彰化縣立伸港國民中學 114 學年度第一學期九年級健體領域課程計畫

教材版本	康軒版	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	2. 了解對 2. 不好 2. 不好 3. 化 2. 化 3. 化 3. 化 3. 化 3. 化 3. 化 3. 化	造的的康變察進 並能基與作能與,關正成迷影產化與行 了原本動要原策並要(危,,,學適防 與,作要。,,將與一害並認並習,與 林並要領 並並排方網,以識了管健同 匹能領。 能能球法前且適常解理康理 克思與 反實的。撲	医含色的青色的 的复数 电影 化 医乳	據理能的技 , 在運 , 比 時來的夠義能 並 日動 以 賽 機評體了務, 提 常計 改 中 機估重解,讓 供 生畫 善。 並並控其成自 遙 活, 動	制行動策略來實踐健康生活型態。 對人健康的影響,進而做個聰明的消費者。 為理性的消費者。 已成為積極快樂的人。 當的協助。 中。 進一步養成運動習慣。 作技能。
領域核心素養	棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健	康情境的全貌,主	企做獨立思考與分析	的知能,進	性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放 而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 發揮主動學習與創新求變的能力。

重大議題融入	健體-J-B2 具像 健體-J-B3 具像 健體-J-C1 具像 健體-J-C2 具像	請善用體育與健康相關的 請審美與表現的能力, 請坐活中有關運動與健身 請利他及合群的知能與息 請敏察和接納多元文化的	的科技、資訊及始 了解運動與健康在 度的道德思辨與實 態度,並在體育活	某體,以增進學習的素養 E美學上的特質與表現方 實踐能力及環境意識,並 E動和健康生活中培育相	保健的基本概念,應用於日 京,並察覺、思辨人與科技 了式,以增進生活中的豐富 主主動參與公益團體活動, 直互合作及與人和諧互動的 見,並尊重與欣賞其間的差	、資訊、媒體 性與美感體驗 關懷社會。 素養。					
	課程架構										
教學進度	教學單元名稱 學習重點 學習目標 學習活動 評量方式 融入議題 :										
(週次)	教学平儿石梅	學習表現	學習內容	子自口保	子自伯勒	可里刀式	內容重點				
_	第1單元身體	1a-IV-2 分析個人與	Ea-IV-4 正向	1. 藉由思考自己期待	1. 心中的完美——藉由	1. 口頭評量	【生命教育】				
	密碼面面觀	群體健康的影響因	的身體意象與	的理想樣貌,分析身	每學期身高體重的檢	2. 紙筆評量	生 J2 探討完				
	第1章鏡中自	素。	體重控制計	體意象的影響因素。	查,引導學生思考自己		整的人的各個				
	我大不同	1b-IV-2 認識健康技	畫。	2. 能積極思辨媒體或	對於身體的看法,進而		面向,包括身				
		能和生活技能的實施	Eb-IV-1 媒體	廣告中身體意象的訊	了解身體意象的意義和		體與心理、理				
		程序概念。	與廣告中健康	息,並進一步運用批	影響力。		性與感性、自				
		3b-IV-3 熟悉大部份 的決策與批判技能。	消費資訊的辨識策略。	判性思考技能,澄清 迷思。	2. 像隨心變——透過課 文中主角的故事情境,		由與命定、境 遇與嚮往,理				
		· 的	→ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	(水)。	X 中 王 用 的 敬 争 俏 現 ,		姆 解 人的主體能				
					程中對於自我整體外在		斯代的王腽肥 動性,培養適				
					的滿意度,了解個人對		切的自我觀。				
					於外在樣貌的看法會隨		14 H 34 BO				
					個人成長及時間演變而						

第4單元運動生活 第1章五環 動力 一	2c-IV-1 展現運動禮 師,具備運動道。 2c-IV-2 表現的力他人動 選別的 2c-IV-3 表現他 2c-IV-3 表現的 2c-IV-3 表現的學習	Cb-IV-3 奥林 匹克運動會的 精神。	1. 能理解與林神王 整理解與精神生物 整理解與有常生。 整理解則不 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	改於看些法在面引合的能 1. 教開 20 禮元 夏 2 禮所法人,意前導的看調第師第上衛子 在有,持生程是和節行片倫文 4 本事,在有,持生程是和節行片倫文 4 中不但的保學過法整 1 自影年文 4 年 1 人反望的在對且的學的如運演里式了學不知的而在形自於隨。生奧:開,約。與生同道看是他象我自時 觀運西幕或的學的有 很人。統己可 賞會元典西 4 共	1. 2. 3. 4. 計 5. 單 6 報問評行踐活 實 5. 單 6	【環續(會均原】 環J4 展境與發 育的、經展 到別 學 與 與 與 與 與 與 與 則 出 對 則 是 過 則 是 過 與 過 則 是 過 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的
	2c-IV-3 表現自信樂 觀、勇於挑戰的停習 態度。 2d-IV-2 展現運動欣 賞的技巧,體驗生生 的美感。 4d-IV-2 執行個與 動計畫,實際參與身 體活動。		常地3.現化4.相運諧助作生球能與的能互用溝背的中理常克美包之方並發射生生,,習過過一次,對學的人。其度進相團。 人名英格里 人名英格兰 人名英格兰人名英格兰人名英格兰人名英格兰人名英格兰人名英格兰人名英格兰人名英格兰	夏之觀生——什么.標在素素與學學學家到會生元元導學學學家到會生元元導	單6.技能實作	原則。 【生涯規劃教 育】 涯 J3 覺察自 己 動 起 。
			5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現,培	學生反思。 4. 介紹奧林匹克永續發		

密碼面面觀 第1章鏡中自 第1章鏡中自 我大不同 1b-IV-2 認識健康技 能和生活技能的實施 的身體意象與 體重控制計 體意象的影響因素。 1b-IV-1 媒體 能和生活技能的實施 Eb-IV-1 媒體 廣告中身體意象的訊 我意象來自不同的因 一一可讓學生透過自我 2. 紙筆評量 整的人的 和朋友共同檢視對於體 型的看法,覺察影響自 面向,包 體與心理	_				_		1	
習態度。					養自信樂觀、勇於挑	展的精神。		
個國家,教師可自行上 網搜尋奧達會起源的影 月,亦可參考本章「參 考書與相關網站」所 提供的資訊,例如:奧 林匹克運動會的起源。 6. 教師分享古代奧運的發 展、《象徵的意涵及奧林 匹克精神。 7. 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 考書與相關網站」所 提供的資訊,例如:傳 奇希臘————————————————————————————————————					戰、堅持不放棄的學	5. 第2節:詢問學生是		
網搜尋奧運會起源的影 月,亦可參考本章「參考書自與相關網站」所提供的資訊,例如:與林匹克運動會的起源。					習態度。	否知道奧運會起源於哪		
月,亦可參考本章「參考書目與相關網站」所提供的資訊。例如:與林匹克運動會的起源。						個國家,教師可自行上		
考書目與相關網站」所 提供的資訊,例如:與 林匹克運動會的起源。 6. 教師の身子古代與運的 超源和現代與運的發展、《停戰協定》及和 平鸽象徵的意涵及與林 匹克精神。 7. 教師可自行上網搜尋相關影片於禦堂中播 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 (古今與運的差異)。 1. 影響身體意象的主因 一可讓學生透過自身 第1章鏡中自 我大不同 指一IV-2 認識健康技 能和生活技能的實施 畫。 Eb-IV-1 媒體 廣告中身體意象的訊 覆寒來自不同的因						網搜尋奧運會起源的影		
程供的資訊,例如:與 林匹克運動會的起源。 6. 教師分享古代奧運的 長、《停戰協定》及和 平編象徵的意涵及奧林 匹克精神。 7. 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————————————————————————————————————						片,亦可參考本章「參		
本						考書目與相關網站」所		
□ 第1單元身體						提供的資訊,例如:奧		
世源和現代奥運的發展、《停戰協定》及和平鴿象徵的意涵及與林匹克精神。 7. 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)。 「古今奧運的差異」。 「古今奧運的差異」。 「古今奧運的差異」。 「古今奧運的差異」。 「古今奧運的差異」。 「古今奧運的差異」。 「古今奧運的差異」。 「北影響身體意象的主因」。 「北影響身體意象的主因」。 「北野野野電影響自我的理想樣貌,分析身體意象的影響因素。」。 「大不同」。 「「大田」、「大田」、						林匹克運動會的起源。		
展、《停戰協定》及和 平鶴象徵的意涵及與林 匹克精神。 7. 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)。 1 a-IV-2 分析個人與 密碼面面觀 群體健康的影響因 素。 第1章鏡中自 表。 1b-IV-2 認識健康技 能和生活技能的實施 置きの影響因素。 2. 能積極思辨媒體或 最一型的看法,覺察影響自 我意象來自不同的因						6. 教師分享古代奧運的		
平總象徵的意涵及與林 匹克精神。 7. 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 (古今與運的差異)。 【生命教 密碼面面觀 群體健康的影響因 素。 對1章鏡中自 我大不同 目D-IV-2 認識健康技 能和生活技能的實施 是b-IV-1 媒體 廣告中身體意象的訊 現意象來自不同的因						起源和現代奧運的發		
□ 匹克精神。						展、《停戰協定》及和		
7. 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)。 二 第1單元身體 器碼面面觀						平鴿象徵的意涵及奧林		
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)。 1						匹克精神。		
放 , 亦可参考本章「参 対						7. 教師可自行上網搜尋		
大不同 The first of the fir						相關影片於課堂中播		
提供的資訊,例如:傳						放,亦可參考本章「參		
Ta-IV-2 分析個人與 密碼面面觀						考書目與相關網站」所		
C						提供的資訊,例如:傳		
二 第1單元身體 密碼面面觀 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 的身體意象與 簡重控制計 體重控制計 體重控制計 能和生活技能的實施 Eb-IV-1 媒體 廣告中身體意象的訊 我意象來自不同的因 1. 將響身體意象的主因 2. 紙筆評量 2. 紙筆評量 整的人的 面向,包體與心理						奇希臘——良性競爭		
密碼面面觀 群體健康的影響因 的身體意象與 的理想樣貌,分析身 ——可讓學生透過自我 2. 紙筆評量 生 J2 探討						(古今奧運的差異)。		
第1章鏡中自 素。 體重控制計 體意象的影響因素。 和朋友共同檢視對於體 型的看法,覺察影響自 面向,包 能和生活技能的實施 Eb-IV-1 媒體 廣告中身體意象的訊 我意象來自不同的因 型的看法,覺察影響自 面向,包 體與心理	=	第1單元身體	1a-IV-2 分析個人與	Ea-IV-4 正向	1. 藉由思考自己期待	1. 影響身體意象的主因	1. 口頭評量	【生命教育】
我大不同 1b-IV-2 認識健康技 畫。		密碼面面觀	群體健康的影響因	的身體意象與	的理想樣貌,分析身	——可讓學生透過自我	2. 紙筆評量	生 J2 探討完
能和生活技能的實施 Eb-IV-1 媒體 廣告中身體意象的訊 我意象來自不同的因 體與心理		第1章鏡中自	素。	體重控制計	體意象的影響因素。	和朋友共同檢視對於體		整的人的各個
		我大不同	1b-IV-2 認識健康技	畫。	2. 能積極思辨媒體或	型的看法,覺察影響自		面向,包括身
程序概念。 與廣告中健康 息,並進一步運用批 素。藉由不同情境了解 性與感性			能和生活技能的實施	Eb-IV-1 媒體	廣告中身體意象的訊	我意象來自不同的因		<mark>體與心理、理</mark>
			程序概念。	與廣告中健康	息,並進一步運用批	素。藉由不同情境了解		<mark>性與感性、自</mark>
3b-IV-3 熟悉大部份 消費資訊的辦 判性思考技能,澄清 家人親友、同儕、社會 由與命定			3b-IV-3 熟悉大部份	消費資訊的辨	判性思考技能,澄清	家人親友、同儕、社會		<mark>由與命定、境</mark>
的決策與批判技能。 識策略。 迷思。 文化、媒體等因素如何 遇與嚮往			的決策與批判技能。	識策略。	迷思。	文化、媒體等因素如何		<mark>遇與嚮往,理</mark>
影響自我的身體意象。 解人的主						影響自我的身體意象。		<mark>解人的主體能</mark>

							4. 11
							動性,培養適
							切的自我觀。
_	第4單元運動	2c-IV-1 展現運動禮	Cb-IV-3 奥林	1. 能理解奧林匹克相		1. 課堂觀察	【環境教育】
	生活	節,具備運動的道德	匹克運動會的	關知識與精神,並能		2. 口語問答	環 J4 了解永
	第1章五環運	思辨和實踐能力。	精神。	實踐在日常生活當	2. 教師製造情境,供學	3. 認知評量	續發展的意義
	動力—奧林匹	2c-Ⅳ-2 表現利他合		中。	生體驗古代奧運會。	4. 運動行為	(環境、社
	克教育	群的態度,與他人理		2. 能理解奧林匹克與	3. 進行「愛體育:來一	計畫實踐表	會、與經濟的
		性溝通與和諧互動。		永續發展,並能在日	場仿古奧林匹克運動	5. 學習活動	均衡發展)與
		2c-IV-3 表現自信樂		常生活當中實踐「愛	會」活動競技部分:運	單	原則。
		觀、勇於挑戰的學習		地球」的理想。	動員進場、聖火傳遞、	6. 技能實作	【生涯規劃教
		態度。		3. 能在日常生活中展	運動員宣誓、開幕表		育】
		2d-IV-2 展現運動欣		現奧林匹克與藝術文	演、古代奧運會競賽		涯 J3 覺察自
		賞的技巧,體驗生活		化的力與美學。	(短跑規則、跳遠規		己的能力與興
		的美感。		4. 能展現包容異己並	則、網球擲遠規則、擲		趣。
		4d-IV-2 執行個人運		相互尊重之態度,以	飛盤規則、單手拔河規		
		動計畫,實際參與身		運用民主方式進行和	則)。		
		體活動。		諧溝通,並能相互協	4. 第2節:播放一段郭		
				助指導,發揮團隊合	婞淳專訪影片,請學生		
				作的學習精神。	觀看並分享心得。		
				5. 能欣賞並實踐運動	5. 引導學生思考:郭婞		
				中力與美的展現,培	淳的生命是風平浪靜還		
				養自信樂觀、勇於挑	是交錯著高山與低谷		
				戰、堅持不放棄的學	呢?當他遇到人生的困		
				習態度。	難和挫折時,是選擇放		
					棄嗎?還是以哪些方式		
					因應?		
					6. 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		
					71 /1 - 11 1/ JA - 10/C		

	Т	T		I	T .	T.	
					奥林匹克的精神。		
三	第1單元身體	1a-IV-2 分析個人與	Ea-IV-4 正向	1. 藉由思考自己期待	1. 眼見不為憑——透過	1. 口頭評量	【生命教育】
	密碼面面觀	群體健康的影響因	的身體意象與	的理想樣貌,分析身	解析不同情境中,媒體	2. 紙筆評量	生 J2 探討完
	第1章鏡中自	素。	體重控制計	體意象的影響因素。	可能造成的迷思,進而		整的人的各個
	我大不同	1b-IV-2 認識健康技	畫。	2. 能積極思辨媒體或	在接收媒體資訊時,能		面向,包括身
		能和生活技能的實施	Eb-IV-1 媒體	廣告中身體意象的訊	夠自我提問與判斷。		<mark>體與心理、理</mark>
		程序概念。	與廣告中健康	息,並進一步運用批	2. 突破困境——透過情		性與感性、自
		3b-IV-3 熟悉大部份	消費資訊的辨	判性思考技能,澄清	境讓學生以批判性思考		<mark>由與命定、境</mark>
		的決策與批判技能。	識策略。	迷思。	來反思,並建立健康的		<mark>遇與嚮往,理</mark>
					看法,鼓勵學生接納自		解人的主體能
					己、明辨媒體資訊,更		動性,培養適
					健康的看待自己。		切的自我觀。
三	第4單元運動	1c-IV-1 了解各項運	Ab-IV-1 體適	1. 透過體適能相關知	1. 第1節:請學生分享	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
	生活	動基礎原理和規則。	能促進策略與	識與技能原理,評估	平常的生活習慣,說明	2. 口語問答	育】
	第2章打造健	1d-IV-1 了解各項運	活動方法。	自我身體能力,反思	調整哪些習慣能讓身體	3. 技能實作	涯 J13 培養
	康規律新生活	動技能原理。	Ab-IV-2 體適	並結合個人生活,擬	更健康,並探討原因。	4. 認知評量	生涯規劃及執
	—體適能計畫	2c-IV-3 表現自信樂	能運動處方基	定屬於自己的體適能	2. 請學生思考:現代生	5. 運動行為	行的能力。
	擬定與執行	觀、勇於挑戰的學習	礎設計原則。	計畫,並且在日常生	活中,人們心理壓力有	計畫實踐表	
		態度。	Bc-IV-2 終身	活中規律的執行。	哪些?請每位學生仔細	6. 學習活動	
		3c-Ⅳ-1 表現局部或	運動計畫的擬	2. 能正確做到深蹲、	思考並分享答案。運動	單	
		全身性的身體控制能	定原則。	平板撐、俄羅斯式扭	的好處有哪些?如何養		
		力,發展專項運動技		轉、上犬式及嬰兒式	成規律的運動習慣?		
		能。		等動作,手腳並用以	3. 第2節:詢問學生是		
		3d-IV-3 應用思考與		提升全身性之肌力、	否知道健康體適能?對		
		分析能力,解決運動		柔軟度與協調性之體	健康體適能的認識為		
		情境的問題。		適能。	何?		
		4c-IV-2 分析並評估		3. 能具備堅持不放	4. 教師複習上堂課提過		
		個人的體適能與運動		棄、守紀律之運動精	的肌肉適能。		
		技能,修正個人的運		神。	5. 教師藉由課本中所提		
		動計畫。		4. 能相互尊重,以民	之三種日常生活情境,		

