彰化縣縣立埤頭國民中學 114 學年度第 一 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、與趣和動機,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	南一	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	健康 1.能夠藉達納納 (2.能夠藉 (2.能夠藉 (2.能夠藉 (2.能夠 (2.能夠 (2.)) (4.) (2.) (4.) (4.) (4.) (4.) (4.) (4.) (4.) (4	自能略認友健與防內 守。起本重握的定習促差問關我。 守。起本重握的定習促差問關我。 上斷。巧性法型自用家及。題害習 全作經變能明是已「庭全認。與運 規的由化知白不的我關注識認促用 則正操動道拔	守合體 為事善與此相 及確惟的跳門存合體制度 為事善與此相 遊與體的網上標管表法。紓用善理資 戲香驗要的賽標門達之。紹壓情康擬 則能了。巧何,體。。發友壓適升我 過程哈到到。與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	不 識衝面力能守体 習組作鈴、習良 衝突的,,珍閒 體合之進雙個對 突的安以持愛計 會熟要階人人健 解解全解續生畫 如記領技基進康 決決等與執命以 何並。巧本攻	造的方則與執的促 運且 ,跳與成 原法及預行態進 用跳 並躍防的 則,自防情度身 順得 能技守影 ,認我生緒與心 暢順 與巧技響 用識保活調價價 的轉 化单环	不家護中適值集 助, 人基及同庭的健、觀康 助, 人基及方暴重康促。 力培 組本團方縣重原於	力及處理方式 要性。 健題 理方式 建丁醇 建丁醇 建丁醇 建丁醇 建丁醇 建丁醇 建丁醇 建丁醇 经营销	· 方法。 盤感 術。	力。

	位。了解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。
	8. 能透過練習了解如何運用更順暢的動力鍊來進行棒球傳接球,基本的守備動作及守備後傳球之動作。
	9. 認識足球場上最常運用到的基本技巧、最快突破對方的方式、傳球技巧的運用、傳球品質的好壞,並學習判斷最適合接
	應傳球的位置。
	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。
領域核心	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。
素養	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-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。
重大議題	【性別平等教育】、【人權教育】、【品德教育】、【生命教育】、【家庭教育】、【生涯規劃】、【國際教育】、【戶外教育】、【多
融入	元文化】

			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)	47.1-10/D/11	學習表現	學習內容	工自口小	7 4 7 3	可至沙人	內容重點
第一週	單元一	1a-IV-2 分析個	Ea-IV-4 正向的	1. 能夠瞭解何謂健	1. 提醒學生體型的	態度檢核	【性別平
	體型由我塑	人與群體健康	身體意象與體	康體型。	多樣本來就是自然	上課參與	等教育】
	第1章 體型覺	的影響因素。	重控制計畫。	2. 對於媒體中的體	的現象,不應該以	小組討論	性 J7 解析
	醒	2a-IV-2 自主思	Eb-IV-1 媒體與	態相關訊息能有批	此作為嘲弄或者開		各種媒體
		考健康問題所	廣告中健康消	判性思考的能力。	玩笑的內容。		所傳遞的
		造成的威脅感	費資訊的辨識		2. 带領學生進行		性別迷
		與嚴重性。	策略。		JUST DO IT「體型		思、偏見
		3b-IV-3 熟悉大			探測員」活動,答		與歧視。
		部份的決策與			案可能是未來改變		
		批判技能。			體型的契機,可以		
					先在這個時候檢視		

第一週 單元四 道 IC-IV-2 評估運 Cd-IV-1 戶外体 動風險,維護 第1章 安全的運動情 境。 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。	1. 起 2. 規 3. 如力盤 4. 本投傳 5. 偏, 想	自況 3.情有並象 4.段巨在正會康 1.源動解 2.或代 3.傳領練提 4.傳正常已。請境無解」說,大這確影。介,項。可以飛示接,習示示盤手會的 學,類釋的明身的階的響 紹使目 使其盤範盤引並。範,投太長 閱詢的身念少外變沒體們 盤生基 軟安代練動學旁 練醒飛力發 讀問經體。年觀,有意的 的對本 式全。習作生指 習初盤,育 課學驗意 階會如建象健 起此了 飛性 反要分導 正學時造情 本生,	上實分技能與作賽驗	【育品合諧係 a】 J1 與際 教 通
--	---------------------------------	---	-----------	---------------------------

第二週	單元一	3c-IV-1 表現 局部或全身性 的身體控制能 力,發展事項 運動技能。 4d-IV-2 執行 個人運動身體 活動。 1a-IV-2 分析個	Ea-IV-4 正向的	1. 能夠瞭解何謂健	手腕過度飛響度內翻產產 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種	態度檢核	【性別平
	體型 第 體型 覺醒	人的 2a-IV-2 考选與響響 2a-IV-2 得	身體意象與體 重控制計畫。	康體型。 2. 對於媒體中的體 的體 則性思考的能力。	何「鄲醒仿情的2.己不下意的面的該應信恆3.響施步家能,己解體害沒評材很點波釐, 過體效 」,會甚都我的健有或。多,逐清並 自型颦等一導至失們主康人否生有我流楚持 我可成昧致連去都人的可定活關們,自之 覺別「語地負原了是,前以自中身不而己以 察用邯警模面本。自在提任己會材應是的 的	上課參論	等性各所性思與教了種傳別、歧育解體的見。

			I	T	T	Т	
					四個步驟,幫助學		
					生釐清自己對於體		
					型的看法,能夠用		
					不同的角度來欣賞		
					自己。		
第二週	單元四	1c-IV-2 評估運	Cd-IV-1 户外休	1. 認識飛盤運動的	1. 正手傳盤的攻防	實作評量	【品德教
	逆風飛翔	動風險,維護	閒運動綜合應	起源。	練習,講解規則並	上課參與	<mark>育】</mark>
	第1章	安全的運動情	用。	2. 能遵守場上安全	引導分隊,每隊安	觀察記錄	品 J1 溝通
	飛盤 盤旋之際	境。		規則及遊戲規則。	排棒次輪流上場。	技能測驗	<mark>合作與和</mark>
		1d-IV-1 了解各		3. 能透過練習體會	問題反饋,討論後		<mark>諧人際關</mark>
		項運動技能原		如何運用順暢的動	再次練習實踐守方		<mark>係。</mark>
		理。		力鍊來進行傳接	預測錯誤,接不到		
		2c-IV-2 表現利		盤。	盤以及攻方無法順		
		他合群的態		4. 能了解及做出基	利擲往想要的位		
		度,與他人理		本的正、反手飛盤	置。		
		性溝通與和諧		投擲動作、接盤後	2. 進行愛上體育課		
		互動。		傳盤之動作。	「飛盤接力大挑		
		2c-IV-3 表現		5. 能發現傳盤路線	戰」活動,引導學		
		自信樂觀、勇		偏移並加以修正。	生思考若要以又快		
		於挑戰的學習		6. 相互合作的班級	又穩的速度完成挑		
		態度。		氣氛。	戰,需要具備什麼		
		3c-IV-1 表現			能力或運用什麼策		
		局部或全身性			略。提示動作的穩		
		的身體控制能			定性比速度來得更		
		力,發展專項			重要。		
		運動技能。			3. 進行愛上體育課		
		4d-IV-2 執行			「飛盤棒壘賽」活		
		個人運動計畫,			動,引導分組練習		
		實際參與身體			並從旁指導,適時		
		活動。			提醒要領。投擲遠		

第三週	單體 第 體 型 式	1a-IV-3 評估行 在與外康 為衝 。 2b-IV-2 樂於的 生活型態。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 能夠藉由各類 動力 動力 動力 動力 動力 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种	盤較有嘗無擲不 1. 數請日體常適 2. 中年並文測說時久較試人快錯說的學常質見用體的齡引情量明常會時奇守平效身涵覺為指參每肪率逐學。圍圍飛讓間不的盤果體與察。數考個在,漸生講與身時守備地域會 量準已知一,。體隨加讀如圍比問方。往投有 指。的身般不 當著。課何,。	上課參與答與答問論	【育人社各視取關護人】J6 會種,行懷弱權 正的 採來保。
第三週	單元五舞林高手第1章 地啦隊 魅力四射	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-3 表現的學習態挑戰的學習態	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休 閒運動綜合應 用。	1. 認識啦 物。 2. 能將課程的 為 2. 能 以 到 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	1. 播賽生料 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型	上課參與觀察記錄態度檢核	【育品合諧係品群與 為 J1 與縣 動 更 動

		٠.		ウソル坐しょだ	ルーセーソール		
		度。		察並欣賞啦啦舞。	作元素,並引導學		
		2d-IV-2 展現運		5. 培養合作的團隊	生分析 motion 展		
		動欣賞的技		氣氛。	現所要注意的重		
		巧,體驗生活			點。		
		的美感。			4. 搭配音樂練習,		
		3c-IV-2 發展動			試著請學生跟隨音		
		作創作和展演			樂的拍子一起大聲		
		的技巧,展現			數出來。		
		個人運動潛			5. 利用數拍或背誦		
		能。			動作口訣,邊唸邊		
		4d-IV-2 執行個			跳。		
		人運動計畫,					
		實際參與身體					
		活動。					
第四週	單元一	1a-IV-3 評估內	Aa-IV-1 生長發	1. 能夠藉由各項數	1. 說明體型不良常	上課參與	【人權教
	體型由我塑	在與外在的行	育的自我評估	據檢驗自己的體型	被人以負面形容詞	課堂問答	育】
	第2章	為對健康造成	與因應策略。	是否符合健康標	畫上等號,但有些	小組討論	人 J6 正視
	和 4	的衝擊與風	Fb-IV-3 保護性	准。	世工 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1. 20Tr 0.1 pm	社會中的
	旭生り住八	的何事 典 風 險。	的健康行為。	2. 了解體型不良對	展至小 区 足 因 為 允 天 基 因 與 內 分 泌 甚		各種歧
		lb lb lb lb lb lb lb lb	PD) (建原1) 何°	2. 了解題至不良到 健康造成的影響。	至是疾病造成的。		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
				() () () () () () () ()			
		践健康促進的			2. 介紹暴食症患者		取行動來
		生活型態。			的身材並不是判斷		關懷與保
					標準,而是要以		護弱勢。
					「行為」來評估。		
					3. 不當的體型造成		
					的飲食障礙。可補		
					充有些國家已明令		
					禁止使用過瘦的模		
					特兒,因為「任何		
					體型的人都應該被		

					尊重」。		
第四週	單元五	1c-IV-1 了解各	Ib-IV-1 自由創	1. 認識啦啦隊運動	1. 說明培養好的音	上課參與	【品德教
	舞林高手	項運動基礎原	作舞蹈。	的趨勢。	樂節奏感很重要,	技能測驗	育】
	第1章	理和規則。	Ce-IV-1 其他休	2. 能將課程的組合	也可以導引學生只	態度檢核	品 J1 溝通
	啦啦隊 魅力四	1d-IV-1 了解各	閒運動綜合應	熟記並且與夥伴相	先跟著音樂數拍,		合作與和
	射	項運動技能原	用。	互指導。	接著可以抽掉音樂		諧人際關
		理。		3. 能跟隨不同節奏	讓學生空數,最後		係。
		2c-IV-3 表現自		速度,跳出流暢舞	再數。反覆練習		品 J2 重視
		信樂觀、勇於		蹈。	後,聽到音樂就可		群體規範
		挑戰的學習態		4. 能從不同面向觀	以跟著跳。		與榮譽。
		度。		察並欣賞啦啦舞。	2. 進行愛上體育課		
		2d-IV-2 展現運		5. 培養合作的團隊	「打地鼠遊戲」活		
		動欣賞的技		氣 氛。	動,此遊戲考驗動		
		巧,體驗生活			作熟悉度,因此開		
		的美感。			始前組員要互相提		
		3c-IV-2 發展動			醒與糾正修改錯誤		
		作創作和展演			的部分,比賽時不		
		的技巧,展現			可再提醒或暗示任		
		個人運動潛			何參賽的組員,否		
		能。			則就要蹲下並予以		
		4d-IV-2 執行個			扣分。		
		人運動計畫,					
		實際參與身體					
		活動。					
第五週	單元一	1b-Ⅳ-4 提出健	Ea-IV-4 正向的	1. 了解如何達到健	1. 引導學生思考對	上課參與	
	體型由我塑	康自主管理的	身體意象與體	康體型。	於體型控制的想	態度檢核	
	第3章	行動策略。	重控制計畫。	2. 能訂定出自己的	法, 並解釋課文中	紙筆測驗	
	健康我最	2b-IV-3 充分地		健康體管理計畫。	不恰當的體型控制		
	「型」	肯定自我健康			行為。		
		行動的信心與			2. 請學生檢視自己		

