記得體育課學過的籃球擦板投籃技巧，可以運用自然課所學到的哪個物理原理來使球更容易擦板入網？再試想看看，生活中	【第 2 章一桿入袋——撞球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知習題 5. 踏查探究作業紀錄表	【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。

	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	組合及團隊戰術。	問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 2. 能在撞球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰與包容異己，相互尊重之學習態度，並運用民主方式合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 【第1章比手畫腳——棒壘球】 3. 了解棒壘球運動的規則，以及進階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。	還有哪些體育運動和碰撞與反彈的現象有關？(2)學生討論與發表，教師統整並補充說明。 2. 暖身活動：(1)活動全身關節與伸展肌群。(2)各組學生練習擦板投籃與接住反彈球。 3. 主要活動：(1)講解碰撞原理運用於撞球運動所產生的現象。(2)講解反彈原理運用於撞球運動所產生的現象。(3)「愛體育：立竿見影」活動規則說明。(4)進行「愛體育：立竿見影」活動。 4. 綜合活動：(1)勝利隊伍頒獎。(2)教導學生在相互給予回饋時，避免相互批評，使用良好和善的用語，才是適當的溝通方式。(3)	【第1章比手畫腳——棒壘球】 6. 課堂觀察 7. 口語問答 8. 技能實作 9. 學習活動單	
--	--	----------	--	---	--	--

		的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		4. 能做出棒壘球打擊戰術短打、打帶跑等動作，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。	鼓勵學生進一步學習與了解撞球運動。(4)請學生完成課本自我檢核與探究踏查記錄表，並於下一堂課繳交。 【第1章比手畫腳——棒壘球】 5. 第2節：引起動機：(1)詢問學生：知道哪些棒、壘球比賽的進攻戰術？這些戰術的用意為何？(2)觀念教學：棒壘球運動，非常注重規則、戰術、禮儀與團隊協作精神。團隊精神是棒壘球運動的核心價值，無論多矯健的投手，也必須靠隊友接球、傳球，才能完成出局。想贏得比賽，團隊配合協作是必要條件。(3)犧牲觸擊戰術介紹：若兩隊比分接近，且一壘或二壘	
--	--	---	--	--	--	--

					上有跑者，打者可利用犧牲短打，將球輕點落地，讓跑者推進至下一壘。 (4)提醒學生場地安全之相關注意事項。 6. 暖身活動：做操，加強伸展。 7. 主要活動：(1)界內與界外的判定要點。(2)觸擊短打戰術說明。(3)觸擊短打分解動作講解並練習。(4)突襲短打分解動作講解並練習。 8. 綜合活動：(1)進行「愛體育：短打基礎功」活動。(2)提醒學生，練習過程中應留意彼此間隔距離是否適當，並且保持專注，以免造成意外及運動傷害。 9. 第 3 節：引起動機：(1)詢問學生：		
--	--	--	--	--	---	--	--

					是否在棒壘球比賽中看過打跑戰術？戰術成功需具備哪些條件？(2)觀念教學。(3)打跑戰術介紹。(4)提醒學生場地安全的相關注意事項。 10. 暖身活動：(1)背對背手拉手。(2)雙人拱背。 11. 主要活動：(1)打帶跑戰術說明。(2)打帶跑動作教學。 12. 綜合活動：(1)進行愛體育：打帶跑實戰」活動。(2)學生在活動實施前，應注意是否充分暖身，避免運動傷害。(3)提醒學生，練習過程中應留意彼此間隔距離是否適當，並且保持專注，以免造成意外及運動傷害。		
--	--	--	--	--	--	--	--