		4c-IV-3 規劃提升體		主方式和諧溝通,並	說明不同適能的訓練方		
		適能與運動技能的運		相互協助指導,發揮	式。		
		動計畫。		個人差異化的團隊合			
		4d-IV-2 執行個人運		作學習精神。			
		動計畫,實際參與身		5. 能欣賞並實踐運動			
		體活動。		中力與美的展現,培			
		4d-IV-3 執行提升體		養自信樂觀、勇於挑			
		適能的身體活動。		戰的學習態度。			
四	第1單元身體	1a-IV-2 分析個人與	Aa-IV-1 生長	1. 分析與理解 BMI、	1. 健康數據放大鏡——	1. 口頭評量	【生涯規劃教
	密碼面面觀	群體健康的影響因	發育的自我評	腰臀比、體脂肪等資	藉由不同的年齡情境,	2. 紙筆評量	育】
	第2章身體數	素。	估與因應策	訊及意義,以便自我	說明體重在生理變化代		涯 J12 發展
	字大解密	1a-IV-3 評估內在與	略。	檢視有無過輕或過	表的意義。		及評估生涯決
		外在的行為對健康造	Ea-IV-4 正向	重。	2. 健康數據 Part1		定的策略。
		成的衝擊與風險。	的身體意象與	2. 理解過重或過輕對	「BMI」(身體質量指數		
		2a-IV-2 自主思考健	體重控制計	健康造成的衝擊與風	——透過橋橋五個學期		
		康問題所造成的威脅	畫。	險,進一步思考體重	的 BMI, 了解身體質量		
		感與嚴重性。		控制的重要性。	指數(BMI)的計算方式		
		2a-IV-3 深切體會健			及意義。		
		康行動的自覺利益與			3. 健康數據 Part2「體		
		障礙。			脂肪率」——透過雨位		
					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。		
					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。		

				1	1	1	
四	第4單元運動	1c-IV-1 了解各項運	Ab-IV-1 體適	1. 透過體適能相關知	1. 第1節:教師說明肌	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
	生活	動基礎原理和規則。	能促進策略與	識與技能原理,評估	肉適能、心肺適能、柔	2. 口語問答	育】
	第2章打造健	1d-IV-1 了解各項運	活動方法。	自我身體能力,反思	軟度相關的分解動作、	3. 技能實作	涯 J13 培養
	康規律新生活	動技能原理。	Ab-IV-2 體適	並結合個人生活,擬	注意事項並帶領學生操	4. 認知評量	生涯規劃及執
	—體適能計畫	2c-IV-3 表現自信樂	能運動處方基	定屬於自己的體適能	作。	5. 運動行為	行的能力。
	擬定與執行	觀、勇於挑戰的學習	礎設計原則。	計畫,並且在日常生	2. 第2節:播放運動比	計畫實踐表	
		態度。	Bc-IV-2 終身	活中規律的執行。	賽影片,詢問學生的心	6. 學習活動	
		3c-Ⅳ-1 表現局部或	運動計畫的擬	2. 能正確做到深蹲、	得。例如:令人印象深	單	
		全身性的身體控制能	定原則。	平板撐、俄羅斯式扭	刻的部分為何?藉此強		
		力,發展專項運動技		轉、上犬式及嬰兒式	化堅持不放棄、正確性		
		能。		等動作,手腳並用以	與自律的重要,並強調		
		3d-IV-3 應用思考與		提升全身性之肌力、	肌肉適能、心肺適能及		
		分析能力,解決運動		柔軟度與協調性之體	柔軟度須憑藉不斷練習		
		情境的問題。		適能。	才能進步,此節課要加		
		4c-IV-2 分析並評估		3. 能具備堅持不放	強學過的技術並整合、		
		個人的體適能與運動		棄、守紀律之運動精	擬定屬於自己的運動計		
		技能,修正個人的運		神。	畫。		
		動計畫。		4. 能相互尊重,以民	3. 個別化運動計畫:學		
		4c-IV-3 規劃提升體		主方式和諧溝通,並	過前兩堂課提升體適能		
		適能與運動技能的運		相互協助指導,發揮	的動作後,依自我技術		
		動計畫。		個人差異化的團隊合	表現情況,針對須加強		
		4d-IV-2 執行個人運		作學習精神。	的身體適能,擬定個人		
		動計畫,實際參與身		5. 能欣賞並實踐運動	運動計畫。		
		體活動。		中力與美的展現,培			
		4d-IV-3 執行提升體		養自信樂觀、勇於挑			
		適能的身體活動。		戰的學習態度。			
五	第1單元身體	1a-IV-2 分析個人與	Aa-IV-1 生長	1. 分析與理解 BMI、	1. 過重?過輕?影響健	1. 口頭評量	【生涯規劃教
	密碼面面觀	群體健康的影響因	發育的自我評	腰臀比、體脂肪等資	康——探討健康體位管	2. 紙筆評量	育】
	第2章身體數	素。	估與因應策	訊及意義,以便自我	理的意義,了解過重或		涯 J12 發展
	字大解密	1a-IV-3 評估內在與	略。	檢視有無過輕或過	過輕對身體健康造成的		及評估生涯決

		外在的行為對健康造	Ea-IV-4 正向	重。	危害。		定的策略。
		成的衝擊與風險。	的身體意象與	2. 理解過重或過輕對	2. 多面向體位評估——		
		2a-IV-2 自主思考健	體重控制計	健康造成的衝擊與風	引導學生從自我感覺、		
		康問題所造成的威脅	畫。	險,進一步思考體重	健康數據、生活型態或		
		感與嚴重性。		控制的重要性。	其他層面判斷和分析健		
		2a-IV-3 深切體會健			康狀態,進一步透過		
		康行動的自覺利益與			「Go健康:做自己的生		
		障礙。			命管家」評估自己的健		
					康狀態,以及是否需要		
					進行改善。		
五	第4單元運動	1c-IV-1 了解各項運	Ab-IV-2 體適	1. 了解基本的有氧舞	1. 第1節:詢問學生是	1. 課堂觀察	【品德教育】
	生活	動基礎原理和規則。	能運動處方基	蹈,以及階梯有氧和	否聽過、看過或跳過有	2. 口語問答	品 J1 溝通合
	第3章有氧嗨	1c-IV-3 了解身體發	礎設計原則。	拳擊有氧的動作要領	氧舞蹈。	3. 技能實作	作與和諧人際
	起來有氧舞	展與動作發展的關	Ib-IV-1 自由	與練習方法。	2. 有氧舞蹈有許多風格	4. 學習活動	關係。
	蹈	係。	創作舞蹈。	2. 學習運用資訊,增	類型,如放克(Funk)、	單	品 J2 重視群
		1d-IV-1 了解各項運		進基本的有氧舞蹈、	街舞(Hip Hop)、拉丁		<mark>體規範與榮</mark>
		動技能原理。		階梯有氧與拳擊有氧	(Latin aerobic)、階		譽。
		2c-IV-1 展現運動禮		的技能。	梯有氧(Step)或拳擊有		
		節,具備運動的道德		3. 培養尊重他人及互	氧(Kick Boxing),甚		
		思辨和實踐能力。		助合作的精神。	至學生喜歡跳的流行熱		
		2c-IV-2 表現利他合		4. 培養積極參與的態	舞,都可以作為有氧舞		
		群的態度,與他人理		度,勇於表現自己的	蹈的動作元素;不同風		
		性溝通與和諧互動。		舞姿。	格的有氧舞蹈,可以選		
		2d-IV-2 展現運動欣		5. 經常跳有氧舞蹈,	配不同的音樂,反覆練		
		賞的技巧, 體驗生活		強化身體,擁有健康	習簡單的動作或組合練		
		的美感。		體適能。	習,可消耗熱量,鍛鍊		
		3c-IV-2 發展動作創			身體,提升身體的律動		
		作和展演的技巧,展			和舞感,令人活力充		
		現個人運動潛能。			沛,精神愉快。		
		3d-IV-3 應用思考與			3. 教師介紹各風格的有		

					T	1	
		分析能力,解決運動			氧舞蹈,並強調有氧舞		
		情境的問題。			蹈能提升體適能。		
		4c-Ⅳ-1 分析並善用			4. 進行原地踏步、走三		
		運動相關之科技、資			步點、側併步、麻花		
		訊、媒體、產品與服			步、後勾腿、前抬膝、		
		務。			側點步、剪刀步、跑步		
		4c-IV-2 分析並評估			動作解析。		
		個人的體適能與運動			5. 第2節:引導學生回		
		技能,修正個人的運			想上一堂課學過的有氧		
		動計畫。			舞蹈動作,接著詢問學		
		4d-IV-2 執行個人運			生是否嘗試過創作,並		
		動計畫,實際參與身			告訴學生,有氧舞蹈稍		
		體活動。			加變化,便能表演呵!		
		4d-IV-3 執行提升體			6. 強調本節課中,學生		
		適能的身體活動。			可創新求變,體驗創作		
		·			樂趣,試試手臂的動作		
					變化。		
					7. 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。		
					8. 認識有氧舞蹈,介紹		
					低衝擊與高衝擊動作的		
					區別。		
六	第1單元身體	1a-IV-4 理解促進健	Ea-IV-4 正向	1. 能於認同自我形象	1.「瘦」不了又傷身	1. 口頭評量	【生涯規劃教
	密碼面面觀	康生活的策略、資源	的身體意象與	後,理性分析體重控	——透過討論和分析廣	2. 紙筆評量	育】
	第3章成為更	與規範。	體重控制計	制行動意圖。	告的手法,辨識不正確		涯 J13 培養

	好的自己	1b-IV-4 提出健康自	畫。	2. 能運用適切的健康	的减重方式,以及探討		生涯規劃及執
		主管理的行動策略。	Eb-IV-1 媒體	資訊、調整生活作	常見的各種減重方式,		行的能力。
		2a-IV-3 深切體會健	與廣告中健康	息、健康飲食和規律	可能對於身體健康的影		
		康行動的自覺利益與	消費資訊的辨	運動,在健康生活型	響。		
		障礙。	識策略。	態的範疇中擬定體重	2. 健康體控想清楚——		
		2b-IV-2 樂於實踐健	Fa-IV-1 自我	控制行動策略。	理解快速減重對健康的		
		康促進的生活型態。	認同與自我實	3. 能提出適合自己自	傷害,引導思考於健康		
		3b-IV-1 熟悉各種自	現。	主健康管理的體重控	體重控制前,需評估內		
		我調適技能。	Fb-IV-1 全人	制行動策略,實踐健	在的主觀狀況、客觀條		
		4a-IV-1 運用適切的	健康概念與健	康生活型態。	件、健康自我覺察,以		
		健康資訊、產品與服	康生活型態。		及外在的支持條件等。		
		務,擬定健康行動策			教師引導學生評估自己		
		略。			合適的體重控制方式可		
					能需要考慮的層面。		
六	第4單元運動	1c-IV-1 了解各項運	Ab-IV-2 體適	1. 了解基本的有氧舞	1. 第1節:詢問學生是	1. 課堂觀察	【品德教育】
	生活	動基礎原理和規則。	能運動處方基	蹈,以及階梯有氧和	否曾在踏板上跳有氧舞	2. 口語問答	品 J1 溝通合
	第3章有氧嗨	1c-IV-3 了解身體發	礎設計原則。	拳擊有氧的動作要領	蹈,是否知道運用踏板	3. 技能實作	作與和諧人際
	起來—有氧舞	展與動作發展的關	Ib-IV-1 自由	與練習方法。	的有氧舞蹈名稱為何。	4. 學習活動	關係。
	蹈	係。	創作舞蹈。	2. 學習運用資訊,增	2. 播放 2 分鐘教師自行	單	品 J2 重視群
		1d-IV-1 了解各項運		進基本的有氧舞蹈、	蒐集的階梯有氧影片,		體規範與榮
		動技能原理。		階梯有氧與拳擊有氧	吸引學生觀賞,詢問其		譽。
		2c-IV-1 展現運動禮		的技能。	觀後心得,試問幾個問		
		節,具備運動的道德		3. 培養尊重他人及互	題(以下舉例),再說明		
		思辨和實踐能力。		助合作的精神。	這堂課將體驗階梯有氧		
		2c-IV-2 表現利他合		4. 培養積極參與的態	舞蹈。		
		群的態度,與他人理		度,勇於表現自己的	3. 提問舉例:初學者踏		
		性溝通與和諧互動。		舞姿。	板的高度是否愈高愈		
		2d-IV-2 展現運動欣		5. 經常跳有氧舞蹈,	好?(答案:安全起		
		賞的技巧,體驗生活		強化身體,擁有健康	見,初學者應先選擇較		
		的美感。		體適能。	低的踏板練習。)腳掌		

		3c-IV-2 2 作現 3d-IV-2 测量 1			要全贴 4.5.步作 6. 否呢 7. 了強同富播集引 8. 似答 解答 " 就		
					後踢動作解析。		
セ	第1單元身體	1a-IV-4 理解促進健		1. 能於認同自我形象	1. 健康自主管理——藉	1. 口頭評量	【生涯規劃教
	密碼面面觀	康生活的策略、資源	的身體意象與	後,理性分析體重控	由三位學生不同的個	2. 紙筆評量	育】
	第3章成為更	與規範。	體重控制計	制行動意圖。	案,學習健康體位自主		涯 J13 培養
	好的自己	1b-IV-4 提出健康自	畫。	2. 能運用適切的健康	管理的步驟。		生涯規劃及執
		主管理的行動策略。	Eb-IV-1 媒體	資訊、調整生活作			行的能力。
		2a-IV-3 深切體會健康行動的 A A A A A A A A A A A A A A A A A A A		息、健康飲食和規律			
		康行動的自覺利益與	消費資訊的辨	運動,在健康生活型			

2年 第 1 章 一			TT. des	14) <i>55 - 6</i>	此儿然去上加山山			
康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自 報調遊技能。 4a-IV-1 運用適切的 健康 資訊、產品與服 療 機定健康行動策略。 2手 第 1 章一鄉定 江山—投擲				• •				
3b-IV-1 熟悉各種自 我調適技能。					•			
大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田			•					
$\begin{array}{c} 4a-IV-1 \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \$				· -				
使康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。 七 第 5 單元神來 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 第 1章一擲定								
大					康生活型態。			
七 第5單元神來 1c-IV-1 了解各項運 動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風 能促進策略與 指達安全的運動 情境。 Id-IV-1 了解各項運 動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的 運動技能。 Id-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。 Id-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 Id-IV-1 可解各項運 I. 第1節: 詢問學生是 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動 選手鄭兆村,藉此導入 標槍比賽進行的方式。 2. 教師講述標槍簡史與 安全觀念。 3. 培養尊重他人及團 家合作的精神。 3. 進行「愛體育:你來 我往」活動(標槍投擲)動作講解:雙手、單手 過扇動作)。 4. 第2節:標槍握法 (美式、芬蘭式、叉子 式握槍法)講解。 表				康生活型態。				
Tc-IV-1 了解各項運			務,擬定健康行動策					
			略。					
第1章 -	セ	第5單元神來	1c-IV-1 了解各項運	Ab-IV-1 體適	1. 了解並學會標槍及	1. 第1節:詢問學生是	1. 課堂觀察	【品德教育】
$ \begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$		之手	動基礎原理和規則。	能促進策略與	鉛球的動作要領。	否知道西元 2017 年世	2. 口語問答	品 J1 溝通合
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。		第1章一擲定	1c-IV-2 評估運動風	活動方法。	2. 養成積極參與的態	大運標槍冠軍,並介紹	3. 技能實作	作與和諧人際
1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 全使用規定。 Ga-IV-1 跑、 3. 培養尊重他人及團 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 全使用規定。 Ga-IV-1 跑、 3. 培養尊重他人及團 安全觀念。 3. 進行「愛體育:你來我往」活動(標槍投擲動作講解:雙手、單手過房動作)。 4. 第 2 節:標槍握法(美式、芬蘭式、叉子性溝通與和諧互動。 3. 培養尊重他人及團 安全觀念。 3. 進行「愛體育:你來我往」活動(標槍投擲動作講解:雙手、單手過房動作)。 4. 第 2 節:標槍握法(美式、芬蘭式、叉子式握槍法)講解。		江山—投擲	險,維護安全的運動	Cb-IV-2 各項	度,並集中注意力,	選手鄭兆村,藉此導入	4. 學習活動	<mark>關係。</mark>
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。 (情境。	運動設施的安	隨時注意周遭環境安	標槍比賽進行的方式。	單	
Id-IV-2 反思自己的 運動技能。 Id-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。			1d-IV-1 了解各項運	全使用規定。	全。	2. 教師講述標槍簡史與	5. 互評表	
運動技能。 $1d-IV-3 應用運動比 實的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合 群的態度,與他人理 性溝通與和諧互動。 本技巧。 本技巧。 我往」活動(標槍投擲 動作講解:雙手、單手 過扇動作)。 4. 第 2 節:標槍握法 (美式、芬蘭式、叉子 式握槍法)講解。$			動技能原理。	Ga-IV-1 跑、	3. 培養尊重他人及團	安全觀念。	6. 認知測驗	
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。			1d-IV-2 反思自己的	跳與推擲的基	隊合作的精神。	3. 進行「愛體育:你來	卷	
賽的各項策略。 過扇動作)。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 (美式、芬蘭式、叉子式握槍法)講解。			運動技能。	本技巧。		我往」活動(標槍投擲		
2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 4. 第 2 節:標槍握法(美式、芬蘭式、叉子性溝通與和諧互動。			1d-IV-3 應用運動比			動作講解:雙手、單手		
群的態度,與他人理 性溝通與和諧互動。 (美式、芬蘭式、叉子 式握槍法)講解。			賽的各項策略。			過肩動作)。		
性溝通與和諧互動。			2c-IV-2 表現利他合			4. 第2節:標槍握法		
			群的態度,與他人理			(美式、芬蘭式、叉子		
			性溝通與和諧互動。			式握槍法)講解。		
2c-IV-3 表現自信樂 5. 標槍投擲注意事項。			2c-IV-3 表現自信樂			5. 標槍投擲注意事項。		
觀、勇於挑戰的學習			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			•					
			•					