		效能感。 4a-IV-1 運用適 切的健康資 訊、產品與服 務與定健康 行動策略。			的合格 的 在 核 到 量的 的 会 的 的 是 是 : 该 上 是 是 已 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是		
第五週	單元五 舞林章 第2章 舞領風潮	Id-IV型。C信挑度2d動巧的3c局的力運4c並關訊品IV-1運。IV觀的 V-賞體感V-或體發技一用科媒服了能 表勇習 展技生 表身制專。分動、、。解原 現於態 現 活 現性能項 析相資產各	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.發之全則3.來原4.體練作5.的哈6.有7.及神能展能規。能了理了部習。能呈動能美能與。解起守及 由嘻 如力哈 合一組較的養隊中海。堂戲 作動 利來蹈 樂列。較作際作文 上規 體作 用幫動 精的 標。關精化安 身助 準嘻 準 係	1.成優化 2.是舞本 3.要作以練 4.動軟多勿 5.型名通講元異背說一基稱先領疊拆。說作硬關含引態稱俗嘻、現。 B 動律 U p D o wn 明要分節糊導為,好哈臺及 c o c ,,如開 明要分節糊導為,好哈臺及 c o c 是在。律有也獨 蹈強意展 動取是方組手文 不街日 動動可 的弱許現 作個較	上平態寒寒核	【育品合 谐係 制

第六週	單體第健「單體第健「五型多數」	1b-IV-4	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Ib-IV-1 自由創	1. 了解何達到健 原體型。 2. 能體管理計畫 2. 能了解嘻哈文化	式拍定 1.的說好中種走整行需程 2.盡運面一天自常哪 1.,好請身明處挑類路速激考度規可動。個,已重裡可也畢命學體運,選。開度烈慮。畫能和提習因達要需運可竟名生活動可適可始、運身 健包生醒慣此成,改用以動。檢動的以合從,時動體 康含活學約每的才進不結作 核情種試自簡慢間時的 計飲三生需天狀能。同會不 自況類著己單慢。,承 畫食個養 21記態知 音數一 己,跟從的的調進也受 ,、層成 錄非道 樂	上課參與核驗與核驗	【品德教
弗 六	甲兀五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮	IQ-IV-I J 解各 項運動技能原 理。 2c-IV-3 表現自 信樂觀、勇於 挑戰的學習態 度。	110-1V-1 自田創 作舞蹈。	1. 能了解唱哈文化 發展與起源。 2. 能遵守課堂上安 全規則及遊戲規 則。 3. 能經由操作體驗 來了解嘻哈動作之	速度 (BPM) 的曲 目搭配練習。 2. 可以選擇幾首流 行的嘻哈音樂,不 同的歌手、不同的	上誅麥與平時觀察態度檢核	育】 高JI溝和 合作與關 係。

					T .	T	1
		2d-IV-2 展現運		原理。	街舞老師上課時會		
		動欣賞的技		4. 了解如何利用身	使用播放器連接		
		巧,體驗生活		體部位力量來幫助	DJ 調速器將同一		
		的美感。		練習嘻哈舞蹈動	首舞曲變快或變		
		3c-IV-1 表現		作。	慢,但體育課只要		
		局部或全身性		5. 能配合音樂精準	選配慢速、中速、		
		的身體控制能		的呈現一系列的嘻	快速的不同曲目,		
		力,發展專項		哈動作組合。	幫助學生練習即		
		運動技能。		6. 能比較出較標準	可。		
		4c-IV-1 分析		有美感的動作。	3. 詢問學生們在反		
		並善用運動相		7. 能培養人際關係	覆練習中體認到什		
		關之科技、資		及與團隊合作精	麼,並隨機點選學		
		訊、媒體、產		神。	生分享心得。		
		品與服務。					
第七週	單元二	1b-IV-3 因應生	Fa-IV-3 有利人	1. 了解提升人際關	1. 說明好的人際關	上課參與	【性別平
(段考)	人際新觀點	活情境的健康	際關係的因素	係的策略。	係也是健康的一部	小組討論	等教育】
	第1章	需求,尋求解	與有效的溝通	2. 學習運用「我」	分,不利的人際關	態度檢核	性 J11 去
	青春情誼	決的健康技能	技巧。	訊息表達情緒。	係會對身心發展產		除性別刻
		和生活技能。		3. 認識衝突解決的	生影響。		板與性別
		3b-IV-2 熟悉各		原則。	2. 說明增進人際關		偏見的情
		種人際溝通互		4. 運用不同方法處	係的五項策略。並		感表達與
		動技能。		理人際問題。	請學生反思每一項		溝通,具
		3b-IV-4 因應不			策略下方的問題。		備與他人
		同的生活情			這些特點應相輔相		平等互動
		境,善用各種			成,不能偏重其中		的能力。
		生活技能,解			幾點,否則可能會		【品德教
		決健康問題。			矯枉過正。		育】
							品 J8 理性
							溝通與問
							題解決。
							~~\mathrew{\pi_11} \mathrew{\pi_11}

第七週	單元六	1d-IV-1 了解各	Ic-IV-1 民俗運	1. 能了解並做到扯	1. 介紹扯鈴的起	上課參與	
(段考)	民俗運動	項運動技能原	動進階與綜合	鈴的基本技巧與變	源、器材及其結	態度檢核	
	第1章	理。	動作。	化動作的要領。	構,引導學生們互	技能測驗	
	扯鈴 螞蟻上樹	2c-IV-2 表現利	Ic-IV-2 民俗運	2. 能做到扯鈴進階	相認識不同種類的		
		他合群的態	動個人或團隊	技巧,並針對困難	扯鈴。		
		度,與他人理	展演。	點加以改善。	2. 講解運鈴是扯鈴		
		性溝通與和諧		3. 能與他人組合搭	最基本的動作,主		
		互動。		配扯鈴技術,感受	要目的是讓扯鈴在		
		3c-IV-2 發展動		團隊合作的意義。	鈴繩上轉動起來,		
		作創作和展演		4. 能安排扯鈴自我	並且保持穩定,並		
		的技巧,展現		練習計畫,並加以	示範動作要領。		
		個人運動潛		執行從中獲取進	3. 拋鈴是扯鈴一個		
		能。		步。	相當重要的基礎動		
		4c-IV-1 分析並			作,並示範垂直拋		
		善用運動相關			鈴、圓形拋鈴動作		
		之科技、資			要領。		
		訊、媒體、產			4. 進階練習「金雞		
		品與服務。			上架」,初學者可		
		4d-IV-2 執行個			以先由此入門動作		
		人運動計畫,			開始練習。		
		實際參與身體					
		活動。					
第八週	單元二	1b-IV-3 因應生	Fa-IV-3 有利人	1. 了解提升人際關	1. 說明「我訊息」	上課參與	【性別平
	人際新觀點	活情境的健康	際關係的因素	係的策略。	可以幫助自己說明	小組討論	等教育】
	第1章	需求,尋求解	與有效的溝通	2. 學習運用「我」	感受與想法,讓溝	態度檢核	性 J11 去
	青春情誼	決的健康技能	技巧。	訊息表達情緒。	通更順利。		除性別刻
		和生活技能。		3. 認識衝突解決的	2. 人際互動的過程		板與性別
		3b-IV-2 熟悉各		原則。	難免會出現衝突。		偏見的情
		種人際溝通互		4. 運用不同方法處	衝突當下雖然緊		感表達與
		動技能。		理人際問題。	張,但應冷靜情		溝通,具

		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。			緒,避免衝突擴大。 3.可利用曾經學過的技能,來協助處理人際互動上的問題。		備平的【育品溝與他互力。 數 到 18 18 18 18 18 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19
第八週	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹	Id-IV更 2c他度性互 3c作的個能 4c 善之訊品 4d 人實活IV動 -2 合,溝動 IV作巧運 -1 開科、與IV動參。了能 表態人和 發展展潛 分相資、。執畫身解原 現 理諧 展演現 析關 產 行,體格 無數 理諧 數 並	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 鈴化 2. 技點 3. 配團 4. 練執步的動能巧加能扯除合安計做巧領鈴對。 2. 技點 4. 練到與。 進困 合感義自加進經濟 2. 大學 2. 大學 3. 配團 4. 大學 4. 大	1.望月架悉抬上 2.點可繩 3.「可連級度評重做範準進月需的金頭手進水以。進址編貫程。分點安,。階 J 先 行鈴排動度引時,全作總練講用巧上月 練練 愛大 4 作調導可請與為計習解到,架會 習響 上舞個。整學以學錯評各「抬金所之更 「之鏡 體臺 8 根演生觀生誤分組拍頭雞以後容 蜻之圓 育」拍據出說察上的基給頭望上熟,易 蜓 甩 課,的班長出的台示	上課參與態度,	

					分,得分最高的組 別獲勝。		
第九週	單元二	1b-IV-3 因應生	Fa-IV-2 家庭衝	1. 了解家庭的不同	1. 講解家庭的重要	上課參與	【家庭教
	人際新觀點	活情境的健康	突的協調與解	功能。	性,強調家庭成員	平時觀察	育】
	第2章	需求,尋求解	決技巧。	2. 認識促進家庭關	要共同努力來維持	態度檢核	家 J2 探討
	我們這一家	決的健康技能	Fa-IV-3 有利人	係的方法。	良好關係。生活週	心得分享	社會與自
		和生活技能。	際關係的因素	3. 參與增進家庭關	遭可能會有許多不		然環境對
		2b-IV-3 充分地	與有效的溝通	係的活動。	同的家庭型態。		個人及家
		肯定自我健康	技巧。	4. 了解發生衝突的	2. 透過情境比較選		庭的影
		行動的信心與		解決方法。	擇目前家中的氛圍		響。
		效能感。		5. 認識家庭暴力及	與想要擁有的氣氛		家 J3 了解
		3b-Ⅳ-4 因應不		處理方式。	為何。由學生討論		人際交
		同的生活情			與分享不同氣氛		往、親密
		境,善用各種			下,會如何影響家		關係的發
		生活技能,解			庭的感情。並說明		展,以及
		決健康問題。			家庭成員間的互動		溝通與衝
					就跟一般的人際關		突處理。
					係互動相似,都需		家 J5 了解
					要互相尊重與體		與家人溝
					諒。		通互動及
					3. 家庭成員可共同		相互支持
					參與活動來營造		的適切方
					「親密時間」,以		式。
					增加感情與凝聚向		家 J10 參
					心力。		與家庭與
							社區的相
							關活動。
							家 J11 規
							劃與執行
							家庭的各