					(4)賽後進行自我檢視與討論。		
十一	第6單元精益球精 第1章比手畫腳——棒壘球 第2章防禦陣線聯盟——籃球	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。 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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第1章比手畫腳——棒壘球】 1.能學會棒壘球攻擊暗號手勢，依賽況運用戰術，並能夠於活動中保護個人及他人的人身安全。 2.能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。 【第2章防禦陣線聯盟——籃球】 3.能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於	【第1章比手畫腳——棒壘球】 1.第1節：引起動機：(1)詢問學生：棒壘球比賽時，誰可以打暗號？若不确定暗號時，可以怎麼做？(2)提醒學生場地安全的相關注意事項。 2.暖身活動：做操後複習短打技術，五人一組，分別為投手、打者、一壘手、三壘手、捕手，投手距打者5公尺，以低手拋球的方式投球，打擊者以觸擊短打的方式，將球點成一、三壘方向的滾地球，一人10球。 3.主要活動：(1)介紹攻擊暗號種類。(2)介紹攻擊暗號的手勢。(3)進行「愛	【第1章比手畫腳——棒壘球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷(白紙) 【第2章防禦陣線聯盟——籃球】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作 8.運動行為計畫實踐表 9.學習單	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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。

		比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項		比賽或活動中。 4. 能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 5. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。	體育：簡單式手勢」活動。(4)進行「愛體育：組合式手勢——超級比一比(活動一)」活動。 4. 綜合活動：進行「愛體育：組合式手勢——超級比一比(活動二)」競賽(於籃球場進行)。 5. 第2節：引起動機：「偷暗號」指觀察對方球隊的指令與行為，以便獲得戰術優勢，此行為一直備受爭議。有人認為這是作弊行為，也有人說這是棒壘球文化的一部分，詢問學生對於偷暗號行為的看法為何？ 6. 暖身活動：做操，兩人一組進行雙人伸展「背對背手拉手」、「雙人拱背」活動，同此		
--	--	---	--	---	---	--	--

		運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		章第二節的暖身活動。 7. 主要活動：棒壘大賽。 8. 綜合活動：在棒壘大賽活動後，各組依比賽記錄表，將自己在比賽中觀察到的優缺點回饋給同學，並討論應如何改進與修正。 【第2章防禦陣線聯盟——籃球】 9. 第3節：引起動機和介紹籃球盯人防守觀念與位置。 10. 暖身活動：(1) 詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況發生。(2) 由老師帶領班上學生，進行單人或雙人伸展活動。 11. 主要活動：「愛體育：對錯選邊站」。		
--	--	---	--	---	--	--

		4d-IV-3 執行提升 體適能的 身體活 動。			12. 綜合活動：(1) 紅色警戒六人一 組，一組進攻，一 組防守。(2)防守組 依球場 A(三人)、 B(兩人)、C(一人) 區站位，並只能在 線制定區域活動。 (3)進攻組六人，同 時從 A 區出發，被 防守者抓到即淘 汰。存活者可順利 進到 B 區，依此， 最後成功通過 C 區 者，為該組得分。 (4)完成之後，兩組 再互換。(5)活動後 引導學生進反思。		
十二	第 6 單元精益球精 第 2 章防禦陣線聯 盟——籃球 第 3 章手腦並用 ——手球 【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	Bc-IV-1 簡易運動 傷害的處 理與風險 規避。 Cb-IV-2 各項運動 設施的安 全使用規 定。	【第 2 章防禦 陣線聯盟—— 籃球】 1. 能遵守籃球 規則，以培養 守法、尊重他 人和團隊合作 之精神。 2. 養成積極參 與的態度，並	【第 2 章防禦陣線 聯盟——籃球】 1. 第 1 節：引起動 機：詢問學生是否 有上網搜尋、觀看 美國國家籃球協會 (NBA)、超級職業籃 球聯賽(SBL)、大專 籃球聯賽(UBA)或高 級中等學校籃球聯	【第 2 章防禦 陣線聯盟—— 籃球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計 畫實踐表	【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】