		0.1 77 1 78 71 78 4: 11		T	T		
		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。					
八	第1單元身體	1a-IV-4 理解促進健	Ea-IV-4 正向	1. 能於認同自我形象	1. 打造健康生活型態	1. 口頭評量	【生涯規劃教
	密碼面面觀	康生活的策略、資源	的身體意象與	後,理性分析體重控	——透過理解建立健康	2. 紙筆評量	育】
	第3章成為更	與規範。	體重控制計	制行動意圖。	生活型態的策略,嘗試		涯 J13 培養
	好的自己	1b-IV-4 提出健康自	畫。	2. 能運用適切的健康	規畫自己的健康自主管		生涯規劃及執
		主管理的行動策略。	Eb-IV-1 媒體	資訊、調整生活作	理行動。		行的能力。
		2a-IV-3 深切體會健	與廣告中健康	息、健康飲食和規律	2. 珍愛自己,做身體的		
		康行動的自覺利益與	消費資訊的辨	運動,在健康生活型	主人——透過前面三個		
		障礙。	識策略。	態的範疇中擬定體重	不同個案,讓學生利用		
		2b-IV-2 樂於實踐健	Fa-IV-1 自我	控制行動策略。	之前自評的健康狀態,		
		康促進的生活型態。	認同與自我實	3. 能提出適合自己自	進行規畫與實行促進健		
		3b-IV-1 熟悉各種自	現。	主健康管理的體重控	康的策略。		
		我調適技能。	Fb-IV-1 全人	制行動策略,實踐健	3. 健康點燈:認識厭食		

工山一投擲 除,維護安全的運動情境。								
株・擬定健康行動策 本			4a-IV-1 運用適切的	健康概念與健	康生活型態。			
本方 単元神東			健康資訊、產品與服	康生活型態。		害。		
↑ 第 5 單元神來 之手			務,擬定健康行動策					
发手			略。					
第1章一擲定	八	第5單元神來	1c-IV-1 了解各項運	Ab-IV-1 體適	1. 了解並學會標槍及	1. 第1節:詢問學生鉛	1. 課堂觀察	【品德教育】
工山一投擲 除,維護安全的運動情境。		之手	動基礎原理和規則。	能促進策略與	鉛球的動作要領。	球與標槍投擲方式有何	2. 口語問答	品 J1 溝通合
情境。 1d-IV-1 了解各項運動稅能的安全使用規定。 動稅能原理。 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錯互動。 2c-IV-1 表現局信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		第1章一擲定	1c-IV-2 評估運動風	活動方法。	2. 養成積極參與的態	不同?要如何讓自己投	3. 技能實作	作與和諧人際
Id-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-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技術的學習策略。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-1 運用運動比賽中的各種策略。		江山—投擲	險,維護安全的運動	Cb-IV-2 各項	度, 並集中注意力,	擲得更遠?	4. 學習活動	關係。
動技能原理。			情境。	運動設施的安	隨時注意周遭環境安	2. 鉛球握法講解(三	單	
Id-IV-2 反思自己的 運動技能。 Id-IV-3 應用運動比 賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合 群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂 觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			1d-IV-1 了解各項運	全使用規定。	全。	指、四指、五指握球	5. 互評表	
運動技能。 $1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技術的學習策略。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。$			動技能原理。	Ga-IV-1 跑、	3. 培養尊重他人及團	法)。	6. 認知測驗	
Id-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。			1d-IV-2 反思自己的	跳與推擲的基	隊合作的精神。	3. 站姿推鉛球(正向、	卷	
賽的各項策略。 $2c-IV-2 表現利他合 群的態度,與他人理 性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂 觀、勇於挑戰的學習 態度。 3c-IV-1 表現局部或 全身性的身體控制能 力,發展專項運動技 能。 3d-IV-1 運用運動技 術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比 賽中的各種策略。$			運動技能。	本技巧。		側身、轉身推球)動作		
2c-IV-2 表現利他合 群的態度,與他人理 性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂 觀、勇於挑戰的學習 態度。 3c-IV-1 表現局部或 全身性的身體控制能 力,發展專項運動技 能。 3d-IV-1 運用運動技 術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比 賽中的各種策略。			1d-IV-3 應用運動比			講解。		
群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。			賽的各項策略。			4. 第2節:詢問學生對		
性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂 觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能 力,發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			2c-IV-2 表現利他合			推鉛球比賽的認識為		
2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			群的態度,與他人理			何?		
觀、勇於挑戰的學習態度。 $3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。$			性溝通與和諧互動。			5. 側向式墊步推鉛球技		
態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			2c-IV-3 表現自信樂			術講解。		
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。			觀、勇於挑戰的學習					
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。			態度。					
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。			3c-Ⅳ-1 表現局部或					
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。			全身性的身體控制能					
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。			力,發展專項運動技					
術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比 賽中的各種策略。			能。					
3d-IV-2 運用運動比 賽中的各種策略。			3d-IV-1 運用運動技					
3d-IV-2 運用運動比 賽中的各種策略。			術的學習策略。					
賽中的各種策略。								
			- ' - '					
ou−1v−o 應用心秀與 ou−1v−o 應用心秀與 ou−1v−o in			3d-IV-3 應用思考與					

洋	名 單 元 飲 食 司 費 身 量 健 妻 食 趨 勢 食	訊務 4c-IV-3 運。 4d-IV-3 運。 4d-IV-1 與畫 -1 項 3 身 2 身 4d-IV-3 身 3 更 3 身 3 身 3 身 3 身 4d-IV-3 身 3 身 3 身 3 身 4d-IV-3 身 3 身 4d-IV-3 身 3 身 4d-IV-3 有擊 2 內健險實型 個。體運 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	Ea-IV-3 體對-IV-2 響不均標等 W	1. 變動 解臺灣的 解動所 動動所 動動所 動動所 動動所 動動所 動動所 動動所	1.由話臺並動中的 2.面勢考題法 1 食人容飲論可解係康方漸食並 的餐學元食因流 最食等到的 好在引的灣影會 食的式能考 的餐學元食因流 最食等到的 等影會 我外引會因 。的覺響潮 我外引會因 。的覺響潮 我外引會因 。如後響潮 我外引會因 。如此,健 一食生的方 。如此,健 一食生的方 。如此,健 一食生的方 。如此,是	1. 口頭評量2. 紙筆評量	【 育 】 了 訊 文 新 養 教 求 , 識 的 正 確 性 。 如 云 京 京 京 京 市 工 市 工 市 工 市 工 市 工 市 工 市 工 市 工
2	第5單元神來 こ手 第2章滾球趣	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運	Hc-IV-1 標的 性球類運動動 作組合及團隊	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	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	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 認知評量	【家庭教育】 家 J5 了解與 家人溝通互動

保龄球	動技能原理。	戰術。	力,表現個人動作技	球館設施的印象,以及	4. 技能實作	及相互支持的
	2c-IV-1 展現運動禮		術與應用策略,養成	接觸保齡球的感想。引	5. 運動行為	適切方式。
	節,具備運動的道德		自發練習與實踐的習	導學生就其所知,說出	計畫實踐表	
	思辨和實踐能力。		慣,以持續精進自我	保齡球館相關設施與保	6. 任務單	
	2c-Ⅳ-2 表現利他合		身心表現,展現運動	齡球運動的規則。		
	群的態度,與他人理		潛能。	2. 教師彙整與補充學生		
	性溝通與和諧互動。		2. 能理解保齡球運動	未提及的相關設施及計		
	2d-IV-2 展現運動欣		的知識、技能原理與	分方法。		
	賞的技巧,體驗生活		應用策略,採取整體	3. 保齡球運動簡史:可		
	的美感。		系統性的全方位思考	參考本章補充資料之		
	3c-Ⅳ-1 表現局部或		作為,應用適當的策	「保齡球簡史」條目。		
	全身性的身體控制能		略,進而完善的處理	4. 個人裝備介紹(球、		
	力,發展專項運動技		與解決運動情境中的	鞋)、場地設施介紹(球		
	能。		問題。	瓶、回送球機、球道、		
	3d-IV-3 應用思考與		3. 能了解保齡球運動	電腦計分系統)。		
	分析能力,解決運動		的相關禮儀,並於活	5. 計分方法與術語講		
	情境的問題。		動中展現運動禮節,	解:全倒(Strike)、火		
	4d-IV-2 執行個人運		具備運動的道德思辨	雞(Turkey)、補倒		
	動計畫,實際參與身		和實踐能力,以培養	(Spare)、失誤		
	體活動。		良好的公民意識。	(Miss)、犯規(Foul)、		
			4. 能在保齡球相關活	洗溝(Gutter)。		
			動中展現自信樂觀、	6. 第2節:詢問學生是		
			勇於挑戰,以及包容	否知道保齡球的投擲方		
			異己、相互尊重的學	式及投擲時常見的步		
			習態度,並運用民主	法,藉此引導學生了解		
			方式進行和諧溝通,	持球技巧與助跑步法的		
			相互協助指導,發揮	重要性,以及其對投擲		
			團隊合作的學習精	準度與力量的功用,以		
			神。	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
字。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
人
8. 助跑擺臂滑步(四步
助跑)動作講解與示
節。
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。

+	第2單元飲食 消費新趨勢 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	Ea-IV-3 從生 態、媒體與保 健觀點看飲食 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	1. 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	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,
		外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Fb-IV-2 健康 狀態影響因性 別者平均餘命 健康指標的 養籍略。	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。	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 的保健食物或食品。教		判讀文本知識 的正確性。
					師藉由問答引導學生認 識健康食品的定義食用 效能,並建立正確食用 健康食品的觀念與知 健康食品的觀念與知 解 共經學生 到 解 表 如 你 你 你 你 你 你 你 你 你 你 你 你 你 你 你 你 你 你		
					目前經衛生福利部審查 認可的保健功效,並 學生能夠自行辨識不 廣告詞,往後在選用健 康食品時,能實踐 「停、看、搜」三技		
+	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和實踐能力。	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 的與應用策略作養 的 質 質 質 質 質 質 質 質 質 質 質 質 質 質 質 質 質 的 数 。 数 。 数 。 的 。 数 。 的 。 。 。 。 。 。 。 。	巧。 1. 第 1 節:進行「愛體 育:步步為營」活動: 在校園內尋找一塊磨 子地板或泥(紅)土地, 於地面畫一條約 5 公投 於地面書 長,包含助跑區及投擲 線的場地。依本課所學	1. 課 型 觀 察 答 記 記 報 記 記 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我	【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。
		2c-IV-2 表現利他合		身心表現,展現運動	的動作要領,以徒手方	1474	

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。

潛能。

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, 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, 相互協助指導,發揮 **團隊合作的學習精**

神。

式練習與體驗保齡球四 步助跑的步法。

2. 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 具備運動的道德思辨 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。

3. 第 2 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。 4. 瞄準投擲方法說明與 講解(球瓶目標法、瞄 準點目標法。 5. 滾動球路之介紹(直

球、曲球、勾球、飛碟
球)。
6. 保齡球禮儀說明。
7. 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。
8. 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。
9. 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
鄭,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。
10. 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

+	第2單元飲食 消費新之章「識」 事求「識」	1a-IV-3 評估內子 評估的行為對人 內在數學 理解的 1a-IV-4 的 與是一下。 3b-IV-3 與 3b-IV-3 與 4a-IV-1 記 一下 1 記 1 記 1 記 1 記 1 記 1 記 1 記 1 記	Aa發估略Eb與消識Eb消決關Fb狀分別健善IV-的因。IV-告資略-T數與平指略自應 1中訊。3題與 2響不均標。生我策 媒健的 健的社 健因同餘的長評 體康辨 康解會 康素性命改	1. 知曉如何辨識的問題所為一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	場所 場所 場所 場所 場所 場所 場所 場所 場所 場所	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生活思息進動樂等價求【育閱證判的生 John,、、、課值解閱】John, Yohn, Yoh
+-	第6單元球之	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hd-IV-1 守備 /跑分性球類	1. 能了解棒壘球運動中跑壘的動作技巧發	1. 第1節:每人發一張紙,請學生畫出簡易棒	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【品德教育】 品 J1 溝通合
	第1章疾風勁	加金碳原理和烷列 1c-Ⅳ-2 評估運動風	運動動作組合	展,以及相關知識與	戰場中工量山間勿得擊球場地,包含場地	3. 認知評量	作與和諧人際
	■ 棒壘球	院,維護安全的運動 一院,維護安全的運動	及團隊戰術。	技能原理,並能反	線、壘包及打擊區,並	4. 技能實作	關係。
	主 作主体	版·維設女王的廷勤 情境。	人 四 1分 刊 ¹	思、發展學習策略,	分別用不同顏色畫出跑	5. 學習活動	聞以 品 J2 重視群
		Id-IV-1 了解各項運		以改善動作技能。	一些、二壘、三壘及全	單	體規範與榮
		動技能原理。		2. 能做出跑壘的各項	型 一至 一至 人 量的路線,請學生分	-	譽。

	1			I	I		
		1d-IV-2 反思自己的		動作技巧,並學習運	享、討論。		
		運動技能。		用於其他運動項目或	2. 說明跑壘基本觀念:		
		2c-IV-2 表現利他合		日常生活中,保護個	強迫進壘、擠壘、強迫		
		群的態度,與他人理		人的人身安全。	回壘。		
		性溝通與和諧互動。		3. 藉由各式跑壘動作	3. 一壘直線衝刺動作說		
		2c-Ⅳ-3 表現自信樂		技巧,表現個人局部	明(起步、加速、踩		
		觀、勇於挑戰的學習		或全身性的身體控制	壘、減速後回壘)。		
		態度。		能力,展現個人的運	4. 弧線繞壘動作說明。		
		3c-IV-1 表現局部或		動潛能。	5. 第2節:詢問學生回		
		全身性的身體控制能		4. 在壘指導員的指揮	家觀賞棒壘球比賽時,		
		力,發展專項運動技		下進行比賽時,具備	觀察到什麼跑壘技術和		
		能。		戰術應用與表現的能	跑壘路線?是否看到球		
		3d-Ⅳ-1 運用運動技		力,同時培養良好人	員進行滑壘動作?滑壘		
		術的學習策略。		際關係與團隊合作精	會比跑壘快嗎?		
		3d-IV-3 應用思考與		神。	6. 提醒學生跑壘活動的		
		分析能力,解決運動			安全注意事項。		
		情境的問題。			7. 棒球離壘、壘球離壘		
		4d-IV-1 發展適合個			動作說明。		
		人之專項運動技能。			8. 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。		
十二 第2	2 單元飲食	1a-Ⅳ-3 評估內在與	Aa-IV-1 生長	1. 知曉如何辨識消費	1. 健康消費情報站——	1. 口頭評量	【生命教育】
消費	費新趨勢	外在的行為對健康造	發育的自我評	資訊以選購合適的健	藉由志宇評估自身狀態	2. 紙筆評量	生 J5 覺察生
第:	2章「食」	成的衝擊與風險。	估與因應策	康產品,並力行於生	後,選購健康產品的過		活中的各種迷
事	「求「識」	la-Ⅳ-4 理解促進健	略。	活中。	程,帶領學生從覺察自		<mark>思,在生活作</mark>
		康生活的策略、資源	Eb-IV-1 媒體	2. 了解消費者的權益	我健康需求→了解成分		<mark>息、健康促</mark>
		與規範。	與廣告中健康	與應盡的義務,成為	資訊→查證產品資訊,		進、飲食運
		3b-IV-3 熟悉大部份	消費資訊的辨	理性、健康的消費	以了解選擇健康產品應		<mark>動、休閒娛</mark>
		的決策與批判技能。	識策略。	者。	考量的資訊,並理解健		樂、人我關係

		4。 N7 1 実田 宮 1-74	EL TV 9 /本古		市 文 口 <i>世</i> 日 七 n L / L / C		<u> 松 畑 田 1、4 /-</u>
		4a-IV-1 運用適切的	Eb-IV-3 健康		康產品僅是輔助的角		等課題上進行
		健康資訊、產品與服	消費問題的解		色,健康的根本之道是		價值思辨,尋
		務,擬定健康行動策	決策略與社會		均衡飲食、規律作息和		求解決之道。
		略。	關懷。		運動。		【閱讀素養教
			Fb-IV-2 健康				育】
			狀態影響因素				閱 J7 小心求
			分析與不同性				證資訊來源,
			別者平均餘命				判讀文本知識
			健康指標的改				的正確性。
			善策略。				
十二	第6單元球之	1c-IV-1 了解各項運	Hd-IV-1 守備	1. 能了解棒壘球運動	1. 第1節:詢問學生跑	1. 課堂觀察	【品德教育】
	有道	動基礎原理和規則。	/跑分性球類	中跑壘的動作技巧發	壘時,假設守備員已經	2. 口語問答	<mark>品 J1 溝通合</mark>
	第1章疾風勁	1c-IV-2 評估運動風	運動動作組合	展,以及相關知識與	接到球並在壘包等待觸	3. 認知評量	<mark>作與和諧人際</mark>
	壘—棒壘球	險,維護安全的運動	及團隊戰術。	技能原理,並能反	殺,此時可以繞過守備	4. 技能實作	關係。
		情境。		思、發展學習策略,	員再踩壘嗎?	5. 學習活動	品 J2 重視群
		1d-IV-1 了解各項運		以改善動作技能。	2. 带入三尺線的觀念:	單	<mark>體規範與榮</mark>
		動技能原理。		2. 能做出跑壘的各項	跑壘員跑壘時,因避開		<mark>譽。</mark>
		1d-IV-2 反思自己的		動作技巧, 並學習運	防守方的觸球動作而脫		
		運動技能。		用於其他運動項目或	離壘線左右方三尺以上		
		2c-IV-2 表現利他合		日常生活中,保護個	者,跑壘者應被判出		
		群的態度,與他人理		人的人身安全。	局。但若為閃避準備接		
		性溝通與和諧互動。		3. 藉由各式跑壘動作	球的守備員,則不在此		
		2c-IV-3 表現自信樂		技巧,表現個人局部	限。		
		觀、勇於挑戰的學習		或全身性的身體控制	3. 第2節:本壘到一		
		態度。		能力,展現個人的運	壘、本壘到二壘的跑法		
		3c-IV-1 表現局部或		動潛能。	說明,以及二壘跑壘		
		全身性的身體控制能		4. 在壘指導員的指揮	員、三壘跑壘員的跑法		
		力,發展專項運動技		下進行比賽時,具備	説明。		
		能。		戰術應用與表現的能	4. 練習活動:教師說明		
		3d-IV-1 運用運動技		力,同時培養良好人	上述概念後,讓學生分		
		001111至川至圳狄	1	74 [1] [1] [1] [2] [2] [2] [2] [2]	一起的心及 吸于工力		