							種活動 (休閒、 節慶等)。
第九週	單元六 () () () () () () () () () () () () ()	Id-IV-1 運。IV-2 他度性互 3c部身力運4人實活V-1 技 2c-I 外群與通。V-全控發技V-動參。了能 表態人和 表性能專。執畫身解原 現 理諧 現的 項 行,體	Ic-IV-1 民俗運 動作。	1.發2.巧3.基本4.合竅5.趣6.成明展能。能本跳能作。能。能跳響對性繩、巧。除與點與與關射性繩、巧。除與點與與關射性繩、巧。除與點與則與與人類,與與人類,與與人類,與與人類,與與人類,與與人類,與	1.源合 2.時用及用減擊範 3.力雙腳度機 4.引不加率約,適講應腳著腳緩,。加,手跳更指練導多現。紹示的解雙掌地跟對並 強可交。高令習學的階跳範繩前腳前,著膝向 個講叉可的動雙生夥段的何長旋攏部量,的生 跳並、挑戲。跳身,成起選度跳,起不即衝示 繩示交戰, 繩高可功起選度跳,超利跳使能	上態度大大	
第十週	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家	1b-IV-3 因應生 活情境的健康 需求,尋求解 決的健康技能 和生活技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素	1. 了解家庭的不同功能。 2. 認識促進家庭關係的方法。 3. 參與增進家庭關	1. 說明家庭中的衝突難免會發生,正確的衝突處理技巧相當重要。 2. 介紹解決衝突的	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【家庭教育】 家 J2 探討 社會與自 然環境對

		01 777 0 15 0 13	مر طلا بر بی باد	14 11 14 11	and the office of the control of the		
		2b-IV-3 充分地		係的活動。	五大步驟。遇到家		個人及家
		肯定自我健康	技巧。	4. 了解發生衝突的	庭暴力時,可以採		庭的影
		行動的信心與		解決方法。	取的方式。有哪些		響。
		效能感。		5. 認識家庭暴力及	尋求協助的管道。		家 J3 了解
		3b-IV-4 因應不		處理方式。	3. 說明家庭暴力防		人際交
		同的生活情			制已受到法律規		往、親密
		境,善用各種			範,可以尋求法律		關係的發
		生活技能,解			的保護。法院核可		展,以及
		決健康問題。			保護令後,由警察		溝通與衝
					機關執行受害者的		突處理。
					人身安全保護。		家 J5 了解
							與家人溝
							通互動及
							相互支持
							的適切方
							式。
							家 J10 參
							與家庭與
							社區的相
							關活動。
							家 J11 規
							劃與執行
							家庭的各
							種活動
							(休閒、
							節慶等)。
第十週	單元六	1d-IV-1 了解各	Ic-IV-1 民俗運	1.明白跳繩對身體	1. 進行愛上體育課	上課參與	1/24/
	民俗運動	項運動技能原	動進階與綜合	發展的重要性。	「跳跳貪吃蛇」活	態度檢核	
	第2章	理。	動作。	2. 能知道跳繩的技	動,除了課本提供	技能測驗	
	跳繩 繩力超人	2c-IV-2 表現利		巧。	的方式之外,也可	42.401/4·44	
		20 11 2 700/11		,	7777 27 0 1		

第十一週	單人第雲元二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	他度性互3c部身力運4d人實活 2b康範值4a執及險的他與 3c-IV主控發技-1動參。IV生態。-1人全控發技-1動參。IX生態。-1、2計與 2b規與 持健康。 2b規與 持健康。 4c-IV-2 計與 2b規與 4b	主權達與人名 主權之 主權 主權 主 主 持 的 行 交 条 、 令 。	3.基本4.合竅5.趣6.成 1.一2.安3.安4.自性	以增度 2. 時子機小 1. 網網影友原交 2. 特大靠照能用加。練提的進心	上,心紙等與論字驗與論字驗	【等性各所性思與【育品與公社任【性教J7種傳別、歧品】J5媒共會。生別育解號逃偏視德 資體性責 涯平】析體的 見。教 訊的與 規
	民俗運動	動風險,維護	動設施的安全	人基本握繩法。	拔河隊都是世界第	態度檢核	劃教育】

	第3章	安全的運動情	使用規定。	2. 明白拔河比賽如	一的強隊,介紹拔	技能測驗	涯 J13 培
	拔河 力拔山河	境。	Ce-IV-1 其他休	何進行。	河運動及由來。	分組競賽	養生涯規
		1d-IV-1 了解各		3. 學習個人進攻與	2. 說明選手分成一		劃及執行
		項運動技能原	用。	防守技巧。	般選手與最後一位		的能力。
		理。		4. 能操作拔河運動	選手(後位),負責		
		1d-IV-3 應用運		的各種標準姿勢。	穩定隊形、避免受		
		動比賽的各項		5. 培養自己成為能	傷。		
		策略。		夠彼此信任與相互	3. 講解正確的握繩		
		2c-IV-2 表現利		合作之團隊一份	方式。介紹歐式、		
		他合群的態		子。	日式的池繩法並請		
		度,與他人理		6. 在拔河比賽中應	學生模擬操作。		
		性溝通與和諧		用團隊技術。	4. 說明拉繩方式依		
		互動。			體軸大小分成高、		
		3d-IV-2 運用運			標準、低姿勢3		
		動比賽中的各			種。並提點各姿勢		
		種策略。			的重點。		
		4d-IV-3 執行提			5. 介紹並示範後位		
		升體適能的身			背繩法。		
		體活動。			6. 說明拔河比賽的		
					各種型態及拔河比		
					賽的流程。		
第十二週	單元二	2b-IV-1 堅守健	Db-IV-5 身體自	1. 了解網路交友與	1. 說明網路交友會	上課參與	【性別平
	人際新觀點	康的生活規	主權維護的立	一般交友的差異。	有現實中見面的可	小組討論	等教育】
	第3章	範、態度與價	場表達與行	2. 了解網路交友的	能性。透過「MOVE	心得分享	性 J7 解析
	雲端停看聽	值觀。	動,以及交友	安全注意事項。	四要訣」幫助提升	紙筆測驗	各種媒體
		4a-IV-3 持續地	*	3. 認識網友見面的	安全,並依序加以		所傳遞的
		執行促進健康	略。	安全守則。	說明。強調與網友		性別迷
		及減少健康風		4. 體認網友見面時	見面務必先做好準		思、偏見
		險的行動。		自我保護的重要	備並保護好自己。		與歧視。
				性。	若發生意外也應尋		【品德教

					求協助。 2. 進行健康動起來 2. 少量 2. 少量 2. 少量 3. 少量 3. 少量 4. 少量 5. 少 5. 少量 5. 少 5. 少 5. 少 5. 少 5. 少 5. 少 5. 少 5. 少		育】 品 J5 資訊 與 供 費 社 會
民第	元六 《各章 《方》 《方》 《方》 《方》	Ic-IV-IV動安境Id項理Id動策2c他度性互对動種付升體-IV-M的的-IV動 V-3的-IV赛的-IV赛的-IV赛的-IV赛的一个赛略-IV赛的一个赛略-IV赛略-I的他與 2中的 執的應各 表態人和 運的 執的。 用項 現 理諧 用各 行身運運	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.人2.何3.防4.的5.夠合子6.用認基明進學守能各培彼作。在團拔握河人。拔擇轉自信團河技經河人。拔準已任隊 比術寶法比 進 河姿成與一 賽。	1.可子繩初靠提2.運均導了3.觀是主下對固太4.也了子繩初靠提2.運均導了3.觀是主下對固太4.也了分子學,醒說用可思麼說念全要肢初定多示本指方必者向學明,能考辦明與身發,學繩力範感學後是易靠往隊方坐賽 攻領的部肢只, 解訓生方直向繩左技力地中 防:運位與是無 拔練從看線右時移術量,坐 守拔動在上用須 河線從看線右時移術量,坐 守拔動在上用須 減 無繩, , 請。的不引地 的河,於身來出 裁	上課參核則意	【劃涯養劃的生物 J13 连入的 L L L L L L L L L L L L L L L L L L L

			1			1	
					判手勢,舉繩、拉		
					緊、調整中心線、		
					預備、開始。		
第十三週	單元三	1a-IV-3 評估內	Fa-IV-4 情緒與	1. 評估與思考壓力	1. 搭配課本量表,	上課參與	【生命教
	心情點播站	在與外在的行	壓力因應與調	帶來的健康問題。	請學生根據目前的	小組討論	育】
	第1章	為對健康造成	適的方案。	2. 認識與善用紓壓	狀態回答問題並計	心得分享	生 J2 探討
	釋放壓力鍋	的衝擊與風	Fa-IV-5 心理健	及抗壓能力,以解	算回答「是」的數	紙筆測驗	完整的人
		險。	康的促進方法	決與預防生活中健	量。教師說明代表		的各個面
		1b-IV-2 認識健	與異常行為的	康問題。	含意。		向,包括
		康技能和生活	預防方法。	3. 持續地執行調適	2. 引導請學生想一		身體與心
		技能的實施程		壓力、促進心理健	想,壓力曾帶來哪		理、理性
		序概念。		康的方法。	些負面影響。說明		與感性、
		2a-IV-2 自主思			壓力可能進一步的		自由與命
		考健康問題所			影響生活表現、人		定、境遇
		造成的威脅感			際等生活各方面。		與嚮往,
		與嚴重性。			3. 透過課本情境引		理解人的
		3b-IV-4 因應不			導學生想一想,並		主體能動
		同的生活情			透過氣球充氣的過		性,培養
		境,善用各種			程說明課本內容。		適切的自
		生活技能,解			可利用實體氣球輔		我觀。
		決健康問題。			助說明。		
		4a-IV-3 持續地			4. 壓力不是只會成		
		執行促進健康			為生活阻力,適當		
		及減少健康風			調適讓壓力保持適		
		險的行動。			中,能激發腎上腺		
					素產生好的表現,		
					成為生活中的助		
					力。		
第十三週	單元7	1c-IV-1了解各	Hb-IV-1 陣地攻	1. 能了解並執行不	1. 先引導學生分別	上課參與	
	球類進階	項運動基礎原	守性球類運動	同時機所使用的防	練習滑步、交叉	動作檢核	

	第1章	珊五相則。	私从如人工同	党私佐、卧户止	止、何叻、 --	1. 细针:公	
	· ·	理和規則。 1d-IV-2反思自	動作組合及團 隊戰術。	守動作、防守步 伐。	步、側跑、趨前步	小組討論	
	籃球 防守與急			_ · ·	的個別動作,接下		
	攻	己的運動技		2. 認識防守角色的	來執行綜合的步伐		
		能。		位置分布及任務,	路線練習,繞行籃		
		2c-IV-2表現利		並能根據比賽情況	球半場,模擬場上		
		他合群的態		即時切換角色與站	的移動方式。		
		度,與他人理		位。	2. 防守動作練習,		
		性溝通與和諧		3. 能瞭解進攻多打	由一對一加至二對		
		互動。		少的走位及戰術並	二,練習協助隊友		
		3d-IV-2運用運		於比賽中實際運	交換還原並介紹進		
		動比賽中的各		用。	攻、防守的重點。		
		種策略。					
		4d-IV-1 發展適					
		合個人之專項					
		運動技能。					
第十四週	單元三 心情點	1a-IV-3 評估內	Fa-IV-4 情緒與	1. 評估與思考壓力	1. 說明每個人適合	上課參與	【生命教
(段考)	播站	在與外在的行	壓力因應與調	带來的健康問題。	的紓壓方式有所不	小組討論	育】
	第1章 釋放壓	為對健康造成	適的方案。	2. 認識與善用紓壓	同,健康的紓壓方	心得分享	生 J2 探討
	力鍋	的衝擊與風	Fa-IV-5 心理健	及抗壓能力,以解	式務必注意課本中	紙筆測驗	完整的人
		險。	康的促進方法	決與預防生活中健	的四大原則。		的各個面
		1b-W-2 認識健	與異常行為的	康問題。	2. 將健康技能整併		向,包括
		康技能和生活	預防方法。	3. 持續地執行調適	為調適壓力的生活		身體與心
		技能的實施程		壓力、促進心理健	技能。		理、理性
		序概念。		康的方法。	3. 說明與練習腹式		與感性、
		2a-IV-2 自主思			呼吸。		自由與命
		考健康問題所			4. 統整本章從認識		定、境遇
		造成的威脅感			壓力、壓力影響到		與嚮往,
		與嚴重性。			調適壓力,並引導		理解人的
		3b-IV-4 因應不			學生透過健康動起		主體能動
		同的生活情			來練習調適壓力的		上
		门时工作用			小沙日时也/王/J 时		一口食