		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。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	集中注意力隨時注意周遭環境安全。 3. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。 【第3章手腦並用——手球】 4. 了解球星發展的心路歷程。 5. 能了解不同射門技術的要領與方法。 6. 學會防守基本技術及守門員的防守要領。	賽(HBL)、三對三籃球等相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到哪些防守策略。 2. 暖身活動：(1)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。(2)由老師帶領班上學生動態伸展，自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線。先來回慢跑，再設計6-8個動態伸展動作進行熱身，如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展(內容老師可自行設計)。(3)熱身活動：你跑我追。 3. 主要活動：(1)半場三對三團隊防守觀念與站位模擬練習。(2)愛體育：猜	【第3章手腦並用——手球】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作 8. 學習單	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
--	--	---	---	---	---	---	-------------------------

		2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。		猜猜活動——防守觀念與站位。 4. 綜合活動：防禦陣線(半場三對三)。 【第3章手腦並用——手球】 5. 第2節：引起動機：(1)簡述職業運動員的學習歷程，導入手球球星在國外打拼的精神，進而鼓勵學生勇於面對挑戰，積極尋求解決方式，當個樂於接受自我挑戰、追求夢想的勇者。(2)教師講述側翼射門與跳躍射門異同之處，導引同學回顧先前所學之射門技術。 6. 暖身活動：(1)教師根據球的數量適當分組。(2)進行適當的伸展活動。(3)兩人一組進行三年級上學期「愛體		
--	--	---	--	--	--	--

		3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		育：持球暖身活動」的三個組合遊戲。 7. 主要活動：(1)左翼射門之動作解析與練習。(2)右翼射門之動作解析與練習。 8. 綜合活動：(1)愛體育：傳球與射門。(2)注意要點。(3)技能活動學習結束後，可讓學生相互討論技術得失與可以改進部分，學生間及師生間互相給予回饋。藉此加強學生對於動作技術的了解，並學習適當的溝通表達方式，培養欣賞他人動作技術的能力。 (4)發放「手球挑戰」學習活動單，請學生完成「側翼射門」的部分，於下一堂課繳交。	
--	--	--	--	---	--

		4d-IV-3 執行提升 體適能的 身體活 動。			9. 第 3 節：引起動機：詢問學生對上一節課的射門技術是否熟練，教師播放守門員防守成功精采剪輯。 10. 暖身活動：(1) 進行身體動靜態的伸展活動。(2) 教師根據球的數量與場地，適當將學生分組。(3) 用守門操(守門員基本防守動作)作為熱身，以呼應這堂課的主題——守門員防守技術。 11. 主要活動：(1) 複習左翼和右翼射門。(2) 7 公尺射門之動作解析與練習。(3) 守門員防守技術講解與練習。 12. 綜合活動：(1) 愛體育：金牌守門員。(2) 亦可以擲罰 7 公尺球的方式，進行普通球員 7 公		
--	--	--------------------------------------	--	--	--	--	--

					尺射門和守門員防守對決的練習。(3)發還「手球挑戰」學習活動單，請學生完成「7公尺射門和守門員防守技術」的部分，於下一堂課繳交。		
十三	第6單元精益球精 第3章手腦並用——手球 第4章乒乓旋風——桌球	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。 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。 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。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組	【第3章手腦並用——手球】 1. 從小組攻守中透過溝通及反思，以加強團隊攻守默契及技能。 2. 學習欣賞他人優點及體驗手球運動的力與美。 3. 遵守規則規範、尊重他人及培養自我肯定和團隊合作之精神。 【第4章乒乓旋風——桌球】	【第3章手腦並用——手球】 1. 第1節：引起動機：(1)詢問學生對先前所學射門技術與守門員技術是否熟練。(2)教師可播放守門員救球成功的精采比賽回顧，供學生觀摩，或當作前一堂課的學習單，請學生課前觀看。與同學一起討論如何做好守門員及普通球員的防守技術，藉此加強學生了解防守的重要性，而非一味的追求攻擊射門。(3)規畫「老鷹捉小雞」	【第3章手腦並用——手球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 【第4章乒乓旋風——桌球】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-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-1 了解運動在美學上的特質與	合及團隊戰術。	4. 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。	遊戲作為暖身活動，並吸引學生了解防守的重要性。 2. 暖身活動：(1)進行身體動靜態的伸展活動。(2)教師根據球的數量與場地，適當將學生分組。以老鷹捉小雞的活動作為熱身，亦可呼應這堂課的主題——普通球員防守技術。 3. 主要活動：(1)複習射門和守門員的防守技術。(2)對人的相關規則解說。(3)普通球員防守基本姿勢要領與練習。(4)防守步法講解與練習。 4. 綜合活動：(1)愛體育：步法集訓。(2)發還「手球挑戰」學習活動單，請學生完成「普通球員防守技術」的		
--	--	---	----------------	---	---	--	--