		4. 14 朗 羽 笠 mb		欧明龙内围以人从此	们提供 · 立里 为 In		
		術的學習策略。		際關係與團隊合作精	組操作,設置一名投		
		3d-IV-3 應用思考與		神。	手,一名捕手及若干野		
		分析能力,解決運動			手,教師在本壘依教學		
		情境的問題。			情境丟球,學生在壘上		
		4d-IV-1 發展適合個			進行跑壘。		
		人之專項運動技能。					
十三	第2單元飲食	1a-IV-3 評估內在與	Aa-IV-1 生長	1. 知曉如何辨識消費	1. 消費權益一把罩——	1. 口頭評量	【生命教育】
	消費新趨勢	外在的行為對健康造	發育的自我評	資訊以選購合適的健	藉由社會上發生的新聞	2. 紙筆評量	生 J5 覺察生
	第2章「食」	成的衝擊與風險。	估與因應策	康產品,並力行於生	或事例,引導學生了解		活中的各種迷
	事求「識」	la-IV-4 理解促進健	略。	活中。	消費者的權益與應承擔		<mark>思,在生活作</mark>
		康生活的策略、資源	Eb-IV-1 媒體	2. 了解消費者的權益	的義務,並願意實踐於		息、健康促
		與規範。	與廣告中健康	與應盡的義務,成為	生活之中。		進、飲食運
		3b-IV-3 熟悉大部份	消費資訊的辨	理性、健康的消費	2. 警覺質疑, 積極行動		動、休閒娛
		的決策與批判技能。	識策略。	者。	——讓學生了解要當個		樂、人我關係
		4a-IV-1 運用適切的	Eb-IV-3 健康		保持理性、健康的消費		等課題上進行
		健康資訊、產品與服	消費問題的解		者,須多留心注意,多		價值思辨,尋
		務,擬定健康行動策	決策略與社會		蒐集相關資訊,提升自		求解決之道。
		略。	關懷。		己的知能,以選擇安全		【閱讀素養教
			Fb-IV-2 健康		且合適的產品。		育】
			狀態影響因素		工品通助產品		関 J7 小心求
			分析與不同性				證資訊來源,
			別者平均餘命				判讀文本知識
			健康指標的改				的正確性。
1 -	な C 四 こ む と	1- 17 1 つ切り云宮	善策略。	1 好的人然中一则一	1 悠 1 炊 • 人勿田 中 月	1 细头韧带	【】以此业太】
十三	第6單元球之	1c-IV-1 了解各項運	Bc-IV-1 簡易	1. 能學會籃球三對三	1. 第1節:介紹國內外	1. 課堂觀察	【人權教育】
	有道	動基礎原理和規則。	運動傷害的處	的進攻技術與策略,	最新籃球消息(NBA、	2. 口語問答	人 J3 探索各
	第2章鬥陣特	1c-IV-2 評估運動風	理與風險。	並實際應用於比賽或	SBL · WSBL · UBA ·	3. 技能實作	種利益可能發
	攻—籃球	險,維護安全的運動	Hb-IV-1 陣地	活動中。	HBL、3x3)運動賽事。	4. 運動行為	生的衝突,並
		情境。	攻守性球類運	2. 能了解課本介紹之	利用多媒體播放,國內	計畫實踐表	了解如何運用
		1d-IV-1 了解各項運	動動作組合及	進攻策略的發展與成	外籃球賽事中的兩人進	5. 學習活動	民主審議方式

動技能原理。	團隊戰術。	因。	攻組合花絮。詢問同學	單	及正當的程
1d-IV-2 反思自己的		3. 在活動中了解個別	知道 NBA 兩人最佳組合		序,以形成公
運動技能。		能力的差異性,學習	事嗎?引發動機並利用		共規則,落實
1d-IV-3 應用運動比		積極溝通、包容和接	多媒體簡報介紹兩人擋		平等自由之保
賽的各項策略。		納他人的想法。	拆的圖片,以及傳切和		障。
2c-IV-2 表現利他合		4. 能遵守籃球規則,	運球掩護的進攻組合。		
群的態度,與他人理		以培養守法、尊重他	2. 進行老鷹捉小雞活		
性溝通與和諧互動。		人和團隊合作之精	動,四人一組,一人當		
2c-IV-3 表現自信樂		神。	老鷹,三人搭肩排成一		
觀、勇於挑戰的學習		5. 養成積極參與的態	列,第一位當母雞,需		
態度。		度,並集中注意力,	張開雙臂左右移動保護		
2d-IV-2 展現運動欣		隨時注意周遭環境安	後面小雞不被觸碰。活		
賞的技巧,體驗生活		全。	動開始,老鷹和最後一		
的美感。		6. 能具備審美與表現	隻小雞都要運球。老鷹		
3c-Ⅳ-1 表現局部或		的能力,培養賞析、	碰到最一隻小雞或最後		
全身性的身體控制能		建構和分享的態度與	一隻小雞運球失控則成		
力,發展專項運動技		能力,進而有效精進	功,之後再互換。活動		
能。		個人學習與挑戰個人	後引導學生進反思,母		
3d-IV-1 運用運動技		極限。	雞應該怎麼站才可以以		
術的學習策略。			最大範圍擋住老鷹?身		
3d-IV-2 運用運動比			體站正面或側面比容易		
賽中的各種策略。			阻擋?老鷹如何移動才		
3d-IV-3 應用思考與			能抓後面的小雞?藉此		
分析能力,解決運動			引導籃球防守的動作,		
情境的問題。			正面面對移動進攻者		
4c-IV-3 規劃提升體			(老鷹),以及進攻者如		
適能與運動技能的運			何利用擺脫動作甩開防		
動計畫。			守者,達到進攻的目的		
4d-IV-3 執行提升體			(抓到小雞)。		
適能的身體活動。			3. 老鷹捉小雞進階版,		
<u> </u>			<u> </u>		

同上活動,只是老鷹和
最後一個小雞皆有運
球。老鷹碰到最一隻小
雞或最後一隻小雞運球
失控則成功,之後再互
換。
4. 第 2 節:詢問同學是
否有上網搜尋 NBA、
SBL、UBA 或 HBL、3×3
相關等相關影片或電視
轉播節目,並請學生發
表最常看到哪些進攻策
略以及投籃的方式?
5. 介紹傳切與切傳進攻
策略的使用時機、執行
流程與動作要領講解。
6. 進行貓捉老鼠活動,
十人一組,分成兩隊。
活動於半個籃球場,準
備十條小方巾或 25~30
公分色紙條。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,去搶下另一隊的小
方巾。時間一分鐘,搶
得數量最多的為勝隊。
7. 進行半場三對三傳切
與切傳進攻策略模擬練
習,先行模擬傳切進攻

十四	第3單元快樂 人生開步走 第1章與情緒	1a-IV-2 分析個人與 群體健康的影響因 素。	Fa-IV-1 自我 認同與自我實 現。	1. 能分析不同情境 下,情緒的產生與變 化。	路線,傳切八次後再投 籃或上籃。其次是模擬 切傳路線,最後視兩者 合併。 1.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	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
	過招	2a-IV-2 自主思考健 康問題所造成。 3b-IV-1 熟悉各種自 我一IV-2 自我監督 4a-IV-2 自我健康 增強人促省修正。	Fa-IV-4 情緒 與壓力因應與 調適的方案。	2. 影響悉能個人。 影響悉能個人。 影響。 多數,人面善, 。 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	的樣己的後情產 2. 校響討想態情原的的臉發的生情園情可法的緒類學並,每同點同怎活產會差同處種學並,每同情不的麼事生因異,。今素人有一個人可。 分素人生不的麼事生因異,。 分素人生不同自合享事會 用影探知狀的		面體性由遇解動切的與與與與人性的包理性定往主培養觀學,以大學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學
十四	第6單元球之 有道 第2章鬥陣特 攻—籃球	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的運動技能。	Bc-IV-1 簡易 運動傷害的處 理與風險。 Hb-IV-1 陣地 攻守性球類 動作組合 團隊戰術。	1. 能學會籃球三對三 的進攻技術與策略的實際應用於比實際應用於 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	1.第1節:詢問同學經 1.第1節:詢問同學經 1.第一堂介紹的傳復 切傳進攻策尋其他 大子 大子 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學	1. 課 2. 立	【J3 種類 類素 類素 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 的 解 知 審 い の の の 、 選 い の の 、 選 い の 、 の 、 の 、 の 、 の 、 の 、 の 、 の 、 の 、 の

1d-IV-3 度	馬用運動比	積極溝通、包容和接	3. 進行半場三對三擋拆	平等自由之保
賽的各項第	5略。	納他人的想法。	進攻策略模擬練習,先	障。
2c-IV-2 ₹	 現利他合	4. 能遵守籃球規則,	行模擬進攻擋拆路線,	
群的態度,	與他人理	以培養守法、尊重他	擋拆三次後再投籃或上	
性溝通與利	□諧互動。	人和團隊合作之精	籃。教師亦可依不同進	
2c-IV-3 ₹	現自信樂	神。	攻機會設計情境,如:	
觀、勇於掛	k戰的學習	5. 養成積極參與的態	先模擬上籃、投籃或跳	
態度。		度,並集中注意力,	投、傳球給籃下隊友、	
2d-IV-2 原	 現運動欣	隨時注意周遭環境安	傳給無球邊的隊友投	
賞的技巧,	體驗生活	全。	籃。	
的美感。		6. 能具備審美與表現	4. 第2節:再次說明傳	
3c-IV-1 ₹	克現局部或	的能力,培養賞析、	切、擋拆進攻策略的使	
全身性的臭)體控制能	建構和分享的態度與	用時機,除此之外還有	
力,發展專	享項運動技	能力,進而有效精進	什麼進攻策略可使用,	
能。		個人學習與挑戰個人	或者透過前面除此之外	
3d-IV-1 =	運動技	極限。	還有什麼進攻策略可使	
術的學習第	5略。		用,或者透過前面課程	
3d-IV-2 =	E用運動比		時,是否有發現其他同	
賽中的各種	重策略。		學有執行不一樣的進攻	
3d-IV-3 度	馬用思考與		策略?以及國內比賽	
分析能力,	解決運動		中,SBL、WSBL、HBL有	
情境的問題	<u> </u>		什麼經典的進攻策略?	
4c-IV-3 規	見劃提升體		5. 介紹掩護進攻策略,	
適能與運動	的技能的運		並說明使用時間、戰術	
動計畫。			執行過程與要領。	
4d-IV-3 载	九行提升體		6. 愛體育:攻城掠地:	
適能的身別	豐活動。		空間跑位與擋人練習,	
			十人一組,五人進攻,	
			五人防守。活動於全場	
			籃球場地,以橄欖球模	

		T		T			
					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。		
					7. 半場三對三掩護進攻		
					策略模擬練習,6~9人		
					一組,使用半個籃球		
					場,3人先做,6人先		
					觀摩和休息。老師可視		
					全班人數分成數組。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,		
					如:先模擬上籃、投籃		
					或跳投、傳球給籃下隊		
					友投籃。		
十五	第3單元快樂	la-Ⅳ-2 分析個人與	Fa-IV-1 自我	1. 能分析不同情境	1. 情緒管理遙控器——	1. 口頭評量	【生命教育】
	人生開步走	群體健康的影響因	認同與自我實	下,情緒的產生與變	引導學生思考如果任由	2. 紙筆評量	生 J2 探討完
	第1章與情緒	素。	現。	化。	情緒失控,可能會有的	(()(4 -1 -1	整的人的各個
	過招	2a-IV-2 自主思考健	Fa-IV-4 情緒	2. 能意識到情緒可能	後果,說明情緒管理的		面向,包括身
	711	康問題所造成的威脅	與壓力因應與	影響行為表現。	重要性,並搭配說明管		體與心理、理
		感與嚴重性。	調適的方案。	3. 熟悉情緒調適技	理情緒的方法。最後透		性與感性、自
		3b-IV-1 熟悉各種自	71277	能,並能運用其調適	過校園衝突情境,選擇		由與命定、境
		我調適技能。		個人身心。	自己在當下可以使用的		遇與嚮往,理
		4a-IV-2 自我監督、		4. 面對不同的情緒,	情緒管理方法,並分析		解人的主體能
		TU IV 4 口权皿目		王. 四 约 个 门 印 月 阳 ,	内侧百年74 里月刊		が一上限形

		N 2 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		1. 4 m m + 1+ 11, 11 -	五四世儿故四 七月一		c. 11
		增強個人促進健康的		能善用調適情緒的方	透過情緒管理,事件可		動性,培養適
		行動,並反省修正。		法,以做出適宜的反	能產生的變化。		切的自我觀。
				應。			
十五	第6單元球之	1c-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1 網/	1. 了解排球的基本防	1. 第1節:詢問學生是	1. 課堂觀察	【品德教育】
	有道	動基礎原理和規則。	牆性球類運動	守技術,並實際應用	否曾經觀賞職業與非職	2. 口語問答	品 J1 溝通合
	第3章防城如	1d-IV-1 了解各項運	動作組合及團	於比賽或活動中。	業排球比賽影片,引導	3. 技能實作	作與和諧人際
	意—排球	動技能原理。	隊戰術。	2. 能認識排球規則,	學生分享印象中的防守	4. 認知評量	<mark>關係。</mark>
		2c-IV-2 表現利他合		增加運動欣賞的能	方式,藉此了解學生對	5. 運動行為	品 J2 重視群
		群的態度,與他人理		力。	防守動作的認識,並說	計畫實踐表	<mark>體規範與榮</mark>
		性溝通與和諧互動。		3. 養成積極參與的態	明接球與防守的差異。	6. 學習活動	譽。
		2c-IV-3 表現自信樂		度,並集中注意力,	2. 防守基本動作說明。	單	
		觀、勇於挑戰的學習		注意安全,避免運動	3. 愛體育: 米字形敏捷		
		態度。		傷害。	性測驗:防守時敏捷性		
		3c-IV-1 表現局部或		4. 於比賽或活動中建	練習。在 5×5 公尺的正		
		全身性的身體控制能		立利他及合群的知能	方形場地中間畫一個區		
		力,發展專項運動技		與態度,培養合作與	域,於場地四個角落及		
		能。		互動的素養。	四角的連線中央擺放三		
		3d-IV-2 運用運動比			角錐或其他識別物,隨		
		賽中的各種策略。			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		
					八個標示物碰觸完畢,		
					並返回中心點後,才算		

		T.			T		1
					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		
					説明: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。甲平丢球		
					(有速度)給乙,乙將球		
					擋高於身體上方,接起		
					後去回甲。練習數次		
					後,兩邊互換。		
十六	第3單元快樂	1a-IV-2 分析個人與	Fa-IV-1 自我	1. 分析生活中造成壓	1. 認識壓力的反應——	1. 口頭評量	【生命教育】
	人生開步走	群體健康的影響因	認同與自我實	力來源的因素。	了解面對壓力時身體的	2. 紙筆評量	生 J2 探討完
	第2章與壓力	开 版	現。	2. 能自主思考壓力對	反應機制,並覺察自己	4. 似手可里	整的人的各個
	为 4 早 典 壓 刀	承 ~	ガ [°]	4. 肥日土心污壓刀對	以 燃 傚 刊 / 业 見 奈 日 U		正的八的合個

	同行	2a-IV-2 自主思考健	Fa-IV-4 情緒	健康造成的影響。	在面對壓力時,生理、		面向,包括身
		康問題所造成的威脅	與壓力因應與	3. 能運用抗壓能力技	心理、行為上可能會有		體與心理、理
		感與嚴重性。	調適的方案。	能,自我調適紓解壓	哪些反應。		性與感性、自
		3b-IV-1 熟悉各種自		カ。	2. 認識生活中的壓力源		由與命定、境
		我調適技能。		4. 能根據不同的壓力	——了解青少年階段常		遇與嚮往,理
		4a-IV-2 自我監督、		源,調整修正個人的	見的壓力來源,同時透		解人的主體能
		增強個人促進健康的		抗壓方法。	過量表,評估自己生活		<mark>動性,培養適</mark>
		行動,並反省修正。			中的重大事件可能造成		<mark>切的自我觀。</mark>
					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		
					壓力指數量表,了解自		
					己是否有伴隨壓力而來		
					的相關症狀。		
十六	第6單元球之	1c-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1 網/	1. 了解排球的基本防	1. 第1節:詢問學生經	1. 課堂觀察	【品德教育】
	有道	動基礎原理和規則。	牆性球類運動	守技術,並實際應用	過前兩堂課的訓練,是	2. 口語問答	品 J1 溝通合
	第3章防城如	1d-IV-1 了解各項運	動作組合及團	於比賽或活動中。	否對於排球防守的反應	3. 技能實作	作與和諧人際
	意—排球	動技能原理。	隊戰術。	2. 能認識排球規則,	更為熟練?告訴學生今	4. 認知評量	關係。
		2c-IV-2 表現利他合		增加運動欣賞的能	天的練習將加入更多的	5. 運動行為	品 J2 重視群
		群的態度,與他人理		力。	變化,鼓勵學生挑戰。	計畫實踐表	體規範與榮
		性溝通與和諧互動。		3. 養成積極參與的態	2. 教師說明防守動作的	6. 學習單	<mark>譽。</mark>
		2c-IV-3 表現自信樂		度,並集中注意力,	訓練,在個人防守動作		
		觀、勇於挑戰的學習		注意安全,避免運動	概念建立後,將漸進由		
		態度。		傷害。	正面防守轉化為身體側		
		3c-IV-1 表現局部或		4. 於比賽或活動中建	轉與 180 度轉向的強丟		
		全身性的身體控制能		立利他及合群的知能	球防守練習,藉以訓練		
		力,發展專項運動技		與態度,培養合作與	防守者依照攻擊者(丟		
		能。		互動的素養。	球者)位置,讓身體轉		
		3d-IV-2 運用運動比			向, 將球守回至攻擊方		

宝力从为任然的	(工业) 公顷业四天
賽中的各種策略。	(丢球方),並將球回至
	目標處,練習控球能
	カ。
	3. 愛體育:轉向訓練
	(天旋地轉):180 度轉
	身防守。此活動由兩人
	丢球,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
	将球托回甲、乙後,回
	至原出發點。練習數次
	後,角色互換。
	4. 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
	譲身體完整轉向丟球方
	禄 才 随 兀 筐 特 凹 古 琳 力

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。
5. 第 2 節:教師説明個
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。
6. 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。甲先平丢球
(有速度)給乙,乙將球
擋回甲,甲馬上將球拋
144.1 1.14.4-144.4