		境,善用各種 生活技能,解 决健康問題。 4a-IV-3 持續地 執行促進健康 及減少健康			生活技能。		適切的自我觀。
第十四週(段考)	單元7 球類章 籃球 1 防守與急	险 1c-IV-1 型 1d 己能 2c 他度性互 3d 動種 4d 合運的 1V-1 基則 反對 2c 的他與 3d -I 化策略 V-1 人技動	Hb-IV-1 陣地攻 守性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	1.同守伐2.位並即位3.少於用的時機作。認置能時。能的比。了機作。認置能時。能的比。了機作。防布據換解位中,所以所有的時,一個人工學的,一個人工學的,一個人工學的,一個人工學的,一個人工學的,一個人工學的	1.在守球解導點 2.「動講效時防動響猶傷快置可趁進進判落走防學反進半,解。間守的結豫。速,能之攻」如斷位位守生制行場依,提有者快果有也退若就機者成速。」要發對愛二能增醒沒的慢,時提防落給。位效度「可點現手上打力進攻有距會進是醒至位了清置的以場加。自缺體一分學方拉離大攻致守安錯攻楚,重及傳速可身點育」組習第開,幅者命方全誤方了並點防傳了引優。課活並成一與啟影的應位,可解且	上課參與核的組計	

第十五週	單元三 情點 第2 EQ「心」 世界	1a-IV-3 部分	壓力因應與調 適的方案。 Fa-IV-5 心理健 康的促進方法	1. 評估與思考問題 2. 調與問題 3. 調與問題 3. 調與問題 4. 以中 1. 以中 1	判點 1. 錯的恰到 2. 察力整在用為 EQ 是	上課參與平時觀察小組討論	【育生完的向身理與自定與理主性適我生】J2整各,體、感由、嚮解體,切觀命 探的個包與理性與境往人能培的。教 討人面括心性、命遇,的動養自
第十五週	單元7 球類進階 第1章 籃球 防守與急 攻	Ic-IV-1了解各項運動基礎。 Id-IV-2反動力 Id-IV-2反動力 是是一IV-2表的 是是-IV-2表的 是是的人工 是是一种的人工 是是一种的人工 是是一种的人工 是是一种的人工 是一种的一种一种一种一种一种一种一种一种一种一种一种一种一种一种一种一种一种一种	Hb-IV-1 陣地攻 守性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	1. 能機所 所 所 所 所 的 。 。 2. 認識 分 樣 的 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	名「戰術討論實踐 家」學習單,若體 能有限,以半場進	上課參與動作檢核小組討論	

第十六週	單心第EQ「監路」	3d-IV-2 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	Fa-IV-4 情 響力方子 一下 上 一下 上 一 上 一 上 一 上 一 上 一 上 一 上 一 上 一	於用 計 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下	場合重善配球截等 1.的式 B.升 2.失己 周會 3. 業,作要用組、、。說情就, B.讓控,圍。介資時互,種,籃攻 想,培說方 E.以 想,培說方 E. 不可能是一个人,作要用組、、。 預根養明式了影能友 理關忙示的控抄分 失的的項。情自響社 康縣的應搭 等 控方 提 緒 到 專	上課參與察論	【育生完的向身理與自定與理主性適我生】J2整各,體、感由、嚮解體,切觀命解的個包與理性與境往人能培的。教討人面括心性、命遇,的動養自
第十六週	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	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	Hd-IV-1 守備/ 跑分性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	1 認識棒球運動的 起源。 2. 能遵守球場上安 全規則及遊戲規 則。	1. 介紹棒球來源, 使學生對此運動項 目有基本了解。更 重要的是讓學生也 了解此運動的風	上課參與 態度檢核 技能測驗	

安全的運動情 3. 能透過練習經驗 险,並約束學生必 境。 了解到如何運用更 須聽從老師指示, 1d-IV-1 了解各 順暢的動力鍊來進 以將風險降到最 項運動技能原 行傳接球。 低。 理。 4. 了解知名棒球選 2. 講解並示範傳接 球。傳接練習的距 2d-IV-2 展現運 手的故事並以其努 動欣賞的技 力的態度為目標。 離可根據狀況進行 巧,體驗生活 5. 能了解基本的棒 調整。提醒利用跨 的美感。 球守備動作及做出 步之力量增加傳球 3c-IV-1 表現局 守備後傳球之動 力量。可使用軟式 部或全身性的 作。 棒球或以其他安全 身體控制能 6. 相互合作的班級 性替代球類取代。 力,發展專項 氣氛。 3. 練習接滾地球, 運動技能。 提醒接滾地球後要 4d-Ⅳ-2 執行個 傳球時,身體可先 人運動計畫, 向側邊移動,再切 實際參與身體 入球的來向進行捕 活動。 球,如此可更加清 楚看見滾地球的彈 跳,增加接球後傳 球的順暢度。 4. 練習接高飛球, 接高飛球後若要傳 球,可將身體稍微 侧著接球, 即跑到 預判的落點後,在 接球時將左腳向來 球的方向踩跨一 步,如此身體就已 經完成傳球前的身

第十七週	單元三 心 第 3 章 守住珍貴生命	2b-IV-1 堅守健 康的生活規 範、態度與價 值觀。 3b-IV-1 熟悉各 種自我調適技 能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 運用自我調適技 能以預防自我健康 與促進心理健康 2. 提升堅守價值 觀。	體夠 1.一生身的做 2.為由步生計親室足請拉更透想命邊念。講一量的完。友或,求的與 3.一生身的做 2.為由步生計親室足請,傳情什及出怎 溫,,引溫生、源皆也出境廢如自廢 度可有導度現輔充可能。想是果殺 計籍初學 今導 以	上課參與平時觀察分組討論	【育生並生挫難促健福法者】了超的折,進康的。教 断人種苦討人幸
第十七週	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	1c-IV-1 了解各項運動基礎。 1c-IV-2 評估選動風險運動人。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技	Hd-IV-1 守備/ 跑分性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	1認識。 2. 全則 3. 能到的 安 3. 能到的 方面, 2. 能到的, 3. 能到的, 3. 能到的, 3. 能到的, 4. 的, 4. 的, 6. 一种, 6. 一	1. 壘壘思後口還2. 「動要行線、學接至護?有進守,領線、學接至護?有此內導。 學接至護?育」外戲習三生球胸球 課活野進	上課參與態度檢核技能測驗	

		巧的 3c-IV-1 新豐 動 動 動 動 動 動 動 力 運 動 力 運 動 力 要 力 要 力 要 力 要 力 要 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数		5. 能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6. 相互合作的班級			
第十八週	單元三 情 情 章 守 住 珍 貴 生 命	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉種自我調適技能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 運用自我調適接 題用自我調適場 題。 2. 提升 整度 與價值 。	1.有有們本覺伸「2.的應些人緒圖引聽哪留六察出五說步、技,低的導過些意項警接要明驟三能同落自學哪警並訊後,不命一介了能有。,並」守問」幫幫負相?我課明必明人二這他情企想?我明必明人二這他情企	上課參與平詢計論	【育生並生挫難促健福法年】JT超的折,進康的。 都上越各與探全與方数對人種苦討人幸
第十八週	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯	1c-IV-1 了解各 項運動基礎原 理和規則。 1c-IV-2 評估運	跑分性球類運 動動作組合及	1 認識棒球運動的 起源。 2. 能遵守球場上安 全規則及遊戲規	1. 進行體育客點點 名「我的棒球小筆 記」學習單,找夥 伴一起練習,反思	上課參與 態度檢核 技能測驗	

		動安境 1d-IV-2 的 3c-IV-2 的 最后, 这是一 IV-2 的 最后, 更是是一 IV-2 的 是是是一 IV-2 的 是是是是一 IV-2 的 IV-		則3. 了順行4. 手力5. 球守備。相類與何力。名並為基件等後。有為經用來。以目本及之的的能可,在為人類,以對於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於於	在規何何2.內練距在思中的論案是行色球過下標準的計論。 法得得的证据的 人名 医神经神经 医生子 医神经性 医生子 医神经病 医生子 医水子 医水子 医水子 医水子 医水子 医水子 医水子 医水子 医水子 医水		
第十九週	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生 活	活動。 1a-IV-4 理解促 進健略、	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 認識休閒活動的 意涵與方法。 2. 學習運用相關資 訊擬定自我的休閒 計畫以促進身心健 康。	1. 錄學生學, 學生學, 學生學, 學學, 一學, 一學, 一學, 一學, 一學, 一學, 一學, 一學, 一	上課參與平時觀察分組討論	【生涯規 畫 J3 覺察 自己與 力趣。

第十九週	單元7	1c-IV-1了解各	Hb-IV-1 陣地攻	1. 認識足球場上最	1. 带領學生觀賞影	上課參與	
	球類進階	項運動基礎原	守性球類運動	常運用到的基本技	片,讓學生對足球	平時觀察	
	第3章	理和規則。	動作組合及團	巧。	的配合進球有初步	動作檢核	
	足球 足智多謀	1d-IV-3應用運	隊戰術。	2. 了解足球場上推	認識。		
		動比賽的各項		進最快突破對方的	2. 說明鮮少有球員		
		策略。		方式。	在沒隊友的協助		
		2c-IV-3表現自		3. 傳球技巧的運	下,獨自擺脫所有		
		信樂觀、勇於		用。	防守者完成得分。		
		挑戰的學習態		4. 了解傳球品質的	大部分得分機會是		
		度。		好壞。	透過隊友空檔跑		
		3d-IV-2運用運		5. 學習判斷最適合	位,創造漂亮的進		
		動比賽中的各		接應傳球的位置。	球機會。		
		種策略。			3. 說明足內側傳球		
		3d-IV-3 應用思			腳步動作並講解球		
		考與分析能			速過快及傳球過高		
		力,解決運動			該如何解決。		
		情境的問題。			4. 進行愛上體育課		
					「百發百中」活		
					動,讓學生練習將		
					球準確傳至目標位		
					置,考驗傳球的精		
					準度。		
第二十週	單元三	1a-IV-4 理解促	Fa-IV-5 心理健	1. 認識休閒活動的	1. 說明沒有規畫好	上課參與	【生涯規
	心情點播站	進健康生活的	康的促進方法	意涵與方法。	休閒活動可能適得	平時觀察	劃教育】
	第4章	策略、資源與	與異常行為的	2. 學習運用相關資	其反,不只浪費時	分組討論	涯 J3 覺察
	休閒「心」生	規範。	預防方法。	訊擬定自我的休閒	間還勞心傷神。		自己的能
	活	4a-IV-1 運用適		計畫以促進身心健	2. 規畫休閒,可分		力與興
		切的健康資		康。	為事前評估、計畫		趣。
		訊、產品與服			並在執行後進行事		
		務,擬定健康			後檢核,以提升下		

4. 進行體育客點點
名「我的足球筆
記」學習單,反思
在進行足內側傳球
時,可以將球隨心
所欲的傳到你要的
方向與位置嗎?在
「攻城掠地」活動
中,用什麼方法成
功的將球推進至下
個區域?對哪些同
學的表現印象最深
刻?