		表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決		部分，於下一堂課繳交。 5. 第 2 節：引起動機：教師於前一堂課程結束後，事先準備精采的比賽影片之連結，供學生觀摩。暖身前詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中要能得分，射門時要注意什麼？藉此加強學生對射門要領的印象。 6. 暖身活動：(1)進行身體靜態的伸展活動。(2)以防守基本步法作為動態伸展活動。(3)或以教師手冊的替代活動作為暖身活動。 7. 主要活動：(1)複習射門和守門員的防守技術。(2)講解攻守陣型。(3)講解防守陣型。		
--	--	---	--	---	--	--

		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-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		8. 綜合活動：(1)愛體育：攻城掠地——團隊攻守練習。(2)自我檢核——實戰與觀賞：自己作主。(3)課程總結。 【第4章乒乓旋風——桌球】 9. 第3節：引起動機：將黏貼不同膠皮的球拍給同學們傳遞，可仔細觀察平面與顆粒的差異，教師說明平面及顆粒膠皮的特性。 10. 暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各30次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。		
--	--	--	--	--	--	--

					11. 主要活動：(1) 說明觸摸不同位置排球時的注意事項。(2) 愛體育：手腳並用。(3) 反手切球動作示範。(4) 個人單次擊球練習。 12. 綜合活動：(1) 兩人連續切球。(2) 詢問學生若下旋球到非持拍手方向時，可以採用何種方式回擊球？		
十四	第 6 單元精益球精 第 4 章乒乓旋風——桌球 【會考週】	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	1. 第 1 節：引起動機：教師提供上一堂課程問題的解答。若下旋球來到非持拍手方向時，可移動腳步仍以反手切球回擊，亦可採用這堂課的課程重點——正手切球來做回擊。 2. 暖身活動：(1) 以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2) 原地開合	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 『「桌」對廝殺』學習單 5. 我的個人戰術表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決		而養成規律的運動習慣。	跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 3. 主要活動：(1)正手切球動作示範。(2)個人單次擊球練習。(3)進行「愛體育：切磋不停歇」活動。 4. 綜合活動：(1)一人反手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定為至對方反手位，兩人連續切球練習。 (2)一人正手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定送至對方正手位，兩人連續切球練習。		
--	--	---	--	--------------------	--	--	--

		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。			5. 第 2 節：引起動機：說明除了對打中可以切球製造出下旋外，發球更能透過不同的拍面角度摩擦球體不同部位，製造出各種不同的旋轉，以利比賽中為自己製造優勢。 6. 暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 7. 主要活動：(1)於球桌旁說明並示範正手發下旋球的要領與完整動作。(2)於空曠處示範正手發平擊球、正手發下旋球，可藉由兩種不同的發球在地		
--	--	--	--	--	--	--	--

					板上前進的軌跡，讓學生比較兩種旋轉的差異。(3)請學生各自找空曠處練習，自我檢視其正手發下旋球是否會在前進後停留於原地，甚至有往回跳的情況。 8. 綜合活動：(1)愛體育：球來我擋。(2)同樣以正手發下旋球至左、右半區，接球者則採反手切球、正手切球將球回擊後，兩人連續切球。(3)說明下次上課將進入比賽，詢問比賽中除了比賽的選手外還有什麼人？ 9. 第3節：引起動機：提問在發球、擊球都學會不同旋轉的技術後，是否能夠在比賽中好好的組合與應用？藉由上一堂課程中最		
--	--	--	--	--	---	--	--