++	第人第2單元世學歷	1a-IV-2 分的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Fa-IV-1 自	1. 力 2. 健 3. 能 力 4. 源 压 大	在立原後7.(丢球面尺度回前刻方著數1. 時症當能現調合2.說前刻出,愛健球。對。)甲方將,回次調 ,狀的,。適自壓明方將發兩體擋、兩面甲台,1球再至後整介可,壓帶介方己力有口球點邊育高一人相先乙甲公接將原,狀紹能引力來紹法的管效尺起練換進守防組4丟了馬尺起球出兩態面會導能更面,紓理解大起練換進守防組4丟方上位至托發邊,對產學夠好對並壓有決別。退)守一5、球將將置身回點互面長生生激的壓能方一壓置再數 有:及顆公有球拋乙上,練。壓壓心解潛習時擇。 的乙至 人 ,	1. 口頭評量量	【生整面體性由遇解動切生 J2 的向與與與人性的教探的包理性定往主培我育計各括、、、,體養觀了完個身理自境理能適。
		增強個人促進健康的			2. 壓力管理有一套——		動性,培養適

十七	第6單元球之	1c-IV-1 了解各項運	Cb-IV-2 各項	1. 認識手球及發展現	1. 第1節:教師可先簡	1. 課堂觀察	【法治教育】
	有道	動基礎原理和規則。	運動設施的安	況。	述手球的運動方式與比	2. 口語問答	法 J1 探討平
	第4章手到擒	1c-IV-2 評估運動風	全使用規定。	2. 能了解傳接球及射	賽型態,或事先請學生	3. 技能實作	等。
	來—手球	險,維護安全的運動	Cd-IV-1 户外	門的要領與方法。	上網觀賞手球比賽的精	4. 學習活動	
		情境。	休閒運動綜合	3. 學會傳接球、跑動	彩畫面,藉由觀賞比賽	單	
		1d-IV-1 了解各項運	應用。	中傳接球及三步射門	講述手球運動對提升體		
		動技能原理。		的動作技能。	適能具全面性的功效,		
		1d-IV-2 反思自己的		4. 學習欣賞他人優點	故對正值發育時期青少		
		運動技能。		及能欣賞手球運動。	年的生長有很有幫助。		
		2c-IV-1 展現運動禮		5. 培養自我肯定、遵	鼓勵學生以勇於面對挑		
		節,具備運動的道德		守規則規範、尊重他	戰,並積極尋求解決方		
		思辨和實踐能力。		人及團隊合作之精	式的態度,當個樂於接		
		2c-IV-2 表現利他合		神。	受「自我挑戰」的勇		
		群的態度,與他人理			者。		
		性溝通與和諧互動。			2. 教師講述手球運動簡		
		2c-IV-3 表現自信樂			史,並帶入運動明星的		
		觀、勇於挑戰的學習			講述,提升學生的注意		
		態度。			力與興趣。		
		2d-IV-1 了解運動在			3. 接球、肩上傳球動作		
		美學上的特質與表現			解析。		
		方式。			4. 第2節:進行「愛體		
		2d-IV-2 展現運動欣			育:肩上傳球」活動:		
		賞的技巧,體驗生活			教師依場地及球的數		
		的美感。			量,將學生分成數組。		
		3c-IV-1 表現局部或			若球的數量不夠兩人一		
		全身性的身體控制能			顆,可將數人分成一		
		力,發展專項運動技			組,每一組再分成兩小		
		能。			組,學生距離約6~10		
		3d-IV-1 運用運動技			公尺分站兩端,進行對		
		術的學習策略。			傳,傳完球後依序至同		

		4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的電動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人與動計畫,實際參與身體活動。			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。 5. 三步傳球步法解析、 傳球的要點。		
十八	第3單元快樂 人生開步身 一快 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	1a-IV-3 字子	Fa-IV-4 情趣調調 所a-IV-5 健康 所有 所有 所有 所 所 所 所 所 所 的 所 的 的 的 的 的 的 的	1. 異主行 2. 理異 3. 他 4. 求醫 1. 異主行 2. 理異 3. 他 4. 影 1. 以 1	1. 檢視心理狀態 一 情境解說 一 的 一 的 是 一 的 是 一 一 的 一 是 一 一 一 一 一 一 一	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人權教育】 人權教育社 會中,並稱懷 , 動來關懷。
十八	第6單元球之 有道 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	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。	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	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	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動 單	【法治教育】 法 J1 探討平 等。

動技能原理。 的動作技能。 傳球」活動。依據學生 1d-IV-2 反思自己的 4. 學習欣賞他人優點 人數及場地器材數量, 及能欣賞手球運動。 運動技能。 適當分組。操作前再次 2c-IV-1 展現運動禮 5. 培養自我肯定、遵 提醒學生傳接球的要 節,具備運動的道德 守規則規範、尊重他 領,以及三步傳球的注 思辨和實踐能力。 人及團隊合作之精 意事項。 2c-IV-2 表現利他合 神。 3. 跨步射門、跳躍射門 群的態度,與他人理 動作解析。 性溝通與和諧互動。 4. 第2節:詢問學生觀 2c-IV-3 表現自信樂 掌上一堂課課末提供的 觀、勇於挑戰的學習 手球比賽精采剪輯連結 態度。 的心得,例如:令人印 2d-IV-1 了解運動在 象深刻的部分為何?比 美學上的特質與表現 審中若想得分,射門時 方式。 要注意什麼?藉此加強 2d-IV-2 展現運動欣 學生對射門要領的意 賞的技巧, 體驗生活 泉。 的美感。 5. 複習傳接球技術:可 3c-IV-1 表現局部或 適度的加長傳接球的距 全身性的身體控制能 離,但須考慮學生的個 力,發展專項運動技 別差異與學習成效。 能。 6. 複習射門技術:雖然 3d-IV-1 運用運動技 不同的練習模式有助技 術的學習策略。 術的成長,但手球運動 4c-IV-2 分析並評估 學生可能較少接觸,因 此建議以相同的練習模 個人的體適能與運動 式進行,亦即以「愛體 技能,修正個人的運 育:射門挑戰 |練習即 動計書。 4d-IV-1 發展適合個 可。 人之專項運動技能。

		4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身					
十九	第3單一次 第3單一次 第3單一次 第3單一次 第3單一次 第3單一次 第3單一次 第43章 第43章 第43章 第43章 第43章 第43章 第43章 第43章	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成。 康問題所生為各種。 3b-IV-2 熟悉養養 4a-IV-1 運產產品的 健康資訊、健康所養 4a-IV-2 自我監督 4a-IV-2 自我健康 增強個人促進康的	Fa-IV-4 情類調調 Fa-IV-5 健康與調子 Fa-IV-5 健康與防力的 是與其方方。	1. 異主行之理異為 計為,能的增速與 是一人 是一人 是一人 是一人 是一人 是一人 是一人 是一人 是一人 是一人	1. 識早活界了與2. 識是用開強的。 以對於 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J6 正視社 會中的 會中,並 懷 動來關懷 等。
十九	第6單元球之有道第5章羽你有約——羽球	行動,並反省修正。 1c-IV-1 了解各項 動基礎原理和規則動 1c-IV-2 評估運 險情境。 1d-IV-1 了解各 1d-IV-2 解各 1d-IV-2 原理 動技能原理思 2c-IV-2 表現他人理 2c-IV-2 表現他人理 性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	1. 能理 那球正/反 解羽球正/反 解羽球之 無神撲球之 無神撲球 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	1. 第1節語問題 語過間問題 記過 記過 記 記 記 的 記 的 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時	1. 課 2. 以 2. 以 2. 以 3. 以 4. 以 5. 以 5. 以 5. 以 5. 以 5. 以 5. 以 5	【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	動習慣。	擊、侵略性的球路。	
觀、勇於挑戰的學習	3. 能了解個別差異,	4. 學生兩人一組,分別	
能度。 態度。	養成尊重他人之態	進行正/反手平抽球練	
3c-IV-1 表現局部或	度,透過合作學習解		
全身性的身體控制能	決學習歷程所面臨之	5. 愛體育:定點練習	
力,發展專項運動技	問題,並發揮團隊精		
1. 一	神,促進人際互動關		
3d-IV-2 運用運動比	係。	邊,以徒手方式將球拋	
事中的各種策略。	1# °	一選,以低丁刀式府球抛 擲至場內,另一人站於	
4d-IV-1 發展適合個		中場進行正、反手抽球	
人之專項運動技能。		練習。完成指定次數	
		後,甲、乙角色互換。	
		6. 第2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。	
		7. 教師講解與示範正/	
		反手網前撲球動作。	
		8. 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,透過判	
		斷與動作技巧,爭取擊	
		球時間,給予對手壓	
		迫。	
		9. 愛體育:定點練習	
		(正、反手網前撲球):	
		兩人一組,分別站於球	

廿	第3單元快樂 3單元快樂 步身 第不迷惘	1a-IV-3 計學	Fa-IV-4 情趣調調 Fa-IV-5 健康 的預防力 是要適的 Fa-IV-5 健康 其方 是要 可力 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 累主行2. 理異計分別 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	場前網定互換 1. 電響 2. 明常 1. 電響 2. 明常 1. 電響 2. 明常 1. 電響 2. 明常 1. 电报	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【人權教育】 人值 正視報 會 內 並採 動來 關 數 務 勢。
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,維護安全的運動所境。 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	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	1. 第1 第1 第1 第1 第1 第1 第1 第1	1. 課 2. 2. 4. 3. 4. 4. 5. 6. 7. 4. 8. 9. 10. 10. 10. 10. 10. 10. 10. 10	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

群的態度,與他人理	用,進而有效提升身	後,三人角色互換。	
性溝通與和諧互動。	體適能,養成規律運	3. 第 2 節:詢問學生:	
2c-IV-3 表現自信樂	動習慣。	在分組綜合練習時,隊	
觀、勇於挑戰的學習	3. 能了解個別差異,	友間如何互相鼓勵,增	
態度。	養成尊重他人之態	加團體氣勢?	
3c-IV-1 表現局部或	度,透過合作學習解	4. 愛體育:羽球友誼	
全身性的身體控制能	決學習歷程所面臨之	賽:比賽採50分,落	
力,發展專項運動技	問題,並發揮團隊精	地得分制,平分不加	
能。	神,促進人際互動關	分,先取得50分為勝	
3d-IV-2 運用運動比	係。	方。(可依人數多寡決	
賽中的各種策略。		定比賽分數。)各隊人	
4d-IV-1 發展適合個		數為5人,由各隊小隊	
人之專項運動技能。		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。	
		5. 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。	
	性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂 觀、勇於挑戰的學習 態度。 3c-IV-1 表現局部或 全身性的身體控制能 力,發展專項運動技 能。 3d-IV-2 運用運動比 賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個	性溝通與和諧互動。 $2c-IV-3 表現自信樂 $	 性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。 人之專項運動技能。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。 3d-IV-2 適助任務中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 3d-IV-2 適助任務中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 3d-IV-2 適助任務中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 3d-IV-2 適助任務中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 3.第2節:詢問學生: 在分組綜合練習時,際 人 數

彰化縣立伸港國民中學 114 學年度第二學期九年級健體領域課程計畫

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節 數	每週(3)節,本學期共(48)節。
	第六冊健康 1. 認識青少年婚前性行為與非 2. 了解法律對性的規範,度 3. 培養性行為的態度及的態度及的態度及的傳染。 4. 認識性病的態徑及的態度及的 5. 培養從事安全性行為環境 6. 認識飲食問題對時間 7. 認識飲食問題對時間 8. 利用消費行為改善地球球程 9. 認識行為改變階段的 10. 學習運用生活的 11. 了解述的 11. 可用 12. 可用 13. 可用 14. 可用 15. 可用 16. 可用 17. 可用 18. 可用 19. 可用 11. 可用 11. 可用 12. 可用 13. 可用 14. 可用 15. 可用 16. 可用 17. 可用 18. 可用 18. 可用 19. 可用 19	性危害的發生生態。 對真在未與在環界 對真在 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	與愛負責任。 脅。 安全性行為,以避 健康的影響。 永續經營的健康飲 踐環保行動。 行為。 曹遇的困難。		
課程目標	12. 認同健康的重要性,並建立 第六冊體育 1. 認識調響性,並 2. 認識調響性, 3. 認識調整型 4. 認識調量 4. 認識對 5. 了解 4. 認識 5. 了解 4. 可解 5. 了解 5. 可能 5.	並嘗試、體驗納。 當試、體驗練 當其 實生 對 於 對 於 對	技巧。 作。 動作技巧。 理,學會棒壘球攻 與成因,並實際應 等習正確動作技 學習正確上 學習上 學問在 學問 與 與 與 與 以 與 以 以 的 以 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	用於比賽 員的防守 ,於練習	或活動中。 要領。

	健體-J-A1 具作 棄。	请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
領域核心素養	健體-J-A2 具係 健體-J-A3 具係 健體-J-B1 具係 健體-J-B3 具係 健體-J-C1 具係 健體-J-C2 具係	青善用體育與健康的資源, 青情意表達的能力,能以同 青善用體育與健康相關的科 青審美與表現的能力, 育生活中有關運動與健康的 情人人合群的知能與態度	以擬定運動與保 理心資訊及媒體 達動與健康在 達動與健康在 實 道德思辨與實 透 ,並在體育活動	健計畫,有效執行動,並理解體育與人,以增進學習的素學上的特質與表現能力及環境意識,和健康生活中培育	進而運用適當的策略,處理並發揮主動學習與創新求變保健的基本概念,應用於日養,並察覺、思辨人與科技方式,以增進生活中的豐富並主動參與公益團體活動,的	的能力。。 常生活、 資訊、 媒 與 其 關 懷 養 。 素 養 體 驗 養 體 養 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	2的互動關係。
	健體-J-C3 具作 【人權教育】	イン イン イ	香,關心本土與	國際體育與健康議	題,並尊重與欣賞其間的差		
重大議題融入	【生命教育】 【生涯教平育】 【生子别称, 【性品海洋教育】 【大学教育】 【大学教育】 【大学教育】 【大学教育】	· -					
	1 2 77 73 7 2 7		課	程 架 構			
教學進度	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題
(週次)		學習表現	學習內容				內容重點
_	第1單元	1a-IV-4 理解促進健康	Db-IV-2 青春	1. 理解性衝動是	1.引起動機、悸動的青	1. 情意評量	【性別平等教
	「性」福方程	生活的策略、資源與規	期身心變化的	一種生理欲望的	春:透過課文中的情境	2. 認知評量	育】
	式	範。	調適與性衝動	本能表現,但可	內容,引導學生覺察自		性 J6 探究各
	第1章青春	1b-IV-2 認識健康技能	健康因應的策	以透過理性來管	己進入青春期後可能產		種符號中的性

理與控制,學習

自我管理欲望與

Db-IV-6 青少 以健康的方式來

衝動。

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

別意涵及人際

溝通中的性別

問題。

「性」福頌

和生活技能的實施程序

2b-IV-1 堅守健康的生

活規範、態度與價值

概念。

略。

年性行為之法

律規範與明智

	觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的 決策與批判技能。	抉擇。 Db-IV-7 健康 性價值觀的建 立,色情的辨 識與色情訊息		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		
		的批判能力。		能引發性衝動的情境因 素,評估這些因素對生 活的干擾程度,針對容 易引發性衝動的原因, 找出可能的解決方案, 最後依據實際經驗找出		
				最有效的因應方式等步 驟,學習如何以理性管 理自己的欲望。		
一 第4單元親水之旅第1章水域嬉遊——水域休閒	Ic-IV-2 評估運動運動運動運動運動運動運動運動運動運動運動運動運動運動運動運動運動。 2c-IV-2 表現利他理 互 表現他 動 互 表現他 動 互 表現他 動 互 表現他 動 更 基 提 型 表	Bc-IV-1 傷運理避 Cb-IV-2 傷風 Cb-IV-2 強規 Cc-IV-1 動處 Cc-IV-1 動態 係 の の の の の の の の の の の の の の の の の の	1.活2.活事3.活4.的5.分展就動解的。會技道備與並團水類與全一礎。潛功伴活默外域類與全一礎。潛功伴活默外域,水注 浮 活能討動契	1. 詢域分 2. 導對過活師活日說人種納第門所等主並於分動可動去明所類的。是動的感:外影,。如此學問話要講身組的使,湖並參及統則,對於於於,。如此學問,對於於於,。如此學問,對於於於,,與於於於,與於於於,,與於於於,,與於於於於,,以,與於於於於,,以,與於於於於,,以,以,以,以	 課堂觀察 二字作為 3.實作論分享 	【海元水練生海參洋【安常生因為J1 洋活種能認全族教了客的資與閒,域。認全族教了容的意。

业
類,並介紹水域休閒活
動。
3. 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。
4. 第 2 節: 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?
5. 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。
6. 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
点 一
如非必要,應避免穿蛙
771 ~ X 104704 ~

	春節				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。		
<u> </u>	第1單元	 1a-IV-4 理解促進健康	Db-IV-2 青春	1. 了解青少年懷	1.「性」福太早來敲	1. 情意評量	【性別平等教
_	泉 1 平儿 「性 福方程	生活的策略、資源與規	期身心變化的	1. 「解月少午機 孕可能面對的挑	門、人生選擇題:引導	2. 認知評量	育】
	式	至	調適與性衝動	平 5 能 國 到 的 就 戰 與 選 擇 , 願 意	學生思考未成年未婚懷	2. 沁州町里	A
	第1章青春	1b-IV-2 認識健康技能	健康因應的策	慎重面對關於	孕所要面臨的困擾與問		種符號中的性
	「性」福頌	和生活技能的實施程序	略。	「性」的所有決	題,以及做決定時需要		別意涵及人際
		概念。	Db-IV-6 青少	定,並勇於尋求	考量的各項問題,並說		溝通中的性別
		2b-IV-1 堅守健康的生	年性行為之法	外在資源協助。	明可以求助的資源。		問題。
		活規範、態度與價值	律規範與明智				
		觀。	抉擇。				
		3b-IV-3 熟悉大部份的	Db-IV-7 健康				
		決策與批判技能。	性價值觀的建				
			立,色情的辨				
			識與色情訊息				
			的批判能力。				
Ξ	第4單元親水	1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-3 奥林	1. 認識仰式動作	1. 第1節:引起動機:	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
	之旅	基礎原理和規則。	匹克運動會的	特色,並了解國	請學生說一說上網搜尋	2. 口語問答	育】
	第2章徜徉水	1d-IV-1 了解各項運動	精神。	內外選手仰式競	仰式競賽項目的收穫,	3. 技能實作	涯 J3 覺察自
	面——游泳	技能原理。	Gb-IV-2 游泳	賽成績紀錄。	觀察競賽或教學影片	4. 認知測驗	己的能力與興
		1d-IV-2 反思自己的運	前進25公尺	2. 認識仰式新版	後,對於仰式有什麼想	卷	趣。
		動技能。	(需換氣5次	出發及轉身競賽	法或疑問?	5. 運動行為	
		2c-IV-3 表現自信樂	以上)。	規則。	2. 暖身活動:(1)依學生	計畫實踐表	
		觀、勇於挑戰的學習態		3. 學習仰式打	游泳程度分組。(2)請學	6. 學習活動	