彰化縣縣立埤頭國民中學 114 學年度第 二 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、與趣和動機,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	南一	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(51)節。
課程目標	健康 1.學習評估社區安全潛在 2.理解社區健康營造定義				源,擬定社區安全行動策略。 康營造行動策略。

3.分析人類的行為與科技發展對自然環境的危害。體認臺灣各項重要環境汙染問題,並願意負起維護環境的責任。 4. 體會人與環境是生命共同體的關係,環境被破壞也會危害人類健康,進而建立積極的環保態度和行動。 5.了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。學習日常生活中可實踐的各種環保行動,以達綠色生活型態。 6.了解懷孕過程生理的變化,體認生理變化會影響心理狀態。了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。 7.理解人生各個階段有不同的健康促進重點。體認不同階段所會遇到的健康問題。 體育 1.學會自我身體檢視,確保正確的練習情境並能確實執行基礎、進階瑜珈動作,學會運動後自我放鬆的重要性。 2.了解防身術的原意。知道有效攻擊及防守位置為何處。了解不同危險情境中的自我保護方法。 3.認識跆拳道運動的器材、比賽規則轉變。能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4.學習武術的基本禮儀及精神。認識武術的基本步法。確實執行武術基本套路:五步拳。 5.認識飛盤的各項比賽,透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 6.了解自行車的種類、構造、道路騎乘規則及安全事項。能加以運用自行車騎乘技術。學會騎行時的溝通手勢。 7.了解足球場上最常運用到的兩人配合戰術、執行重點與突破,與隊友創造出戰術的暗號。 8.習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧。能確實執行直線跑壘與弧線跑壘,了解「打帶跑」戰術的運用時機,並在比賽中確實 執行。 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 領域核心素 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。 養 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。 重大議題融 【品德教育】、【戶外教育】、【生命教育】、【安全教育】、【環境教育】、【海洋教育】、【戶外教育】、【生涯規劃】 λ 課程架構 融入議題 教學進度 學習重點 教學單元名稱 學習目標 學習活動 評量方式 (週次) 內容重點 學習表現 學習內容

1. 學習評估社區安

全潛在危機的方

1. 引導學生思考社

區安全跟自身安全

上課參與

小組討論

【安全教

育】

第一週

單元一 社區網

絡拼圖

1a-IV-1 理解生

理、心理與社

Ba-IV-1 居家、

學校、社區環

	<i>4</i> 1 ± · · - · ·	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	the sort & do the ca		B - L nB L	3 1 lm 3	. T1 t
	第1章 社區放	會各層面健康	境潛在危機的	法。	是否有關連,並討	分組報告	安 J1 理解
	大鏡	的概念。	評估方法。	2. 理解社區安全相	論班上安全問題的		安全教育
		2a-IV-2 自主思	-	關守則與法令。	經驗以及社區的健		的意義。
		考健康問題所	學校及社區安	3. 運用健康知識、	康與個人的健康相		安 J3 了解
		造成的威脅感	全的防護守則	法令、人力各項資	互影響,也是共同		日常生活
		與嚴重性。	與相關法令。	源,擬定社區安全	的責任。		容易發生
		4a-IV-1 運用適	Ba-IV-4 社區環	行動策略。	2. 說明社區診斷的		事故的原
		切的健康資	境安全的行動		重點是透過數據,		因。
		訊、產品與服	策略。		找出問題並分析成		
		務,擬定健康			因。		
		行動策略。					
第一週	單元四 來自心	1c-IV-1 了解各	Ce-IV-1 其他休	1. 學會自我身體檢	1. 說明為何近年來	上課參與	【生涯規
	靈的聲音 瑜珈	項運動基礎原	閒運動綜合應	視,確保正確的練	瑜伽盛行,是由於	小組討論	劃教育】
	第1章 瑜珈	理和規則。	用。	習情境。	許多人好用瑜珈來	分組報告	涯 J3 覺察
	愉佳	1c-IV-2 評估運		2. 能確實執行基	調整因 3C 使用過		自己的能
		動風險,維護		礎、進階瑜珈動	度而造成的姿勢不		力與興
		安全的運動情		作。	端正。		趣。
		境。		3. 學會運動後自我	2. 講解瑜珈動作及		
		1d-IV-2 反思自		放鬆的重要性。	示範,可讓同學兩		
		己的運動技		4. 透過自我練習計	人一組練習,彼此		
		能。		畫提升身心素質。	可以互相調整動		
		3c-IV-1 表現局			作。再三提醒安全		
		部或全身性的			要領,勿過度勉強		
		身體控制能			自己。		
		力,發展專項					
		運動技能。					
		4d-IV-2 執行					
		個人運動計					
		畫,實際參與					
		身體活動。					
		17 /12 1 L M					

第二週	單元一 社區網	1a-IV-1 理解生	Ba-IV-1 居家、	1. 學習評估社區安	1. 說明最基本有力	上課參與	【安全教
	絡拼圖	理、心理與社	學校、社區環	全潛在危機的方	的行動可結合法規	平時觀察	育】
	第1章 社區放	會各層面健康	境潛在危機的	法。	與人力資源、介紹	紙筆測驗	安 J1 理解
	大鏡	的概念。	評估方法。	2. 理解社區安全相	與社區診斷項目相		安全教育
		2a-IV-2 自主思	Ba-IV-2 居家、	關守則與法令。	呼應的法規與人力		的意義。
		考健康問題所	學校及社區安	3. 運用健康知識、	資源。		安 J3 了解
		造成的威脅感	全的防護守則	法令、人力各項資	2. 透過課本的兩篇		日常生活
		與嚴重性。	與相關法令。	源,擬定社區安全	小故事範例,讓我		容易發生
		4a-IV-1 運用適	Ba-IV-4 社區環	行動策略。	們更熟悉如何產生		事故的原
		切的健康資	境安全的行動		有力的行動。		因。
		訊、產品與服	策略。		3. 強調改善社區安		
		務,擬定健康			全時,要透過倡議		
		行動策略。			技巧,讓更多人了		
					解與重視安全問		
					題。		
第二週	單元四 來自心	1c-IV-1 了解各	Ce-IV-1 其他休	1. 學會自我身體檢	1. 講解瑜珈柱的材	上課參與	【生涯規
	靈的聲音 瑜珈	項運動基礎原	閒運動綜合應	視,確保正確的練	質與用途。說明運	小組討論	劃教育】
	第1章 瑜珈	理和規則。	用。	習情境。	動前後皆適用,運	分組報告	涯 J3 覺察
	愉佳	1c-IV-2 評估運		2. 能確實執行基	動前來放鬆軟組		自己的能
		動風險,維護		礎、進階瑜珈動	織,可有效率的達		力與興
		安全的運動情		作。	到熱身,降低受傷		趣。
		境。		3. 學會運動後自我	風險。		
		1d-IV-2 反思自		放鬆的重要性。	2. 進行愛上體育課		
		己的運動技		4. 透過自我練習計	「當我們同在一		
		能。		畫提升身心素質。	起」活動,協助學		
		3c-IV-1 表現局			生分組操作,可以		
		部或全身性的			先進行一場練習		
		身體控制能			賽,熟悉遊戲規		
		力,發展專項			則,以免手忙腳		
		運動技能。			亂。		

第三週	單元一 社區網 第2章 社區網 使	4d-IV-2 實活 -IV-自的感-IV健產擬策-IH促點 執計參。 2b-f行效4a切訊務行4b公對觀 執計參。 充健心 運資與健。主個康場 分康與 用 服康 動人的。	Ca-IV-1 健康社 區的相關問題 改善策略與資源。	1. 理解社區建與 程 題 理解 其 與 是 建 理 解 與 建 題 理 解 題 健 康 , 造 。 。 主 。 是 。 。 。 主 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	3. 名線如計中或 1. 區的健講營 2. 灣讓營行瑜學安,隨體導康聯營它的紹區生的體聯習排並時上學與。造與關「通認故客人,我醒視變了人明定區。化網各。點專講練過生化解健社義總 部站社縣區並體 臺,區	上課參與分組報告	【育環永的(社經衡與環】J4 續意環會濟發原境 了展 、與均)。
第三週	單元五 武林高手第1章 防身術臨陣脫逃	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。	合動作與攻防 技巧。	1. 了解防身術的原意。 2. 知道有效均便是 3. 可能不可能, 3. 可能不可能, 4. 能作出以避的, 4. 能作出以避的, 数件。	1. 己和要我會為別是所著,對學人民,此一人,就不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	上課參與態度檢核技能測驗	

		0 - IV 1 R 18 18 18			0 从细上左腿儿四		
		2c-IV-1 展現運			3. 從課本危機狀況		
		動禮節,具備			練習閃躲反擊、正		
		運動的道德思			面反擊。所有動作		
		辨和實踐能			以比劃為主,不直		
		力。			接接觸對方軀幹。		
		3c-IV-1 表現局			4. 機警 4 步不驚		
		部或全身性的			慌:提醒學生安全		
		身體控制能			為重,閃躲優先,		
		力,發展專項			無法閃躲再設法反		
		運動技能。			擊,以製造空隙逃		
		4d-IV-2 執行個			脫。		
		人運動計畫,			5. 加入步伐移位,		
		實際參與身體			再施以肘擊。所有		
		活動。			攻擊者皆穿戴護		
					具,反擊方僅能擊		
					打護具保護之部		
					位,其他位置禁止		
					接觸。		
第四週	單元一 社區網	2b-IV-3 充分地	Ca-IV-1 健康社	1. 理解社區健康營	1. 透過課本情境,	上課參與	【環境教
	絡拼圖	肯定自我健康	區的相關問題	造定義與流程。	介紹各個步驟定義	小組討論	育】
	第2章 社區健	行動的信心與	改善策略與資	2. 運用健康知識與	與步驟重點:步驟	分組報告	環 J4 了解
	康營造力	效能感。	源。	各項資源,擬定社	一評估→步驟二動		永續發展
	74. 2	4a-IV-1 運用適	•	區健康營造行動策	員→步驟三策略→		的意義
		切的健康資		略。	步驟四推動→步驟		(環境、
		訊、產品與服		3. 主動並公開表明	五檢討→步驟六永		社會、與
		務,擬定健康		對社區健康的觀點	續經營。		經濟的均
		行動策略。		與立場。	2. 進行 JUST DO		衡發展)
		4b-IV-1 主動並		7, 9	IT 「健康營造小		與原則。
		公開表明個人			錦囊」活動,請學		71/41/14
		對促進健康的			生進行小組討論,		
		到灰连挺原的			土地11小组的研		

		觀點與立場。			思考各項社區健康		
	777 - 1 1 1 3-	1 111 1 2 12 1	D.1 === 0 11 tn . 1	1	資源。		
第四週	單元五 武林高	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-2 技擊綜	1. 了解防身術的原	1.延伸課本危機狀	上課參與	
	手	項運動基礎原	合動作與攻防	意。	況的所有練習活	態度檢核	
	第1章 防身術	理和規則。	技巧。	2. 知道有效攻擊及	動,讓學生以輪轉	技能測驗	
	臨陣脫逃	1c-IV-2 評估運		防守位置為何處。	方式交換對手,藉		
		動風險,維護		3. 了解不同危險情	此讓學生思考遇到		
		安全的運動情		境中的自我保護方	不同體型該如何應		
		境。		法。	對。		
		1d-IV-1 了解各		4. 能作出閃避危險	2. 進行愛上體育課		
		項運動技能原		後以加反擊的連貫	「攻防過招」活		
		理。		動作。	動,此為近距離接		
		2c-IV-1 展現運			觸之活動,故應在		
		動禮節,具備			活動前將男、女生		
		運動的道德思			個別分組。提醒學		
		辨和實踐能			生不需要競速,以		
		力。			動作正確到位、準		
		3c-IV-1 表現局			確防守為主。		
		部或全身性的			3. 進行愛上體育課		
		身體控制能			「見招拆招」活		
		力,發展專項			動,將全班分為兩		
		運動技能。			組,關主組及闖關		
		4d-IV-2 執行個			組,關主皆須穿著		
		人運動計畫,			護具。男生僅能與		
		實際參與身體			男生對抗,女生亦		
		活動。			同。		
					4. 進行體育客點點		
					名「危機防身大補		
					帖」學習單。		
第五週	單元一 社區網	2b-IV-3 充分地	Ca-IV-1 健康社	1. 理解社區健康營	1. 介紹如何搭配各	上課參與	【環境教