					後的提問(比賽的賽場上除了選手外還有什麼人)，導入裁判及裁判手勢的介紹。 10. 暖身活動：(1) 以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2) 原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3) 肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 11. 主要活動：(1) 裁判手勢介紹：下位發球員、得分、重發。(2) 比賽方式、規則介紹。(3) 單打比賽記錄表說明。 12. 綜合活動：(1) 我的個人戰術表說明。(2) 單打比賽。		
十五	第 6 單元精益球精 第 5 章東攔西阻——排球	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動	1. 了解排球的攔網基本技術。	1. 第 1 節：引起動機：詢問學生是否現場觀賞過排球賽	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

		原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	作組合及團隊戰術。	2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。	事或看過排球攔網影片，引導學生說出印象中攔網方式有哪些？對於攔網動作是否理解？ 2. 主要活動：(1)進行「愛體育：你跑我抓——八人一組空中擊掌」活動。(2)教師配合課文講解攔網基本動作要領與操作。(3)教師引導學生進行攔網時起跳練習操作。(4)兩人一組無球攔網(原地起跳攔網)。 3. 第 2 節：主要活動：(1)兩人一組練習(一人丟球＋一人原地攔網)。(2)兩人一組練習(一人丟球＋一人左右攔網)。(3)教師觀察學生攔網動作，分析正確與否。 4. 第 3 節：主要活動：(1)兩人與三人		
--	--	---	------------------	----------------------------	---	--	--

		3d-IV-2 運用運動 比賽中的 各種策 略。			攔網隔網練習(一人 丟球+一人、兩人 攔網)。(2)浮板攔 網(一人攻擊+兩人 浮板攔網)。(3)教 師觀察學生攔網動 作，分析正確與 否。		
十六	第6單元精益球精 第7單元武體之美 第5章東攔西阻— —排球 第1章操之在我— —體操	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。 2c-IV-2 表現利他	Ha-IV-1 網/牆性球 類運動動 作組合及 團隊戰 術。 Ia-IV-2 器械體操 動作組 合。	【第5章東攔 西阻——排 球】 1. 增加運動欣 賞的能力。 【第1章操之 在我——體 操】 2. 能夠安全且 流暢地完成槓 上動作。 3. 能夠享受完 成單槓動作的 樂趣及成就 感。 4. 透過練習槓 上動作學會控 制核心肌群並 提升核心與上 肢肌力。	【第5章東攔西阻 ——排球】 1. 第1節：主要活 動：(1)愛體育：四 人一組攔網。(2)實 戰應用與評量。 【第1章操之在我 ——體操】 2. 第2節：引起動 機：(1)以圖卡介紹 競技體操單槓、雙 槓及高低槓項目， 引導學生討論槓類 運動之特性與所需 能力及周邊可見的 懸吊式器材。(2)說 明安全規範。 3. 暖身活動：(1)肌 肉伸展(強調上肢與 腹背伸展)。(2)單	【第5章東攔 西阻——排 球】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 【第1章操之 在我——體 操】 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作 7. 學習單(運 動行為計畫實 踐表)	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和 諧人際關係。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施 安全的維護。 安 J9 遵守環境設施 設備的安全守則。

		合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，		5. 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。	槓抓握技術介紹(正握、反握、側向前後握)。(3)練習正握、反握懸垂，體會身體控制與懸垂動作的關係。(4)完成練習的同學立即進行手臂肌肉伸展，並進行觀察與回饋。 4. 主要活動：(1)正握橫移。(2)側向舉腿。 5. 綜合活動：(1)愛體育：烤乳豬競賽。(2)綜合回饋。 6. 第3節：引起動機：(1)根據學生繳交之「槓上達人養成計畫」學習活動單內容，給予回饋及鼓勵。(2)詢問學生上一堂課後是否有哪些部位會痠痛？藉此以圖卡介紹上肢與核心肌群部位，並說明練習槓上懸垂運動對於		
--	--	--	--	---	--	--	--