度。 水、划手、手腳 生先下水進行韻律呼吸 單 4c-IV-1 分析並善用運 配合的動作要 三次循環,每次10下。 (3)請學生試著坐在岸邊 動相關之科技、資訊、 領,以及練習的 媒體、產品與服務。 方法。(1)打水 進行仰式打水動作 20 下 練習:岸上打 (此時教師須確認學生打 水、池邊打水、 水基礎)。 兩人一組浮具打 3. 主要活動:(1)打水練 水、仰漂打水及 習。(2)教師引導學生認 雙手夾於頭部兩一識可以如何進行仰式打 側打水。(2)划 水練習說明,並進行示 手練習:岸上站 | 範。從岸上打水、池邊 打水、兩人小組浮具打 立划手、躺在池 邊或看臺上划 水、仰漂打水及雙手夾 手、兩人一組划一於頭部兩側打水等方 手、夾浮板或浮 式。 球划手。(3)手 4. 綜合活動:(1)教師總 腳配合練習:先 結說明仰式打水的技 進行仰式打水, 巧,無論是坐在岸邊、 讓身體浮在水面 浮板打水、浮條打水、 上且能穩定前進 仰漂打水、雙手夾頭打 再練習單邊划 水,都要留意腳板動 手,確認兩邊划 作。(2)請每一位學生選 手都能穩定前進 擇一個最適合自己目前 程度,也最想要學習仰 再進行兩手交替 划手。 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。 5. 第 2 節:引起動機: 請學生簡單發表課前蒐

 At the Both of the transfer of the Both of
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。
6. 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。
7. 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。
8. 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
WOOD OF T-I WIN IV

					穫。		
四	第1單元「性」福方程」第2章性網	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的 在的行為對健康。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導,展現對他人為的信念或行為的信念或行為的。	Db-IV-8 愛滋 病及其它性病 的預防方法與 關懷。	1. 澄清性傳染語標準的原語 不可能 化性的原子 不可能 不知识的 不知识的 不知识的 不知识的 不知识的 不知识的 不知识的 不知识的	穫 1. 我年容問於覺當避倖 2. 點特由病性紹染。 引們感,題感察的免。性名性細,尿由病性過聞人。 2. 數距性合考性肯我染知認傳引括炎毒的機離病「,傳定防, 多識染發淋、所性過聞想學的透施心 性染。傳非等的經病情引生風過才存 病病介染淋。性疣则少 的對險適能僥 點的紹 菌介傳、	1. 情意評量 2. 認知評量	【人權教育】 人權教育】 人權教育】 人權教育 。 會,並稱 懷 , 並 關 、 以 , 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
四	第4單元親水之旅第2章徜徉水面——游泳	Ic-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規則。 Id-IV-1 了解各項運動 技能原理。 Id-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	Cb-IV-3 奧林 匹克運動會的 精神。 Gb-IV-2 游泳 前進25公尺 (需換氣5次 以上)。	1.認識單臂對手 及式練習所 之,認識所 之,認 。 2.認 。 2.認 。 。 。 。 3.能 積 終 及 轉 月 期 則 , 所 後 題 則 則 , 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	生殖器疱疹。 1. 第1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?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 一些觀察仰式競學生是是 經觀察仰式競賽或是人 一些觀察你式競賽之是 如此, 是到來的特色嗎?	1. 課 2	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

動相關之科技、資訊、	戲樂趣。	鼓勵學生學好打水,也	
媒體、產品與服務。		要學好划手姿勢,仰式	
		才能事半功倍!	
		2. 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)。	
		3. 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)。	
		4. 綜合活動:請學生分	
		享划手練習的收穫。	
		5. 第2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?
6. 暖身活動:請學生分
別複習仰漂打水與划手
動作。
7. 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。
8. 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。

五	穷 1 跆 元					I	F
	第1單元	1a-IV-3 評估內在與外	Db-IV-8 愛滋	1. 澄清性傳染病	1. 認識愛滋:介紹愛滋	1. 情意評量	【人權教育】
	「性」福方程	在的行為對健康造成的	病及其它性病	相關迷思,認識	病的感染現況,認識其	2. 認知評量	人 J6 正視社
	式	衝擊與風險。	的預防方法與	性傳染病的嚴重	傳染途徑、特性及治療		會中的各種歧
	第2章性病防	2a-Ⅳ-2 自主思考健康	關懷。	性與對生活品質	方法。		視,並採取行
	護網	問題所造成的威脅感與		的影響,了解並	2. 終止歧視•預防愛		動來關懷與保
		嚴重性。		願意採取正確的	滋:澄清愛滋相關錯誤		護弱勢。
		4b-IV-3 公開進行健康		預防方法。	觀念,並了解歧視愛滋		
		倡導,展現對他人促進		2. 建立關懷與支	感染者可能造成的防疫		
		健康的信念或行為的影		持愛滋感染者的	缺口及人權議題,鼓勵		
		響力。		態度,願意參與	曾發生高風險行為者主		
				並倡議愛滋關懷	動進行愛滋篩檢,以達		
				行動。	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。		
五	第5單元瞄準	1c-IV-1 了解各項運動	Hc-IV-1 標的	1. 了解高爾夫運	1. 第1節:引起動機:	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
	目標	基礎原理和規則。	性球類運動動	動相關之基礎原	(1)詢問學生在電視上是	2. 口語問答	育】
	第1章推心置	2c-Ⅳ-1 展現運動禮	作組合與團隊	理與規則,並評	否看過高爾夫運動比	3. 技能實作	涯 J3 覺察自
	腹——高爾夫	節,具備運動的道德思	戰術。	估自我身體能	賽,或者是否有家長會	4. 習題: 作	己的能力與興
		辨和實踐能力。		力,表現個人組	利用假日去打高爾夫?	畫	趣。
		2d-IV-1 了解運動在美		合動作的技術與	並進一步詢問是否了解	5. 運動賞析	
		學上的特質與表現方		應用策略,養成	高爾夫運動的規則,以	紀錄表	
		式。		自發練習與實踐	及觀看後的感想,引導		
		3c-IV-1 表現局部或全		的習慣,以持續	學生說出所知的高爾夫		
		身性的身體控制能力,		精進自我身心表	運動的模樣。(2)教師講		
		發展專項運動技能。		現,展現運動潛	述高爾夫簡史。		
		3d-IV-3 應用思考與分		能。	2. 暖身活動:(1)肩膀向		

析能力,解決運動情境	2. 能應用思考與	前轉與向後轉各10次。	
的問題。	分析能力並善用	(2)兩人一組背對背,雙	
	校園環境有限的	手開掌上舉於胸前,兩	
	資源,規畫與擬	人同時做左、右轉體擊	
	定體驗高爾夫運	掌動作 10 次。	
	動的方式,有效	3. 主要活動:(1)介紹高	
	解決運動情境的	爾夫個人裝備。(2)介紹	
	問題,以培養執	場地設施。(3)握桿講	
	行並發揮主動學	解、示範與練習。(4)站	
	習與創新求變的	姿講解、示範與練習。	
	能力。	(5)推桿講解、示範與練	
	3. 能做到欣賞高	習。(6)推推樂活動。	
	爾夫運動的基本	4. 綜合活動:(1)請兩位	
	禮儀和力與美的	同學示範推桿動作,教	
	特質,並在活動	師予以進一步指導錯誤	
	中展現審美與表	之處與鼓勵今日大家的	
	現的能力,以增	表現。(2)教師歸納與總	
	進生活中的豐富	結本堂課認知概念與技	
	性與美感體驗。	能。(3)詢問學生於日常	
	4. 能在高爾夫相	生活中,相信多多少少	
	關活動中展現自	都有拍照的經驗吧!其	
	信樂觀、勇於挑	中比「讚」和「愛心」	
	戰與 包容異己,	這兩個小動作是最普遍	
	相互尊重之學習	被運用的。因此,能將	
	態度,並運用民	「讚」加「愛心」兩個	
	主方式進行合諧	小動作結合起來做得	
	溝通,相互協助	好,高爾夫的技巧事實	
	指導,發揮團隊	上已邁進一大步!(4)發	
	合作學習精神。	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
_ 0
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。		
六	第1單元 「性」福 第2章性病 護網	1a-IV-3 評估內在與外 在的行為對健康造成 會學與風險。 2a-IV-2 自主思考 問題所 對重性。 4b-IV-3 公開進行人為的 關連性。 4b-IV-3 公開進行為的 個子 個子 個子 個子 個子 個子 個子 個子 個子 個子 個子 個子 個子	Db-IV-8 愛滋 病及其它性病 的預防方法與 關懷。	1.建立關懷之國際與者參與之國際與者參關懷之國際,與一個與一個與一個,但一個,但一個,但一個,但一個,但一個,但一個,但一個,但一個,但一個,但	1. 結性知明防面警從2. 悔防學我青化主,治對覺醫性:性生病,治對覺醫性。性生實,為一個人。 正社傳說,建立正傳及。 一個人。 一個一。 一一。 一一。 一一。 一一。 一一。 一一。 一	1. 情意評量 2. 認知評量	【人權教育】 人權教育】 人權教育 人權教育 。
六	第5單元瞄準 目標 第2章一桿入 袋——撞球	Ic-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-1 運用運動技術 的學習策略。	Hc-IV-1 標的 性球類運動動 作組合與團隊 戰術。	1. 動理縣 統考的 考 的 要 縣 然 表 的 要 縣 來 於 考 的 為 縣 聚 於 作 為 縣 聚 於 作 為 縣 聚 於 在 , 略 理 與 於 於 為 縣 理 與 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於	1. 第 1 節: 引起動機: (1)詢問學生是否在電視 (1)詢問學生是否在賽 過撞球運動已 上看過撞球運動的 是香 門是 一步動的規則 以及 對 對 類 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以	1. 課堂觀察 2. 口語問實 3. 技能實習 4. 認查探 作業紀錄 作業紀錄表	【生涯規劃教育】 選 J3 覺察自 選 B D 與

		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
	運動情境中的問	樣。(2)講述撞球運動簡	關係。
	題。	史。(3)提問:上述內	
	2. 能應用思考與	容,比較撞球和高爾夫	
	分析能力並善用	哪一項運動發明的歷史	
	校園環境有限的	較早?線索為何?	
	資源,規畫與擬	2. 暖身活動:(1)轉動身	
	定體驗撞球運動	體各個關節及伸展相對	
	的方式,有效解	肌群各 10 次。(2)做	
	決運動情境的問	「OK」及拇指與食指交	
	題,以培養執行	叉狀手勢各5次。	
	並發揮主動學習	3. 主要活動:(1)介紹撞	
	與創新求變的能	球工具設備。(2)介紹比	
	カ。	賽種類。(3)撞球動作之	
	3. 能在撞球相關	架桿及身體姿勢講解、	
	活動中展現自信	示範與練習。(4)講解撞	
	樂觀、勇於挑戰	球常見犯規動作。	
	與包容異己,相	4. 綜合活動:(1)請兩位	
	互尊重之學習態	同學示範架桿動作,教	
	度,並運用民主	師進一步指導錯誤之處	
	方式合諧溝通,	與鼓勵今日大家的表	
	相互協助指導,	現。(2)教師歸納與總結	
	發揮團隊合作學	本堂課技能認知概念。	
	習精神。	(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。	
		5. 第2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	
	<u> </u>	Western 1 - 4 and oil the strategy	

原理來使球更容易擦板
入網?再試想看看,生
活中還有哪些體育運動
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。
6. 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。
7. 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。
8. 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
善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善善
溝通方式。(3)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。		
せ	第2單元綠色	1a-IV-3 評估內在與外	Ca-IV-1 健康	1. 了解及關心全	1. 引起動機、地球的呼	1. 認知評量	【國際教育】
	生活爱地球	在的行為對健康造成的	社區的相關問	球及臺灣目前面	救:以全球各地近年的	2. 情意評量	國 J1 理解我
	第1章全民總	衝擊與風險。	題改善策略與	臨的環境問題,	極端氣候作為引導,說		國發展和全球
	動員	2a-IV-1 關注健康議題	資源。	理解環境問題對	明人類從事哪些活動造		之關聯性。
		本土、國際現況與趨	Ca-IV-2 全球	人類健康造成的	成環境的汙染,進而引		國 J10 了解
		勢。	環境問題造成	可能危害。	起環境問題,並讓學生		全球永續發展
		3b-IV-3 熟悉大部份的	的健康衝擊與		思考臺灣近幾年的氣候		之理念。
		決策與批判技能。	影響。		狀況。		國 J12 探索
		4a-IV-1 運用適切的健			2. 不再平静的生活:以		全球議題,並
		康資訊、產品與服務,			臺灣北、中、南、東部		構思永續發展
		擬定健康行動策略。			降雨情形的差異為例,		的在地行動方
					引導學生覺察近年氣候		案。
					變遷對於環境的影響,		【環境教育】
					並作為後續課程的開		環 J4 了解永
					端。		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。
							環 J9 了解氣

							1五人做、西、上、瓜 小
							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。
セ	第6單元精益	1c-IV-1 了解各項運動	Hd-IV-1 守備	1. 了解棒壘球運	1. 第1節:引起動機:	1. 課堂觀察	【品德教育】
	球精	基礎原理和規則。	/ 跑分性球類	動的規則,以及	(1)詢問學生:知道哪些	2. 口語問答	<mark>品 J1 溝通合</mark>
	第1章比手畫	1c-IV-3 了解身體發展	運動動作組合	進階打擊動作的	棒、壘球比賽的進攻戰	3. 技能實作	作與和諧人際
	腳——棒壘球	與動作發展的關係。	及團隊戰術。	相關知識與技能	術?這些戰術的用意為	4. 學習單	<mark>關係。</mark>
		1d-IV-1 了解各項運動		原理,並能反	何?(2)觀念教學:棒壘		
		技能原理。		思、發展學習策	球運動非常注重規則、		
		1d-IV-2 反思自己的運		略,改善動作技	戰術、禮儀與團隊協作		
		動技能。		能。	精神。團隊精神是棒壘		
		1d-IV-3 應用運動比賽		2. 能做出棒壘球	球運動的核心價值,無		
		的各項策略。		打擊戰術短打、	論多矯健的投手,也必		
		2c-IV-2 表現利他合群		打带跑等動作,	須靠隊友接球、傳球,		
		的態度,與他人理性溝		表現個人局部或	才能完成出局。想贏得		
		通與和諧互動。		全身性的身體控	比賽,團隊配合協作是		
		2c-IV-3 表現自信樂		制能力,展現個	必要條件。(3)犧牲觸擊		
		觀、勇於挑戰的學習態		人的運動潛能。	戰術介紹:若兩隊比分		
		度。			接近,且一壘或二壘上		
		3c-IV-1 表現局部或全			有跑者,打者可利用犧		
		身性的身體控制能力,			牲短打 ,將球輕點落		
		發展專項運動技能。			地,讓跑者推進至下一		
		3d-IV-2 運用運動比賽			壘。(4)提醒學生場地安		
		中的各種策略。			全的相關注意事項。		
		3d-IV-3 應用思考與分			2. 暖身活動:做操,加		
		析能力,解決運動情境			強伸展。		
		的問題。			3. 主要活動:(1)界內與		
		4d-IV-1 發展適合個人			界外的判定要點。(2)觸		

\ \tau_7	万军和从外	野ケニュー 四いハーン) nロ (の)を回	
24	專項運動技能。	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。	
		4. 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。	
		5. 第 2 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。	
		6. 暖身活動:(1)背對背	
		手拉手。(2)雙人拱背。	
		7. 主要活動:(1)打帶跑	
		戰術說明。(2)打帶跑動	
		作教學。	
		8. 綜合活動:(1)進行	
		「愛體育:打帶跑實	
		1 1 2	
		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。		
八	第2單元綠色	1a-IV-3 評估內在與外	Ca-IV-1 健康	1. 分析及判斷人	1. 安心飲水的幸福:說	1. 認知評量	【國際教育】
	生活愛地球	在的行為對健康造成的	社區的相關問	類行為(含消	明臺灣目前的水汙染問		國 J1 理解我
	第1章全民總	衝擊與風險。	題改善策略與	費、飲食等)、	題,並探討水汙染對人		國發展和全球
	動員	2a-IV-1 關注健康議題	資源。	科技發展與環境	類健康的影響。		之關聯性。
		本土、國際現況與趨	Ca-IV-2 全球	之間的交互影	2. 拒絕垃圾危害的挑		國 J10 了解
		勢。	環境問題造成	響。	戰:說明臺灣目前的垃		全球永續發展
		3b-IV-3 熟悉大部份的	的健康衝擊與		圾汙染問題現況與改善		之理念。
		决策與批判技能。	影響。		的方式。		國 J12 探索
		4a-IV-1 運用適切的健					全球議題,並
		康資訊、產品與服務,					構思永續發展
		擬定健康行動策略。					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
							1711 主

						灣社氣弱環候調以氣的 生會變與了 變 變與 實
第6單元精益 球精 第1章比手畫 腳——棒壘球	Ic-IV-1 可见	Hd-IV-1 守備 / 跑分性球類 運動動作組合 及團隊戰術。	1. 攻依術動他全 2. 及壘養與神戰會號運能護人 賞戰動人合精能學,中人。能運球良團,個學號運能護人 賞戰動人合精能量勢戰於人安 表於,關精、。現棒培係 現棒培係	1. (1) 賽若怎地項 2. 習組者捕尺投打一球 3. 擊擊第詢時不麼安。暖短,、手,球的、,主暗暗節學可暗定 (2) 關 :,投入對學可暗定 (2) 關 :,投入對學,方三一要號內學事人,以,方三一要號內之人,與大時輕意 操人、壘者的觸點滾。 (1) (1) (1) (2) (3) (4) (4) (4) (5) (5) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (7) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	1. 課堂觀察 2. 口能 3. 技知 4. 認白紙)	【品德教育】 品得到 品 。 。 。 。 。