	絡拼圖 第2章 社區健 康營造力	肯定自我健康 行動的信心與 效能感。 4a-IV-1 運用適	區的相關問題 改善策略與資 源。	造定義與流程。 2. 運用健康知識與 各項資源,擬定社 區健康營造行動策	項資源與生活技能 為社區健康營造步 驟加分。 2. 透過南九的一封	小組討論分組報告	育】 環J4了解 永續發展 的意義
		切訊務行動學 健康與 使 一IV-1 主 的 以 , 數 第 數 第 數 第 的 上IV-1		略。 3. 主動並公開表明 對社區健康的觀點 與立場。	感知區的營時是 等與他社,。 引過數及低度 等與他社,。 多 多 多 多 多 多 多 多 多 多 多 多 多 多 多 多 。 多 。		(社經衡與、境、的展則)。
第五週	單元五 武林高手第2章 跆拳霸一方	Ic-IV-1 項理和Id-IV-2 動期 Id-IV-2 動則 反技	Bd-IV-2 技擊綜 合動作與攻防 技巧。	1. 認識 的 2. 認識 的 2. 認識 轉變 3. 能學 3. 能學 3. 能學 3. 是來 方。 4. 相互 4. 有 4. 氣 5. 是 4. 有 5. 是 5. 是 6. 名 6. 。 6.	1.發則2.前踢擊的臂擊擊性發則之前踢擊的臂擊擊性旋擊內禮人範腳下與順不內踢。踢內禮人礎前。擊向放位動加腰擊的機物踢踢提腳後置置作提時大學,擊後置置作提時時人。擊、醒同擺在以的醒記轉過,一次發展,一次	上課參與分組檢測技能測驗	

					T.	T	,
		運動技能。			練習下壓時提醒轉		
		4d-IV-2 執行個			身時注意支撐腳旋		
		人運動計畫,			轉方向避免膝蓋及		
		實際參與身體			腳踝受傷,兩個動		
		活動。			作皆朝背後旋轉並		
					非朝正面向前旋		
					轉。		
第六週	單元二 翻轉護	1a-IV-2 分析個	Ca-IV-2 全球環	1. 分析人類的各項	1. 說明全球氣候變	上課參與	【環境教
	地球	人與群體健康	境問題造成的	行為與科技發展對	遷的原因,並播放	小組討論	育】
	第1章 環境大	的影響因素。	健康衝擊與影	自然環境的危害。	影片,,讓學生了	心得分享	環 J8 了解
	挑戰	1b-IV-3 因應生	響。	2. 體認臺灣各項重	解氣候變遷的各種	紙筆測驗	臺灣生態
		活情境的健康		要環境汙染問題,	原因和影響。講解		環境及社
		需求,尋求解		並願意負起維護環	氣候變遷原因很複		會發展面
		決的健康技能		境的責任。	雜,但人們對地球		對氣候變
		和生活技能。		3. 體會人與環境是	資源的掠奪與汙		遷的脆弱
		2a-IV-1 關注健		生命共同體的關	染,是重要成因之		性與韌
		康議題本土、		係,環境被破壞也	— °		性。
		國際現況與趨		會危害人類健康,	2. 提醒學生自我覺		【海洋教
		勢。		進而建立積極的環	察環境汙染造成的		育】
		2a-IV-2 自主		保態度和行動。	全球問題,並與學		海 J18 探
		思考健康問題		4. 學習蒐集資訊並	生討論人類對地球		討人類活
		所造成的威脅		關心本土和國際環	產生的傷害。		動對海洋
		感與嚴重性。		保議題,分析其問	3. 說明環境問題已		生態的影
		4b-IV-1 主動並		題和改進之道。	無國界或地域之		響。
		公開表明個人			分,環境汙染的後		- 海 J19 了
		對促進健康的			果必須由全球人類		解海洋資
		觀點與立場。			來共同負擔,不應		源之有限
		•			置身事外。		性,保護
							海洋環
							境。

第六週	單元五章 章 方	Ic-IV-動規-2的。IV-實體,動了運動學的。IV-實體與 1d-IV-實體與 2的驗。1身制展能2計與了礎。反技 展技生 表性能專。執畫身解原 思 現 活 現的 項 行,體 1a-IV-1a-IV-動學。 Ia-IV-1 基則	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防 技巧。	1. 認器認用 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	1.「可度作2.踢習背時方傷速主速學行踢練踢整階上身加意,應不勿踢傷愛淘學擊度練肢前抬支避以帶用擊。是汰生高。習防之膝撐免比力力,體實反度轉禦背,腳膝劃量或避別,轉轉旋踝且為者免,將轉換踝且為者免,	上課參與人人主課參與人人主課參與人人主課參與人人主課參與人人主義	海解海問積海行 現我洋題極洋動 了的境並與護
弗七週	単兀二 翻轉護 地球	1a-1V-2 分析個 人與群體健康	Ca-IV-2 全球環 境問題造成的	1. 分析人類的各項 行為與科技發展對	1. 觀買影片,耤由 影片知道臺灣地形	上課參與 小組討論	【
							–
	第1章 環境大	的影響因素。	健康衝擊與影	自然環境的危害。	多變,然而臺灣環	心得分享	環 J8 了解
	挑戰	1b-IV-3 因應生	響。	2. 體認臺灣各項重	境現況卻有很多問	紙筆測驗	臺灣生態

		活情境的健康		要環境汙染問題,	題,引導學生討論		環境及社
		需求,尋求解		並願意負起維護環	現有的環境汙染問		會發展面
		決的健康技能		境的責任。	題,並介紹導演齊		對氣候變
		和生活技能。		3. 體會人與環境是	柏林。		遷的脆弱
		2a-IV-1 關注健		生命共同體的關	2. 說明臺灣水汙染		性與韌
		康議題本土、		係,環境被破壞也	的嚴重性,水源會		性。
		國際現況與趨		會危害人類健康,	因汙染物未經妥善		【海洋教
		勢。		進而建立積極的環	處理排入而汙染。		育】
		2a-IV-2 自主		保態度和行動。	人類若長期飲用汙		海 J18 探
		思考健康問題		4. 學習蒐集資訊並	水將危害健康。		討人類活
		所造成的威脅		關心本土和國際環	3. 進行「水汙染實		動對海洋
		感與嚴重性。		保議題,分析其問	驗」體驗活動,引		生態的影
		4b-IV-1 主動並		題和改進之道。	導學生思考大家都		鄉。
		公開表明個人			想選擇「可食用」		海 J19 了
		對促進健康的			的飲料喝,有沒有		解海洋資
		觀點與立場。			想過水從何而來?		源之有限
					有沒有受到汙染?		性,保護
					4. 請學生收集水汙		海洋環
					染相關新聞和減少		境。
					水汙染方法,請學		海 J20 了
					生進行分享。		解我國的
							海洋環境
							問題,並
							積極參與
							海洋保護
							行動。
第七週	單元五 武林高	1c-IV-1 了解各	Bd-IV-2 技擊綜	1. 認識跆拳道運動	1. 進行愛上體育課	上課參與	
	手	項運動基礎原	合動作與攻防	的器材。	「攻防紅不讓」活	分組檢測	
	第2章 跆拳道	理和規則。	技巧。	2. 認識跆拳道的比	動,防守組須專注	技能測驗	
	拳霸一方	1d-IV-2 反思自		賽規則轉變。	於進攻組的踢擊動		

						I	
		己的運動技		3. 能完整協調身體	作、距離及高度,		
	育	能。		力量來完成踢擊動	保護同學也保護自		
	2	2d-IV-2 展現運		作。	己。持靶應以進攻		
	重	動欣賞的技		4. 相互合作的班級	組的高度做適當調		
	I	巧,體驗生活		氣氛。	整。		
	白	的美感。			2. 進攻練習,各組		
	3	3c-IV-1 表現局			先由一人擔任守		
	書	部或全身性的			方,其他人為攻		
	اِ	身體控制能			方,守方可決定踢		
	7	力,發展專項			擊高度,攻方依據		
	3.	運動技能。			守方給的踢靶模式		
	4	ld-IV-2 執行個			採取正確踢擊,輪		
		人運動計畫,			轉兩次後換人擔任		
	7	實際參與身體			守方,活動模式相		
	ř	活動。			同。		
					3. 進行愛上體育課		
					「跆拳搶分賽」活		
					動。		
第八週(段 單元二	翻轉護 1	la-IV-2 分析個	Ca-IV-2 全球環	1. 分析人類的各項	1. 觀賞影片,說明	上課參與	【環境教
考) 地球		人與群體健康	境問題造成的	行為與科技發展對	臺灣人為的空汙來	經驗分享	育】
第1章	環境大 自	的影響因素。	健康衝擊與影	自然環境的危害。	源。空氣汙染看不	紙筆測驗	環 J8 了解
挑戰	1	b-IV-3 因應生	響。	2. 體認臺灣各項重	到,但聞得到,對		臺灣生態
	7	活情境的健康		要環境汙染問題,	身體危害很嚴重,		環境及社
	r i	需求,尋求解		並願意負起維護環	會對心、肺、腦產		會發展面
	ž	决的健康技能		境的責任。	生傷害。		對氣候變
		和生活技能。		3. 體會人與環境是	2. 說明各種預防空		遷的脆弱
	2	2a-IV-1 關注健		生命共同體的關	氣汙染危害的方法		性與韌
	J.	康議題本土、		係,環境被破壞也	與防護裝備。		性。
		國際現況與趨		會危害人類健康,	3. 引導學生思考噪		【海洋教
	季	势。		進而建立積極的環	音是什麼,說明噪		育】

			T	T	1	T	
		2a-IV-2 自主		保態度和行動。	音就是聽了會讓人		海 J18 探
		思考健康問題		4. 學習蒐集資訊並	感到不舒適的聲		討人類活
		所造成的威脅		關心本土和國際環	音,像是太大聲或		動對海洋
		感與嚴重性。		保議題,分析其問	不規律的聲音等,		生態的影
		4b-IV-1 主動並		題和改進之道。	但噪音是主觀的,		響。
		公開表明個人			會隨著心理狀態而		海 J19 了
		對促進健康的			有所不同。		解海洋資
		觀點與立場。			4. 噪音汙染程度有		源之有限
					客觀測量指標,以		性,保護
					音量計來測量聲音		海洋環
					強度,單位為分		境。
					貝。		海 J20 了
					5. 許多人習慣透過		解我國的
					耳機聽音樂,若時		海洋環境
					間太長再加上高分		問題,並
I					貝刺激,容易導致		積極參與
					聽力受損,進而提		海洋保護
					醒學生思考各種傷		行動。
					害聽力的行為。		
第八週(段	單元五 武林高	1d-IV-2 反思自	Bd-IV-1 武術套	1. 學習武術的基本	1. 示範武術基本禮	上課參與	【品德教
考)	手	己的運動技	路動作與攻防	禮儀及精神。	儀「抱拳禮」, 並	技能測驗	育】
I	第3章 你、我	能。	技巧。	2. 認識武術的基本	講解其含義,提醒		品 EJU6 謙
	來練武功	2c-IV-3 表現自		步法。	學生習武須保持虛		遜包容。
		信樂觀、勇於		3. 能確實執行武術	心之態度。		
		挑戰的學習態		基本套路:五步	2. 認識基本步法:		
		度。		拳。	並步抱拳、弓步沖		
		2d-IV-1 了解運		4. 藉由步法訓練鍛	拳、馬步架打、歇		
		動在美學上的		鍊腿部肌力及身體	步沖拳、仆步穿		
		特質與表現方		平衡。	掌、虚步挑掌。		
		式。		5. 能設法應用在基	3. 武術基本套路—		