		發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。			身體的影響(肌肉鍛鍊、儀態調整、前庭刺激等)。(3)介紹懸垂舉腿動作型態與訓練功效。 7. 暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)核心肌群控制(模擬槓上動作)。 8. 主要活動：(1)懸垂舉腿。(2)引體向上。(3)分組練習「愛體育：立寶特瓶、夾球拋球及踢球射門」。 9. 綜合活動：(1)分組計時比賽。(2)綜合回饋。		
--	--	--	--	--	--	--	--

		4d-IV-1 發展適合 個人之專 項運動技 能。 4d-IV-3 執行提升 體適能的 身體活 動。					
十七	第 7 單元武體之美 第 1 章操之在我——體操 第 2 章形神兼備、 內外兼修——武術	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	1a-IV-2 器械體操 動作組 合。 Bd-IV-1 武術套路 動作與攻 防技巧。	【第 1 章操之 在我——體 操】 1. 積極參與體 操運動，能夠 支持夥伴的學 習，並認同每 個人有不同的 課題與挑戰。 2. 能夠隨時注 意安全並培養 尊重他人及團 隊合作的精 神。 3. 能夠欣賞體 操比賽、關注 體操運動員並	【第 1 章操之在我 ——體操】 1. 第 1 節：引起動 機：(1)根據學生繳 交之「槓上達人養 成計畫」學習活動 單內容給予回饋及 鼓勵。(2)介紹引體 向上動作型態與訓 練功效。(3)以圖卡 呈現「超級變變 變」的動作範例， 預告主要活動將進 行動作創作。 2. 暖身活動：(1)肌 肉伸展(強調上肢與 腹背伸展)。(2)教 師給予口令，學生	【第 1 章操之在我 ——體 操】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單(運 動行為計畫實 踐表) 【第 2 章形神 兼備、內外兼 修——武術】 5. 課堂觀察 6. 學生自評 7. 技能實作	【安全教育】 安 J6 了解運動設施 安全的維護。 安 J9 遵守環境設施 設備的安全守則。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。

		運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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		分析比較其動作表現。 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 4. 能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵。 5. 能說明「八大式」技擊動作之使用時機。	躺在地板上做出動作。 3. 主要活動：(1)「超級變變變」小組討論與練習。(2)組合動作創作與展演。(3)展演與賞析。 4. 綜合活動：(1)「超級變變變」發表與欣賞。(2)介紹體操比賽評分方式與欣賞重點。(3)綜合回饋。 5. 第2節：引起動機：(1)根據學生繳交之「槓上達人養成計畫」學習活動單內容，給予回饋及鼓勵。(2)介紹引體向上動作型態與訓練功效。(3)以圖卡呈現「超級變變變」的動作範例，預告主要活動將進行動作創作。 6. 暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與		
--	--	---	--	---	---	--	--

		學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現		腹背伸展)。(2)教師給予口令，學生躺在地板上做出動作。 7. 主要活動：(1)「超級變變變」小組討論與練習。(2)組合動作創作與展演。(3)展演與賞析。 8. 綜合活動：(1)「超級變變變」發表與欣賞(2)介紹體操比賽評分方式與欣賞重點。(3)綜合回饋。 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 9. 第3節：引起動機：(1)意識對談。(2)身體活動。 10. 主要活動：(1)防禦八大式——馬步架掌。(2)防禦八大式——弓步架衝掌。(3)防禦八大式——獨立彈踢。	
--	--	---	--	--	--

		個人運動 潛能。 3d-IV-1 運用運動 技術的學 習策略。 3d-IV-3 應用思考 與分析能 力，解決 運動情境 的問題。 4c-IV-1 分析並善 用運動相 關之科 技、資 訊、媒 體、產品 與服務。 4c-IV-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。			11. 綜合活動：(1) 說明武術練習訣 竅。(2)分組練習。 (3)回饋時間。		
--	--	---	--	--	---	--	--

		4d-IV-1 發展適合 個人之專 項運動技 能。 4d-IV-3 執行提升 體適能的 身體活 動。					
--	--	---	--	--	--	--	--

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】