中的各種策略。	「愛體育:簡單式手
3d-IV-3 應用思考與分	・
析能力,解決運動情境	
	體育:組合式手勢——
的問題。	超級比一比(活動一)」
4d-IV-1 發展適合個人	活動。
之專項運動技能。	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
	1 アレンハ・ディット 「及 ツハ ルロ レス

				給同學,並討論應如何 改進與修正。		
第2章章章 第1章 第1章 第1章 第1章 第1章 第1章 第1章 第1章 第1章	在的行為對健康造成的	Ca-IV-1 健康問題資 Ca-IV-2 健康問題資 Ca-IV-2 提出的 Ca-IV-2 是數學 全造擊 球成與	1.問己展2.源於全觀察,環作用提類環與學檢水。有個何變場。有個何變場資人因遷。	以上,我们的人,我们的人,我们的人,我们的人,我们的人,我们的人,我们的人,我们们们的人,我们们们的人,我们们们的人,我们们们的人,我们们们的人,我们们们们的人,我们们们们的人,我们们们们的人,我们们们们们们的人,我们们们们们们的人,我们们们们们们们们们们	1. 認知與技能評意評量	【國國之國全之國全構的案【環續(會均原環合發趨環灣社氣弱國J發關J球理J球思在。環J發環、衡則J國展勢J生會候性際 展聯 0 永念 2 議永地 境 展境與發。 推的。 態發變與教理和性了續。探題續行 教了的、經展 了動背 了環展遷割育解全。解發 索,發動 育解意社濟) 解水景 解境面的性】我球 展 並展方 】永義 的與 聯續與 臺及對脆。

							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。
九	第6單元精益	1c-IV-1 了解各項運動	Bc-IV-1 簡易	1. 能學會籃球三	1. 第1節:引起動機和	1. 課堂觀察	【人權教育】
	球精	基礎原理和規則。	運動傷害的處	對三的防守技術	介紹籃球盯人防守觀念	2. 口語問答	人 J3 探索各
	第2章防禦陣	1c-IV-2 評估運動風	理與風險規	與策略,並實際	與位置。	3. 技能實作	種利益可能發
	線聯盟——籃	險,維護安全的運動情	避。	應用於比賽或活	2. 暖身活動:(1)詢問學	4. 運動行為	生的衝突,並
	球	境。	Hb-IV-1 陣地	動中。	生身體狀況,預防運動	計畫實踐表	了解如何運用
		1d-IV-1 了解各項運動	攻守性球類運	2. 能了解所介紹	傷害或加重病情的情	5. 學習單	民主審議方式
		技能原理。	動動作組合及	的防守策略的發	況。(2)由老師帶領班上	6. 運動行為	及正當的程
		1d-IV-2 反思自己的運	團隊戰術。	展與成因。	學生,進行單人或雙人	計畫實踐表	序,以形成公
		動技能。		3. 在活動中了解	伸展活動。		共規則,落實
		1d-IV-3 應用運動比賽		個別能力的差異	3. 主要活動:「愛體育:		平等自由之保
		的各項策略。		性,學習積極溝	對錯選邊站」。		障。
		2c-IV-2 表現利他合群		通、包容和接納	4. 綜合活動:紅色警		
		的態度,與他人理性溝		他人的想法。	戒。		
		通與和諧互動。		4. 能遵守籃球規	5. 第2節:引起動機:		
		2c-IV-3 表現自信樂		則,以培養守	詢問學生是否有上網搜		
		觀、勇於挑戰的學習態		法、尊重他人和	尋、觀看美國國家籃球		
		度。		團隊合作之精	協會(NBA)、超級職業籃		
		2d-IV-2 展現運動欣賞		神。	球聯賽(SBL)、大專籃球		
		的技巧,體驗生活的美		5. 養成積極參與	聯賽(UBA)或高級中等學		
		感。		的態度,並集中	校籃球聯賽(HBL)、三對		
		3c-IV-1 表現局部或全		注意力隨時注意	三籃球等相關影片或電		
		身性的身體控制能力,		周遭環境安全。	視轉播節目,並請學生		
		發展專項運動技能。		6. 能具備審美與	發表最常看到哪些防守		
		3d-IV-1 運用運動技術		表現的能力,培	策略。		

		44. 與羽竺咖。		羊尚比, 母姓丘	C 咬 点 江 私 · (1) 为 明 與		
		的學習策略。		養賞析、建構和	6. 暖身活動:(1)詢問學		
		3d-IV-2 運用運動比賽		分享的態度與能	生身體狀況,預防運動		
		中的各種策略。		力,進而有效精	傷害或加重病情的情		
		3d-Ⅳ-3 應用思考與分		進個人學習與挑	況。(2)由老師帶領班上		
		析能力,解決運動情境		戰個人極限。	學生動態伸展,自籃球		
		的問題。			場一邊的罰球線到另一		
		4c-Ⅳ-3 規劃提升體適			邊的罰球線。先來回慢		
		能與運動技能的運動計			跑,再設計6-8個動態		
		畫。			伸展動作進行熱身,		
		4d-Ⅳ-3 執行提升體適			如:側併步、跳躍步、		
		能的身體活動。			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。		
					7. 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:猜猜猜活動——防		
					守觀念與站位。		
					8. 綜合活動:防禦陣線		
					(半場三對三)。		
+	第2單元綠色	 1a-Ⅳ-4 理解促進健康	Ca-IV-3 環保	1. 覺察個人日常	1. 引起動機:透過情境	1. 認知與技	【國際教育】
'	生活愛地球	生活的策略、資源與規	永續為基礎的	消費行為對環境	對話,引導學生思考綠	1. 認知與权 能評量	國 J1 理解我
	第2章做個有	(主) 的 以 哈、 貝 <i>你 </i>		的影響,並體認	到	2. 情意評量	國發展和全球
		, -				2. 阴总矿里	
	型的地球人	2a-IV-3 深切體會健康	能。 E- W 9 // 1	個人行為有助於	重要性。		之關聯性。
		行動的自覺利益與障	Ea-IV-3 從生	維繫健康環境。	2. 小小改變,大大影響		國 J10 了解
		礙。	態、媒體與保	2. 分析自身促進	(一):了解不過度飲食		全球永續發展
		3b-IV-4 因應不同的生	健觀點看飲食	環境保護行動,	消費及選擇友善海洋漁		之理念。
		活情境,善用各種生活	趨勢。	在不同情境下的	獲對於環境維護的重要		國 J12 探索
		技能,解決健康問題。		有利因素與障礙	性。		全球議題,並

		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。		因素。			構的案【環續(會均原環界加與議環產期態思在。環J發環、衡則J6、營題J品,足源行 教了的、經展 了數食的 認生討、發動 育解意社濟) 解量供永 識命其水展方 】永義 的與 世增給續 週生足
+	第6單元精益	1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項	1. 了解球星發展	1. 第1節:引起動機:	1. 課堂觀察	跡及碳足跡。 【生涯規劃教
	球精 第3章手腦並	基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風	運動設施的安全使用規定。	的心路歷程。 2. 能了解不同射	(1)簡述職業運動員的學習歷程,導入手球球星	2. 口語問答 3. 技能實作	育】 涯 J3 覺察自
	用──手球	院,維護安全的運動情 一院,維護安全的運動情	Cd-IV-1 戶外	門技術的要領與	在國外打拼的精神,進	5. 投肥貝作 4. 學習單	己的能力與興
		境。	休閒運動綜合	方法。	而鼓勵學生勇於面對挑		趣。
		1d-IV-1 了解各項運動	應用。	3. 學會防守基本	戰,積極尋求解決方		
		技能原理。	Hb-IV-1 陣地	技術及守門員的	式,當個樂於接受自我		
		1d-IV-2 反思自己的運	攻守性球類運	防守要領。	挑戰、追求夢想的勇		
		動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽	動動作組合及 團隊戰術。		者。(2)教師講述側翼射 門與跳躍射門異同之		

的各項策略。 處,引導學生回顧先前 2c-IV-2 表現利他合群 所學之射門技術。 的態度,與他人理性溝 2. 暖身活動:(1)教師根 通與和諧互動。 據球的數量適當分組。 2c-IV-3 表現自信樂 (2)進行適當的伸展活 觀、勇於挑戰的學習態 動。(3)兩人一組進行三 度。 年級上學期「愛體育: 2d-IV-1 了解運動在美 持球暖身活動」的三個 學上的特質與表現方 組合遊戲。 式。 3. 主要活動:(1)左翼射 2d-IV-2 展現運動欣賞 門之動作解析與練習。 的技巧, 體驗生活的美 (2)右翼射門之動作解析 感。 與練習。 3c-IV-2 發展動作創作 4. 綜合活動:(1)愛體 和展演的技巧,展現個 育: 傳球與射門。(2)注 人運動潛能。 意要點。(3)技能活動學 3d-IV-2 運用運動比賽 習結束後,可讓學生相 中的各種策略。 互討論技術得失與可以 4d-IV-2 執行個人運動 改進部分,學生間及師 計畫,實際參與身體活 生間互相給予回饋。藉 此加強學生對於動作技 動。 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。 5. 第2節:引起動機:

	1				1		
					詢問學生對上一堂課的		
					射門技術是否熟練,教		
					師播放守門員防守成功		
					精采剪輯。		
					6. 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。		
					7. 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。		
					8. 綜合活動:(1)愛體		
					6.		
					可以擲罰了公尺球的方		
					式,進行了公尺射門和		
					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		
	ht 0 777 - 11 -	1 1	0 0	1 - 2 2	於下一堂課繳交。	4 4	
+-	第2單元綠色	1a-Ⅳ-4 理解促進健康	Ca-IV-3 環保	1. 因應不同生活	1. 小小改變,大大影響	1. 認知與技	【國際教育】
	生活愛地球	生活的策略、資源與規	永續為基礎的	情境,運用適合	(二):環境友善少吃肉	能評量	國 J1 理解我

	第9	الرام .	妇 夕 止 江 刊	丛山江 井社,归	工业出山, 会当禾业以	9. 桂立亚旦	国改员车入中
	第2章做個有	範。	綠色生活型	的生活技能,促	及吃當地、食當季對於	2. 情意評量	國發展和全球
	型的地球人	2a-Ⅳ-3 深切體會健康	態。	進環境保護行為	環境維護的重要性。		之關聯性。
		行動的自覺利益與障	Ea-IV-3 從生	實踐於日常生活	2. 掌握標章·自在消		國 J10 了解
		礙。	態、媒體與保	中。	費:學習認識環保標		全球永續發展
		3b-IV-4 因應不同的生	健觀點看飲食		章,並了解如何運用於		之理念。
		活情境,善用各種生活	趨勢。		生活中選購環保產品。		國 J12 探索
		技能,解決健康問題。					全球議題,並
		4b-IV-3 公開進行健康					構思永續發展
		倡導,展現對他人促進					的在地行動方
		健康的信念或行為的影					案。
		響力。					【環境教育】
							環 J4 了解永
							續發展的意義
							(環境、社
							會、與經濟的
							均衡發展)與
							原則。
							環 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
							展 JIJ 祕職 產品的生命週
							期,探討其生
							態足跡、水足
,	然の四一はソ	1 TT 1 -> m -> r vp 4.		1 111 1 11- 1 - 1-	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 200 14 450 5	跡及碳足跡。 【小五日割以
+-	第6單元精益	1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項	1. 從小組攻守中	1. 第1節:引起動機:	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
	球精	基礎原理和規則。	運動設施的安	透過溝通及反	(1)詢問學生對先前所學	2. 口語問答	育】
	第3章手腦並	1c-Ⅳ-2 評估運動風	全使用規定。	思,以加強團隊	射門技術與守門員技術	3. 技能實作	涯 J3 覺察自

用——手球	險,維護安全的運動情	Cd-IV-1 户外	攻守默契及技	是否熟練。(2)教師可播	4. 學習單	己的能力與興
	境。	休閒運動綜合	能。	放守門員救球成功的精	, , ,	趣。
	1d-IV-1 了解各項運動	應用。	2. 學習欣賞他人	采比賽回顧,供學生觀		
	技能原理。	Hb-IV-1 陣地	優點及能體驗手	摩,或當作前一堂課的		
	1d-IV-2 反思自己的運	攻守性球類運	球運動的力與	學習單,請學生課前觀		
	動技能。	動動作組合及	美。	看。與同學一起討論如		
	1d-IV-3 應用運動比賽	團隊戰術。	3. 遵守規則規	何做好守門員及普通球		
	的各項策略。		範、尊重他人及	員的防守技術,藉此加		
	2c-Ⅳ-2 表現利他合群		培養自我肯定和	強學生了解防守的重要		
	的態度,與他人理性溝		團隊合作之精	性,而非一味的追求攻		
	通與和諧互動。		神。	擊射門。(3)規畫「老鷹		
	2c-IV-3 表現自信樂			捉小雞」遊戲作為暖身		
	觀、勇於挑戰的學習態			活動,並吸引學生了解		
	度。			防守的重要性。		
	2d-IV-1 了解運動在美			2. 暖身活動:(1)進行身		
	學上的特質與表現方			體動靜態的伸展活動。		
	式。			(2)教師根據球的數量與		
	2d-IV-2 展現運動欣賞			場地,適當將學生分		
	的技巧,體驗生活的美			組。以老鷹捉小雞的活		
	感。			動作為熱身,亦可呼應		
	3c-IV-2 發展動作創作			這堂課的主題——普通		
	和展演的技巧,展現個			球員防守技術。		
	人運動潛能。			3. 主要活動:(1)複習射		
	3d-IV-2 運用運動比賽			門和守門員的防守技		
	中的各種策略。			術。(2)對人的相關規則		
	4d-IV-2 執行個人運動			解說。(3)普通球員防守		
	計畫,實際參與身體活			基本姿勢要領與練習。		
	動。			(4)防守步法講說與練		
				羽。		
				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
師手冊的凵。
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。
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。

十二	第2單元綠色	1a-Ⅳ-4 理解促進健康	Ca-IV-3 環保	1. 公開倡導環境	1. 生活環保最有型:引	1. 認知評量	【國際教育】
' -	生活愛地球	生活的策略、資源與規	永續為基礎的	保護行動,展現	導學生覺察生活中飲食	2. 情意評量	國 J1 理解我
	第2章做個有	範。	綠色生活型	自身影響力。	之外,在其他層面可以	1/1/O-1-E	國發展和全球
	型的地球人	2a-IV-3 深切體會健康	能。	1 7 19 B 74	執行的綠色行動。		之關聯性。
	王切心水	行動的自覺利益與障	Ea-IV-3 從生		7011 47 47 67 1 29		國 J10 了解
		磁。	態、媒體與保				全球永續發展
		3b-IV-4 因應不同的生	建觀點看飲食				之理念。
		活情境,善用各種生活	趨勢。				國 J12 探索
		技能,解決健康問題。	人 为 。				全球議題,並
		权能,解决健康问题。 4b-Ⅳ-3 公開進行健康					
							構思永續發展
		倡導,展現對他人促進					的在地行動方
		健康的信念或行為的影響力					案。
		響力。					【環境教育】
							環 J4 了解永
							續發展的意義
							(環境、社
							會、與經濟的
							均衡發展)與
							原則。
							環 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。
十二	第6單元精益	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/	1. 能了解桌球運	1. 第1節:引起動機:	1. 課堂觀察	【生涯規劃教

.15.13	# # # m a ! = = !	ah ii ah kasan d	2) 993 13 3		0 1	<i>-</i>
球精	基礎原理和規則。	牆性球類運動	動之相關知識與	將黏貼不同膠皮的球拍	2. 口語問答	育】
第4章乒乓旋		動作組合及團	基本技術原理,	給同學們傳遞,可仔細	3. 技能實作	涯 J3 覺察自
風——桌球	險,維護安全的運動情	隊戰術。	藉由各項練習與	觀察平面與顆粒的差		己的能力與興
	境。		反思,學習正確	異,教師說明平面及顆		趣。
	1d-IV-1 了解各項運動		動作技能,於練	粒膠皮的特性。		
	技能原理。		習與競賽中展	2. 暖身活動:(1)以三張		
	1d-IV-2 反思自己的運		現。	桌球桌為範圍,慢跑兩		
	動技能。		2. 進行練習或競	圈,不同方向併步各雨		
	1d-IV-3 應用運動比賽		賽時,遵守規	圈。(2)原地開合跳、原		
	的各項策略。		範,注意運動安	地抬腿跑、原地腿後勾		
	2c-Ⅳ-2 表現利他合群		全,並尊重個別	跑各30次。(3)肩關		
	的態度,與他人理性溝		差異,採用溝通	節、腕關節、踝關節繞		
	通與和諧互動。		與合作的模式,	環伸展。		
	3d-Ⅳ-1 運用運動技術		培養團隊意識。	3. 主要活動:(1)說明觸		
	的學習策略。			摸不同位置排球時的注		
	3d-IV-2 運用運動比賽			意事項。(2)愛體育:手		
	中的各種策略。			腳並用。(3)反手切球動		
	3d-IV-3 應用思考與分			作示範。(4)個人單次擊		
	析能力,解決運動情境			球練習。		
	的問題。			4. 綜合活動:(1)兩人連		
	4c-IV-2 分析並評估個			續切球。(2)詢問學生若		
	人的體適能與運動技			下旋球到非持拍手方向		
	能,修正個人的運動計			時,可以採用何種方式		
	畫。			回擊球?		
				5. 第2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		

					u matm - di		
					的課程重點——正手切		
					球來做回擊。		
					6. 暖身活動:(1)以三張		
					桌球桌為範圍,慢跑兩		
					圈,不同方向併步各雨		
					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)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		
					□ 及 個 月		
					8. 綜合活動:(1)一人反		
					5.		
					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。		
十三	第3單元健康	1b-IV-3 因應生活情境	Da-IV-4 健康	1. 了解健康生活	1. 引起動機、健康自造	1. 情意評量	【生命教育】
	生活實踐家	的健康需求,尋求解決	姿勢、規律運	方式對健康的影	計畫:透過調查引發學	2. 技能評量	生 J5 覺察生
			1	1 1 1		–	