		0 IV 1 ±		北 欧 L	一十半 444		
		3c-IV-1 表現局		礎實戰中。	五步拳,老師先示		
		部或全身性的			範一次完整的套路		
		身體控制能			之後,再將所有動		
		力,發展專項			作逐一拆分講解。		
		運動技能。			教學過程中要強調		
		4d-Ⅳ-2 執行個			以上動作都具有實		
		人運動計畫,			戰價值。強調在實		
		實際參與身體			戰體驗過程,千萬		
		活動。			不可真的攻擊同		
					學,更不能在課餘		
					時間從事打架、霸		
					凌等危險行為。		
第九週	單元二 翻轉護	1a-IV-2 分析個	Ca-IV-2 全球環	1. 分析人類的各項	1. 每人每日製造的	上課參與	【環境教
	地球	人與群體健康	境問題造成的	行為與科技發展對	垃圾量很多,垃圾	經驗分享	育】
	第1章 環境大	的影響因素。	健康衝擊與影	自然環境的危害。	不但占用大量土	紙筆測驗	環 J8 了解
	挑戰	1b-IV-3 因應生	響。	2. 體認臺灣各項重	地,還汙染水源、		臺灣生態
		活情境的健康		要環境汙染問題,	大氣、土壤,危害		環境及社
		需求,尋求解		並願意負起維護環	農業生態,影響環		會發展面
		決的健康技能		境的責任。	境衛生、傳播疾		對氣候變
		和生活技能。		3. 體會人與環境是	病,甚至對生態系		遷的脆弱
		2a-IV-1 關注健		生命共同體的關	統和人類健康造成		性與韌
		康議題本土、		係,環境被破壞也	危害。		性。
		國際現況與趨		會危害人類健康,	2. 強調生活常見的		【海洋教
		勢。		進而建立積極的環	垃圾以「塑膠」製		育】
		2a-IV-2 自主		保態度和行動。	品最令人困擾,因		海 J18 探
		思考健康問題		4. 學習蒐集資訊並	為塑膠百年不會		討人類活
		所造成的威脅		關心本土和國際環	「分解」,只會		動對海洋
		感與嚴重性。		保議題,分析其問	「裂解」,它會一		生態的影
		4b-IV-1 主動並		題和改進之道。	直碎裂到肉眼看不		響。
		公開表明個人			見但不會消失,於		- 海 J19 了

		對促進健康的			是塑膠微粒就有可		解海洋資
		觀點與立場。			能經由食物鏈,再		源之有限
					度回到人類身上產		性,保護
					生危害。		海洋環
					3. 引導思考身為罪		境。
					魁禍首的人類該如		海 J20 了
					何解決垃圾汙染問		解我國的
					題。		海洋環境
					4. 說明「垃圾減量		問題,並
					6R 原則」,並讓		積極參與
					學生思考如何實踐		海洋保護
					於生活,		行動。
第九週	單元五 武林高	1d-IV-2 反思自	Bd-IV-1 武術套	1. 學習武術的基本	1. 武術基本套路—	上課參與	【品德教
	手	己的運動技	路動作與攻防	禮儀及精神。	一五步拳:老師先	技能測驗	育】
	第3章 你、我	能。	技巧。	2. 認識武術的基本	示範一次完整的套		品 EJU6 謙
	來練武功	2c-IV-3 表現自		步法。	路之後,再將所有		遜包容。
		信樂觀、勇於		3. 能確實執行武術	動作逐一拆分講		
		挑戰的學習態		基本套路:五步	解。教學過程中要		
		度。		拳。	強調以上動作都具		
		2d-IV-1 了解運		4. 藉由步法訓練鍛	有實戰價值。強調		
		動在美學上的		鍊腿部肌力及身體	在實戰體驗過程,		
		特質與表現方		平衡。	千萬不可真的攻擊		
		式。		5. 能設法應用在基	同學,更不能在課		
		3c-IV-1 表現局		礎實戰中。	餘時間從事打架、		
		部或全身性的			霸凌等危險行為。		
		身體控制能			2. 進行雙人套路演		
		力,發展專項			練,統一由老師發		
		運動技能。			號施令,學生做出		
		4d-IV-2 執行個			指定動作。需注意		
		人運動計畫,			學生們是否操作正		

		声加 4 4 4 pt			-h 1/ 1+ -h 1.1 12		1
		實際參與身體			確並適時糾正提		
		活動。			醒。強調在套路體		
					驗過程,千萬不可		
					真的攻擊同學,更		
					不能以此打架、霸		
					凌。		
第十週	單元二 翻轉護	1a-IV-2 分析個	Ca-IV-3 環保永	1. 體認人類日常生	1. 強調環境賀爾蒙	上課參與	【環境教
九年級課程	地球	人與群體健康	續為基礎的綠	活中各項行為對環	的危害。說明現代	平時觀察	育】
結束	第2章 綠活行	的影響因素。	色生活型態。	境保護和永續的重	人無法避免因此要	紙筆測驗	環 J10 了
	動家	1b-IV-3 因應生		要性。	從生活中落實環保		解天然災
		活情境的健康		2. 了解綠色生活型	有關的行為或習		害對人類
		需求,尋求解		態的意義、相關名	慣,即可稱為「綠		生活、生
		决的健康技能		詞和運用。	色生活」, 簡稱		命、社會
		和生活技能。		3. 學習日常生活中	「綠活」。		發展與經
		2a-IV-3 深切體		可實踐的各種環保	2. 強調飲食行動也		濟產業的
		會健康行動的		行動,以達綠色生	能愛地球的概念。		衝擊。
		自覺利益。		活型態。	3. 說明每天要穿的		
		2b-IV-1 堅守健		4. 能影響身邊的親	衣物也能融入綠色		
		康的生活規		友認識環境問題現	行動,從衣物的選		
		範、態度與價		况, 並思考、規劃	購、清洗和丟棄等		
		值觀。		和執行環保行動。	行為都可運用環保		
		2b-IV-2 樂於實			概念來執行。		
		踐健康促進的			12017 11-12414		
		生活型態。					
		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。					
		/ / *					

第十週	單元六 翻轉人	1c-IV-1 了解各	Cd-IV-1 户外休	1. 認識飛盤運動的	1. 介紹飛盤擲準賽	上課參與	
九年級課程	生	項運動基礎原	閒運動綜合應	各項比賽。	及規則。	技能測驗	
結束	第1章 飛盤	理和規則。	用。	2. 能遵守場上安全	2. 進行愛上體育課	4 × 40 (/1/3)X	
₩□ / C	劃破天際	1c-IV-2 評估運	714	規範及遊戲規則。	「盤盤進洞」活		
	旦 プタンと1小	動風險,維護		3. 能透過練習領悟	動,依照學生程度		
		安全的運動情		如何運用更順暢的	調整擲準目標的大		
		境。		動力鏈來穩定傳	小、距離,可適度		
		2c-IV-2 表現利		盤。	放寬限制增進學生		
		他合群的態			信心。		
		度,與他人理		實際操作單人或團	3. 投擲方式為:反		
		性溝通與和諧		體等不同的飛盤賽	手投擲、正手投		
		互動。		制。	擲。		
		2c-IV-3 表現自		5. 培養相互合作的	4. 讓學生可以使用		
		信樂觀、勇於		班級氣氛,並從飛	任何投擲技巧,使		
		挑戰的學習態		盤爭奪賽中學習運	飛盤飛到最遠的落		
		度。		動家精神。	點。投擲瞬間身體		
		3d-IV-2 運用運			任何部位不可超		
		動比賽中的各			線,投擲後則無限		
		種策略。			制。		
		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。					
第十一週	單元二 翻轉護	1a-IV-2 分析個	Ca-IV-3 環保永	1. 體認人類日常生	1. 強調「住」的好	上課參與	【環境教
	地球	人與群體健康	續為基礎的綠	活中各項行為對環	節能可先看懂水、	平時觀察	育】
	第2章 綠活行	的影響因素。	色生活型態。	境保護和永續的重	電費帳單開始。可	經驗分享	環 J10 了

	د. ب	11 III 0 m ± ;		T. 11	W11 h 1 1		47 - 11 "
	動家	1b-IV-3 因應生		要性。	發給各組水、電費		解天然災
		活情境的健康		2. 了解綠色生活型	帳單,並教他們如		害對人類
		需求,尋求解		態的意義、相關名	何看懂帳單中的資		生活、生
		決的健康技能		詞和運用。	訊。		命、社會
		和生活技能。		3. 學習日常生活中	2. 選擇低碳排放量		發展與經
		2a-IV-3 深切體		可實踐的各種環保	的交通工具,可减		濟產業的
		會健康行動的		行動,以達綠色生	少能源使用降低環		衝擊。
		自覺利益。		活型態。	境污染。		
		2b-IV-1 堅守健		4. 能影響身邊的親			
		康的生活規		友認識環境問題現			
		範、態度與價		況,並思考、規劃			
		值觀。		和執行環保行動。			
		2b-IV-2 樂於實					
		踐健康促進的					
		生活型態。					
		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。					
第十一週	單元六 翻轉人	1c-IV-1 了解各	Cd-IV-1 戶外休	1. 認識飛盤運動的	1. 簡介飛盤爭奪賽	上課參與	
	生	項運動基礎原	閒運動綜合應	各項比賽。	及規則。教師可親	技能測驗	
	第1章 飛盤	理和規則。	用。	2. 能遵守場上安全	自模擬較常出現的		
	劃破天際	1c-IV-2 評估運		規範及遊戲規則。	上述犯規狀況,讓		
	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	動風險,維護		3. 能透過練習領悟	學生更有畫面感並		
		安全的運動情		如何運用更順暢的	了解其意涵。		
		境。		動力鏈來穩定傳	2. 進行傳盤跑位練		
		2c-IV-2 表現利		盤。	習,兩人一組,利		
		他合群的態		4. 能了解規則,並			
		1017-141/0		1. 40 1 11 170 11 3E	74 1716 人文(1) 亚非		

				I		
	度,與他人理		實際操作單人或團	進到目的地,再折		
	性溝通與和諧		體等不同的飛盤賽	返回起點,教師可		
	互動。		制。	調整目的地距離。		
	2c-IV-3 表現自		5. 培養相互合作的	3. 進行愛上體育課		
	信樂觀、勇於		班級氣氛,並從飛	「飛盤爭奪賽」活		
	挑戰的學習態		盤爭奪賽中學習運	動,可分別對於進		
	度。		動家精神。	攻、防守端給予技		
	3d-IV-2 運用運			巧提示。當學生因		
	動比賽中的各			為犯規或違例爭執		
	種策略。			時,可暫停比賽,		
	3d-IV-3 應用思			讓他們各自描述發		
	考與分析能			生的狀況,並且說		
	力,解決運動			出自己的感受,試		
	情境的問題。			著與對方溝通,彰		
	4c-IV-3 規劃提			顯運動家精神。		
	升體適能與運					
	動技能的運動					
	計畫。					
第十二週 單元二 翻轉護	1a-IV-2 分析個	Ca-IV-3 環保永	1. 體認人類日常生	1. 說明育樂能融入	上課參與	【環境教
地球	人與群體健康	續為基礎的綠	活中各項行為對環	綠活行動的各種方	平時觀察	育】
第2章 綠活行	的影響因素。	色生活型態。	境保護和永續的重	法,從食,住、育	經驗分享	環 J10 了
動家	1b-IV-3 因應生		要性。	樂、行、購介紹,		解天然災
	活情境的健康		2. 了解綠色生活型	出門玩樂同時,也		害對人類
	需求,尋求解		態的意義、相關名	能同時愛地球。		生活、生
	決的健康技能		詞和運用。	2. 強調保衛地球人		命、社會
	和生活技能。		3. 學習日常生活中	人有責,分組選擇		發展與經
	2a-IV-3 深切體		可實踐的各種環保	課本中一項綠活行		濟產業的
	會健康行動的		行動,以達綠色生	動原則,並演出兩		衝擊。
	自覺利益。		活型態。	分鐘內的生活中如		
	2b-IV-1 堅守健		4. 能影響身邊的親	何落實綠活行動的		