	第1章健康我	的健康技能和生活技	動、充分睡眠	響力,並且能在	生對自身健康生活習慣		活中的各種迷
	最型	能。	的維持與實踐	生活中實踐健康	之覺察,解釋健康生活		思,在生活作
	以 主	2a-IV-2 自主思考健康	策略。	生活型態。	1 指標意義,說明在日常		息、健康促
		問題所造成的威脅感與	Fb-IV-3 保護	2. 熟悉生活技能	生活中保持好習慣對於		進、飲食運
		耐	性的健康行	概念,並能運用	維護健康的重要性。透		動、休閒娱
			為。	生活技能解決日	過省思與討論引導學生		ッ 、 、 人 、 人 、 人 、 人 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、
		活情境,善用各種生活	何。	常生活中的健康	透過自我覺察了解自身		等課題上進行
		技能,解決健康問題。		問題,提高施行	的健康需求,以及在健		質值思辨,尋
				问题,提同他们 健康行為的自我			
		4a-IV-2 自我監督、增			康規畫中找到方式解決		求解決之道。
		強個人促進健康的行		效能。	困難以促進健康行動。		
		動,並反省修正。			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,擬定適合自己的健		
					康習慣目標。		
十三	第6單元精益	1c-Ⅳ-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/	1.透過持續學	1. 第1節:引起動機:	1. 課堂觀察	【生涯規劃教
	球精	基礎原理和規則。	牆性球類運動	習,感受桌球運	說明除了對打中可以切	2. 口語問答	育】
	第4章乒乓旋	1c-IV-2 評估運動風	動作組合及團	動的樂趣,同時	球製造出下旋外,發球	3. 技能實作	涯 J3 覺察自
	風——桌球	險,維護安全的運動情	隊戰術。	技能與體適能皆	更能透過不同的拍面角	4. 『「桌」	己的能力與興
		境。		獲得提升與增	度摩擦球體不同部位,	對廝殺』學	趣。
		1d-Ⅳ-1 了解各項運動		強,進而養成規	製造出各種不同的旋	習單	
		技能原理。		律的運動習慣。	轉,以利比賽中為自己	5. 我的個人	
		1d-Ⅳ-2 反思自己的運			製造優勢。	戰術表	
		動技能。			2. 暖身活動:(1)以三張		

1d-IV-3 應用運動比賽 桌球桌為範圍,慢跑雨 的各項策略。 圈,不同方向併步各雨 2c-IV-2 表現利他合群 圈。(2)原地開合跳、原 的態度,與他人理性溝 地抬腿跑、原地腿後勾 通與和諧互動。 跑各30次。(3)肩關 節、腕關節、踝關節繞 3d-Ⅳ-1 運用運動技術 的學習策略。 環伸展。 3d-IV-2 運用運動比賽 3. 主要活動:(1)於球桌 中的各種策略。 旁說明並示範正手發下 3d-IV-3 應用思考與分 旋球的要領與完整動 析能力,解決運動情境 作。(2)於空曠處示範正 手發平擊球、正手發下 的問題。 4c-IV-2 分析並評估個 旋球,可藉由兩種不同 的發球在地板上前進的 人的體適能與運動技 能,修正個人的運動計 軌跡,讓學生比較兩種 書。 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。 4. 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

		T	T		T		
					什麼人?		
					5. 第2節: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。		
					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)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。		
					8. 綜合活動:(1)我的個		
					人戰術表說明。(2)單打		
1	怂 0 四 二 4 中	11. 17. 9 国家儿牙娃拉	D- 177 / /+ r=	1 站在14574	比賽。	1	
十四	第3單元健康	1b-IV-3 因應生活情境	Da-IV-4 健康	1. 熟悉健康行為	1. 健康 Up!: 了解健康	1. 認知評量	【生命教育】
	生活實踐家	的健康需求,尋求解決	姿勢、規律運	的建立歷程,並	行為落實情形會因人而	2. 行為評量	生 J5 覺察生
	第1章健康我	的健康技能和生活技	動、充分睡眠	且能採用合適方	異、認識行為改變的各		活中的各種迷
	最型	能。	的維持與實踐	法解決建立健康	個階段,以及建立行為		<mark>思,在生活作</mark>

		0- 117 0 4 1 111 11 11 11 11	然 nh	た み よい 典 コリル	旧石市协划人位于几户		白油古四
		2a-IV-2 自主思考健康	策略。	行為中遭遇的健	過程中找到合適方法的		息、健康促
		問題所造成的威脅感與	Fb-IV-3 保護	康問題。	重要性。回顧國中階段		進、飲食運
		嚴重性。	性的健康行		學過的生活技能,了解		動、休閒娱
		3b-IV-4 因應不同的生	為。		如何靈活運用生活技能		樂、人我關係
		活情境,善用各種生活			解決健康行動遇到的問		等課題上進行
		技能,解決健康問題。			題。		<mark>價值思辨,尋</mark>
		4a-IV-2 自我監督、增			2. 校園健康寫真:回顧		求解決之道。
		強個人促進健康的行			自我在國中階段所建立		
		動,並反省修正。			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。		
十四	第6單元精益	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/	1. 了解排球的攔	1. 第1節:引起動機:	1. 課堂觀察	【品德教育】
	球精	基礎原理和規則。	牆性球類運動	網基本技術。	詢問學生是否現場觀賞	2. 口語問答	品 J1 溝通合
	第5章東攔西		動作組合及團	2. 學會如何將排	過排球賽事或看過排球	3. 技能實作	作與和諧人際
	阻——排球	技能原理。	隊戰術。	球攔網運用在比	攔網影片,引導學生說		關係。
		2c-IV-2 表現利他合群		賽上。	出印象中攔網方式有哪		
		的態度,與他人理性溝		3. 增加運動欣賞	些?對於攔網動作是否		
		通與和諧互動。		的能力。	理解?		
		2c-IV-3 表現自信樂		- A A A A A A A A A A A A A A A A A A A	2. 主要活動:(1)進行		
		觀、勇於挑戰的學習態			「愛體育:你跑我抓		
		度。			——八人一組空中擊		
		3c-IV-1 表現局部或全			掌」活動。(2)教師配合		
		身性的身體控制能力,			課文講解攔網基本動作		
		發展專項運動技能。			要領與操作。(3)教師引		
		3d-IV-2 運用運動比賽			·		
		中的各種策略。			練習操作。(4)兩人一組		
		T切合俚双吟。			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 丟球十一人原地攔網)。 (2)兩人一組練習(一人 丟球十一人左右攔網)。 (3)教師觀察學生攔網動 作,分析正確與否。		
十五	第3單元健康生活實踐的開始。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、 2b-IV-2 樂於實踐 建與規	Aa-IV-2 人生 各階段的身份 發展任務。 Fb-IV-1 全與 健康生活型態。	1. 認同健康對人 生的影響力,並 且能透過健康促 為達成健康促 進。	1. 飛自係理向要之遠成之立則 機	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對 於未來生涯的 願景。
十五	第6單元精益 球精 第5章東攔西 阻——排球	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性對的態度,與他人理性對通與和諧互動。 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	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	1. 了解排球的攔網基本技術。 2. 學會與網運用在 球爛網。 3. 增加運動於 的能力。	1. 第1節:主要活動: (1)兩人與三人欄網隔網練習(一人丟球十一人、兩人欄網)。(2)浮板欄網(一人攻擊十兩人浮板欄網)。(3)教師觀察學生欄網動作,分析正確與否。 2. 第2節:主要活動: (1)愛體育:四人一組欄網。(2)實戰應用與評	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。

		身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽 中的各種策略。			里。		
十六	第3單定 第2章 第2章 第3 中	1a-IV-4 理解 理解 資 題 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Aa-IV-2 各階段任務。 Fb-IV-1 健康生活型 使生心個 人健。	1. 能勞原 健康 自標 透 建康 目標 。	1.何新資2.代脈康康中備3.備標圖行求實透找本夢社絡意納,健幸:,,動。夢有實實對覺,自且。人享畫及当勢有實實對覺,自且。人享畫及当的的夢家康生考人現的我也自夢如滿的的夢家康生考人現的我也自變與不動的活如生在最人實透健本法的了需中何資開 佳生踐過康如重康 現與健健 儲	1. 認知評量	【生涯規劃教育】
十六	第7單元武體 之美 第1章操之在 我——體操	Ic-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規則。 Ic-IV-3 了解身體發展 與動作發展的關係。 Id-IV-1 了解各項運動 技能原理。 Id-IV-2 反思自己的運 動技能。 2c-IV-2 表現利他合群	Ia-IV-2 器械 體操動作組 合。	1. 能夠安全人 場的 。 2. 能夠 學 人 。 3. 透 數 作 。 3. 透 數 有 成 透 過 線 數 數 成 透 過 線 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1. 第1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。2. 暖身活動:(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸	1. 課 2. 課 2. 2. 3. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4	【安全教育】 安 J6 了解運 動設護。 安 J9 遵守環 境設施設開。

展)。(2)單槓抓握技術 的態度,與他人理性溝 心與上肢肌力。 通與和諧互動。 4. 發現自己動作 介紹(正握、反握、側向 2c-IV-3 表現自信樂 前後握)。(3)練習正 技術上的問題, 觀、勇於挑戰的學習態 並設計合理的解 握、反握懸垂,體會身 度。 **决方法**,且能夠 體控制與懸垂動作的關 2d-IV-1 了解運動在美 把自己的想法轉 係。(4)完成練習的同學 學上的特質與表現方 達給他人。 立即進行手臂肌肉伸 式。 展,並進行觀察與回 2d-IV-2 展現運動欣賞 饋。 的技巧,體驗生活的美 3. 主要活動:(1)正握横 感。 移。(2)側向舉腿。 4. 綜合活動:(1)愛體 3c-IV-1 表現局部或全 身性的身體控制能力, 育:烤乳豬競賽。(2)綜 發展專項運動技能。 合回饋。 5. 第2節:引起動機: 3c-IV-2 發展動作創作 和展演的技巧,展現個 (1)根據學生繳交之「槓 人運動潛能。 上達人養成計畫 | 學習 3d-IV-1 運用運動技術 活動單內容,給予回饋 的學習策略。 及鼓勵。(2)詢問學生上 4c-IV-2 分析並評估個 一堂課後是否有哪些部 位會痠痛?藉此以圖卡 人的體適能與運動技 能,修正個人的運動計 介紹上肢與核心肌群部 書。 位, 並說明練習槓上懸 垂運動對於身體的影響 4d-IV-1 發展適合個人 之專項運動技能。 (肌肉鍛鍊、儀態調整、 4d-IV-3 執行提升體適 前庭刺激等)。(3)介紹 能的身體活動。 懸垂舉腿動作型態與訓 練功效。 6. 暖身活動:(1)肌肉伸 展(強調上肢與腹背伸

					T		
					展)。(2)核心肌群控制		
					(模擬槓上動作)。		
					7. 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」。		
					8. 綜合活動:(1)分組計		
					時比賽。(2)綜合回饋。		
++	第1單元	1a-IV-3 評估內在與外	Ca-IV-1 健康	1. 理解性衝動是	1. 透過課文中的情境內	1. 情意評量	【性別平等教
	「性」福方程	在的行為對健康造成的	社區的相關問	一種生理欲望的	容,引導學生覺察自己	2. 認知評量	育】
	式	衝擊與風險。	題改善策略與	本能表現,但可	進入青春期後可能產生	3. 情意評	性 J6 探究各
	*	1a-Ⅳ-4 理解促進健康	資源。	以透過理性來管	的性衝動等身體感受,	量	種符號中的性
	第2單元綠色	生活的策略、資源與規	Ca-IV-2 全球	理與控制,學習	理解並接受這是一種本		別意涵及人際
	生活愛地球	範。	環境問題造成	以健康的方式來	能表現,且此本能表現		溝通中的性別
	複習第2單元	1b-IV-2 認識健康技能	的健康衝擊與	自我管理欲望與	對生活的影響程度是因		問題。
		和生活技能的實施程序	影響。	衝動。	人而異的。		【人權教育】
		概念。	Ca-IV-3 環保	2. 辨識生活情境	2. 帶領學生進行「Go 健		人 J6 正視社
		2a-IV-1 關注健康議題	永續為基礎的	中潛藏的色情資	康:我是欲望的主人		會中的各種歧
		本土、國際現況與趨	綠色生活型	訊,覺察色情資	活動,透過檢視生活中		視,並採取行
		勢。	態。	訊對個人身心健	可能引發性衝動的情境		動來關懷與保
		2a-IV-2 自主思考健康	Db-IV-2 青春	康的影響,能採	因素,評估這些因素對		護弱勢。
		問題所造成的威脅感與	期身心變化的	取批判性思考技	生活的干擾程度,針對		【國際教育】
		嚴重性。	調適與性衝動	巧對色情資訊內	容易引發性衝動的原		國 J1 理解我
		2a-IV-3 深切體會健康	健康因應的策	容提出質疑。	因,找出可能的解決方		國發展和全球
		行動的自覺利益與障	略。	3. 了解青少年懷	案,最後依據實際經驗		之關聯性。
		碳。	Db-IV-6 青少	孕可能面對的挑	找出最有效的因應方式		國 J10 了解
		2b-IV-1 堅守健康的生	年性行為之法	戰與選擇,願意	等步驟,學習如何以理		全球永續發展
		活規範、態度與價值	律規範與明智	慎重面對關於	性管理自己的欲望。		之理念。
		觀。	· 抉擇。	「性」的所有決	3. 透過青少年感染性病		國 J12 探索
		P/U	ルバナ	上」 ロババカ (バ	い。それフィットエル		四 3 1 4 4 小

3b-IV-3 熟悉大部份的 決策與批判應不多數 3b-IV-4 人。 3b-IV-4 人。 5b-IV-4 人。 5b-IV-4 人。 5b-IV-4 人。 6b-IV-1 人。 6b-IV-3 Db-IV-7 健康性價值觀的建立,色情的辨識與媒體色情的批判能力。

Db-IV-8 愛滋 病及其它性病 的預防方法與 關懷。

Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。

5.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。

6. 了解並關於 球及臺灣目前 臨的環境問題 理解環境問題對 人類健康造成的 可能危害。

7. 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。

8. 探究臺灣環境 問題,並檢視自 己對環境永續發 展的作為。

5. 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。

7. 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。 全球議題,並 構思永續發展 的在地行動方 案。

環 J5 了解聯 合國推動永續 發展的背景與 趨勢。

環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。

眾灣社氣弱環候調以氣 了環展愛與了邊的臺變 的電變與了減涵灣遷 解境面的性解緩義因調 變及對脆。氣與,應適

				T	T		
				9. 運用現有資			的政策。
				源,提出個人對			環 J15 認識
				於人類如何因應			產品的生命週
				全球環境變遷的			期,探討其生
				觀點與立場。			態足跡、水足
				10. 覺察個人日			跡及碳足跡。
				常消費行為對環			
				境的影響,並體			
				認個人行為有助			
				於維繫健康環			
				境。			
				11. 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。			
				12. 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。			
				13. 公開倡導環			
				境保護行動,展			
				現自身影響力。			
++	第7單元武體	1c-IV-1 了解各項運動	Ia-IV-2 器械	【第1章操之在	【第1章操之在我——	【第1章操	【安全教育】
	之美	基礎原理和規則。	體操動作組	我——體操】	體操】	之在我——	安 J6 了解運
	第1章操之在	1c-IV-2 評估運動風	合。	1. 發現自己動作	1. 第1節:引起動機:	體操】	動設施安全的
	我——體操	險,維護安全的運動情	Bd-IV-1 武術	技術上的問題,	(1)根據學生繳交之「槓	1. 課堂觀察	維護。
	7,- 7,1	1 23 = 10 000 11	_: = 1111		1 × 7 × 100	1 - 1.3/1	, ~

第2章形神兼	境。
備、內外兼修	1c-Ⅳ-3 了解身體發展
——武術	與動作發展的關係。
	1d-IV-1 了解各項運動
	技能原理。
	1d-IV-2 反思自己的運
	動技能。
	1d-IV-3 應用運動比賽
	的各項策略。
	2c-IV-1 展現運動禮
	節,具備運動的道德思
	辨和實踐能力。
	2c-IV-2 表現利他合群
	的態度,與他人理性溝
	通與和諧互動。
	2c-IV-3 表現自信樂
	觀、勇於挑戰的學習態
	度。
	2d-IV-1 了解運動在美
	學上的特質與表現方
	式。
	2d-IV-2 展現運動欣賞
	的技巧,體驗生活的美
	感。
	3c-Ⅳ-1 表現局部或全
	身性的身體控制能力,
	發展專項運動技能。
	3c-Ⅳ-2 發展動作創作
	和展演的技巧,展現個

人運動潛能。

並設計合理的解 **决方法**,且能夠 把自己的想法轉 達給他人。 2. 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。 安全並培養尊重 他人及團隊合作 的精神。 4. 能夠欣賞體操 比賽、關注體操 運動員並分析比 較其動作表現。 【第2章形神兼 備、內外兼修— 一武術】 5. 能辨別、評估 生活中潛在危險 環境與人、事、 物特徵。 6. 能說明「八大

式」技擊動作之

7. 能正確操作不

同攻防、位移動

使用時機。

套路動作與攻

防技巧。

上達人養成計書 | 學習 活動單內容,給予回饋 及鼓勵。(2)介紹引體向 上動作型熊與訓練功 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 3. 能夠隨時注意 | 展)。(2)教師給予口 令,學生躺在地板上做 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。 【第2章形神兼備、內 外兼修——武術】 5. 第1節:引起動機: (1)意識對談。(2)身體 活動。 6. 主要活動:(1)防禦八 大式——馬步架掌。(2) 防禦八大式——弓步架

2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動 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 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。

3d-IV-1 運用運動技術	=	作。	衝掌。(3)防禦八大式	
	-1	The state of the s		
的學習策略。		8. 能展現「武	——獨立彈踢。	
3d-IV-3 應用思考與分	>	德」精神。	7. 綜合活動:(1)說明武	
析能力,解決運動情報	1		術練習訣竅。(2)分組練	
的問題。			習。(3)回饋時間。	
4c-IV-1 分析並善用道	£			
動相關之科技、資訊、				
媒體、產品與服務。				
4c-IV-2 分析並評估信				
人的體適能與運動技				
能,修正個人的運動言	†			
畫。				
4d-IV-1 發展適合個/				
之專項運動技能。				
4d-IV-3 執行提升體並	<u>j</u>			
能的身體活動。				