		T .		Т	т		
		康的生活規		友認識環境問題現	情境劇。		
		範、態度與價		況,並思考、規劃	3. 說明「世界地球		
		值觀。		和執行環保行動。	日」的由來。		
		2b-IV-2 樂於實					
		踐健康促進的					
		生活型態。					
		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					
		カ。					
第十二週	單元六 翻轉人	1c-IV-1 了解各	Cb-IV-2 各項運	1. 了解自行車的種	1. 介紹臺灣自行車	上課參與	【戶外教
	生	項運動基礎原	動設施的安全	類與構造。	的發展,可以補充	態度檢核	育】
	第2章 自行車	理和規則。	使用規定。	2. 了解道路騎乘規	臺灣目前熱門的自	技能測驗	户 J2 擴充
	轉動騎跡	2c-IV-1 展現運		則及安全事項。	行車路線。	, senon v un	對環境的
	142% 141%	動禮節,具備	閒運動綜合應	3. 了解自行車的安	2. 說明騎乘時的穿		理解,運
		運動的道德思	用。	全檢查及基本設	著搭配著重在安全		用所學的
		辨和實踐能	7.4	定。	性上的提醒,建議		知識到生
		力。		4. 了解並能加以運	可以準備一套專業		活當中,
		2c-IV-3 表現自		用基礎、進階的自	騎乘器材供學生參		具備觀
		信樂觀、勇於		行車騎乘技術。	考。		察、描
		挑戰的學習態		5. 學會騎行時的溝	3. 準備自行車以及		述、測
		度。		通手勢。	維修器材,並說明		量、紀錄
		3c-IV-1 表現局		6. 學會安排自行車	使用方式。讓學生		里 心跡 的能力。
		部或全身性的		休閒騎乘活動。	在進		ロンカロン
		身體控制能		1711 例 不 伯 判 。	在 进 行		
		力			行 例 采 削 , 平 辆 安 全 性 及 設 定 皆 達 到		
		1 1 1 1			全性 及 設 足 督 達 到 正 確 狀 態 。		
		運動技能。					
		3d-IV-3 應用思			4. 上下車訓練,觀		

		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			察學生是否有錯誤動作,予以提醒及 糾正動作。 5. 急停煞車練習, 學生每練習一次急 停煞車,教師重新		
		活動。			提醒一次注意煞車 力道及練習速度。		
第十三週 (九年級段考)	單元三 健康人生 建康人 第1章 美妙新生命	1a-IV-1 理會的 la-IV-1 理會的 la-IV-3 各概IV-3 在康與 自題	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及優生保健。	1. 了解懷孕體之學體學,變化。 2. 了解懷孕體態 4. 以解懷孕體 4. 以解懷孕體,不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	7.過的2.條件著的3.關的學狀些期點可關概說件:床原說內不生會影間。失複生。成具卵並。生及症考生?健留長 功備、解 命懷狀,活介康还過跟 受三受說 列孕。這帶紹照及去發 孕個精驗 車期引些來懷護及去發 孕個精驗 車期引些來懷護	上課參與平時觀察經驗分享	
第十三週 (九年級段 考)	單元六 翻轉人 生 第2章 自行車 轉動騎跡	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	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. 了解自行車的種 類與構造。 2. 了解道路騎乘規 則及安全事項。 3. 了解自行車的安 全檢查及基本設	1. 急停煞車練習: 學生每練習一次急 停煞車,教師重新 提醒一次注意煞車 力道及練習速度。 2. 控車穩定訓練:	上課參與 態度檢核 技能測驗	【户外教 育】 户 J5 在團 隊活動 中,養成 相互合作

		1			T	
	辨和實踐能		定。	準備小角錐、跳繩		與互動的
	力。		4. 了解並能加以運	設定課程障礙。讓		良好態度
	2c-IV-3 表現自		用基礎、進階的自	學生可以多嘗試拉		與技能。
	信樂觀、勇於		行車騎乘技術。	長停留在方框中的		
	挑戰的學習態		5. 學會騎行時的溝	騎乘時間。		
	度。		通手勢。	3. 進行愛上體育課		
	3c-IV-1 表現局		6. 學會安排自行車	「安全上路」活		
	部或全身性的		休閒騎乘活動。	動,預先安排闖關		
	身體控制能			動線,並講解流程		
	力,發展專項			及規則。將學生分		
	運動技能。			為4組,各組分別		
	3d-IV-3 應用思			在4個關卡練習,		
	考與分析能			每5分鐘換組。		
	力,解決運動			4. 進階騎乘技巧,		
	情境的問題。			直角彎、8字過彎		
	4d-IV-2 執行個			練習,分4~5組		
	人運動計畫,			練習。		
	實際參與身體					
	活動。					
第十四週 單元三	健康人 1a-IV-1 理解生	Db-IV-1 生殖器	1. 了解懷孕過程生	1. 懷孕期間的健康	上課參與	
(九年級會 生逗陣行		官的構造、功	理的變化,體認前	照護要點。說明懷	平時觀察	
考) 第1章	美妙新 會各層面健康	能與保健及懷	述的生理變化會影	期期間會對胎兒及	經驗分享	
生命	的概念。	孕生理、優生	響心理狀態。	孕婦造成危害的物	·	
	1a-IV-3 評估內	保健。	2. 了解孕期相關保	質,如酒精、菸、		
	在與外在的行		健知識並養成同理	咖啡因。		
	為對健康造成		與關懷的態度。			
	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。					
第十四級會 第十五週	單生 第轉 五三 建	IC-IV動運辨力 2C信挑度 3C部身力運36考力情46人實活1V-動規-IV的的實 - IV-動規-I、道踐 - 3、學 - 1 身制展能3所決問2計與了礎。展具德能表勇習 表性能專。應能運題執畫身理解原 現備思 現於態 現的 項 用 動。行,體解係 運	Cb-IV-2 各項運動設施安全使用規定。Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 類 2. 則 3. 全定 4. 用行 5. 通 6. 休 1. 剪 2. 則 3. 全定 4. 用行 5. 通 6. 休 1. 了解 4. 安 2	1.中明到作 2.騎意用為車險 3.領醒時低 介的手非用提乘不路過道。說及學注腳 自勢在重 學,占道而以 過意在內換 自勢在重 學,占道而以 過意在內換 車並乘的 在特到甚到造 時項換側 要生要用,切免 彎事變外。 生學用,切免 彎事變外。	上課參與核驗	【育戶隊中相與良與戶】J5活,互互好技外 在動養合動態能數 團 成作的度。
五 垣	单元二 健康人 生逗陣行 第1章 美妙新	TA-IV-I 理解生理、心理與社會各層面健康	DD-1V-1 生殖品 官的構造、功 能與保健及懷	1.	1. 引导学生芯亏生活中可以如何幫助 孕婦,應多些禮	上課 平時觀察 經驗分享	

	生命	的概念。	孕生理、優生	響心理狀態。	讓,簡單的小舉		
	_ '	1a-IV-3 評估內	, .	2. 了解孕期相關保	動,都可以成為支		
		在與外在的行	., , , ,	健知識並養成同理	持孕婦的最佳助		
		為對健康造成		與關懷的態度。	力。		
		的衝擊與風		JA DIN FRE WORK	2. 說明優生保健服		
		險。			務意涵及內容及不		
		2a-IV-2 自主思			同的檢查項目的細		
		考健康問題所			項介紹。		
		造成的威脅感			3. 講解不同分娩方		
		與嚴重性。			式的內容以及優缺		
		, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			點。不論選擇何種		
					分娩方式,要優先		
					考量孕婦跟胎兒的		
					健康與安全。		
第十五週	單元七 球類進	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	1. 了解足球場上最	1. 可利用影片說明	上課參與	
	階	項運動基礎原	攻守性球類運	常運用到的兩人配	傳球者與擔任牆壁	態度檢核	
	第1章 足球	理和規則。	動動作組合及	合戰術。	角色的球員位置。	技能測驗	
	胸有成足	1d-IV-3 應用運	團隊戰術。	2. 了解兩人配合的	2. 進攻者要觀察防		
		動比賽的各項		執行重點與突破。	守者位置調整站		
		策略。		3. 能成功執行足球	立,可複習之前學		
		2c-IV-3 表現自		兩人小組的配合。	過的「黃金三角」		
		信樂觀、勇於		4. 能與隊友創造出	概念,當呈現黃金		
		挑戰的學習態		戰術的暗號。	三角時,可提高突		
		度。			破機會。		
		3d-IV-2 運用運			3. 撞牆傳球練習,		
		動比賽中的各			初階練習:教師強		
		種策略。			調傳球過程中都不		
		3c-IV-3 應用思			能碰到角錐,若碰		
		考與分析能			到角錐代表被防守		
		力,解決運動			者攔截。進階練		

		情境的問題。 4d-IV-3 執行 提升體適能的 身體活動。			習人移行得想個要守成升:強慧到可速防動傳達的 對意與,向守的球移動等 動時之後動時球動可 大方式應是,開圍提 的多平記。一只防,		
第十六週	單元三 健康生 第 2 章	2b-IV-2 樂於的 健康型想。 4a-IV-1 健康 健康是是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1.理解人生各個階人生各個階人生各個階級工作。 2.體認不同階級工作。 2.體到的健康問題。	1. 只變發改的為成 2. 期持 3. 的照說帶,展變哪,危介可健講成護明來生狀。些可害紹以康解長嚴絕大型也問境對 同何 幼程。化的以隨本行康 長效 階健化的以隨本行康 長效 階健	上課參與解制計分享	【育生思適與【劃涯察能生】J2考當態生教 J13 己, 進的意。規】覺的
第十六週	單元七 球類進 階 第1章 足球 胸有成足	1c-IV-1 了解各 項運動基礎原 理和規則。 1d-IV-3 應用運 動比賽的各項	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	1. 了解足球場上最 常運用到的兩人配 合戰術。 2. 了解兩人配合的 執行重點與突破。	1. 說明足球交叉配 合是利用持球者與 隊友左右互換位 置,混淆防守者 後,擺脫防守者的	上課參與 態度檢核 技能測驗	

		然 _b		りかりまれたロート	т → Д		
		策略。		3. 能成功執行足球	配合。		
		2c-IV-3 表現自		兩人小組的配合。	2. 進行愛上體育課		
		信樂觀、勇於		4. 能與隊友創造出	「寡不敵眾」,遊		
		挑戰的學習態		戰術的暗號。	戲設計接獲傳球時		
		度。			僅有短暫時間決定		
		3d-IV-2 運用運			如何突破,提醒學		
		動比賽中的各			生把前幾堂課已設		
		種策略。			計好的暗號運用在		
		3c-IV-3 應用思			比賽。若想更貼近		
		考與分析能			正式比賽,可以在		
		力,解決運動			熟悉遊戲後,增加		
		情境的問題。			守門員。		
		4d-IV-3 執行			3. 進行體育客點點		
		提升體適能的			名「我的足球戰		
		身體活動。			術」,隨機點學生		
		·			發表,並給予回饋		
					與建議。		
第十七週	單元三 健康人	2b-IV-2 樂於實	Aa-IV-2 人生各	1. 理解人生各個階	1. 說明到了青春期	上課參與	【生命教
	生逗陣行	踐健康促進的	階段的身心發	段有不同的健康促	階段就應該要開始	平時觀察	育】
	第2章 樂活新	生活型態。	展任務與個別	進重點。	對自己的健康負起	紙筆測驗	生 J2 進行
	旅程	4a-IV-1 運用適	差異。	2. 體認不同階段所	責任。複習生活技		思考時的
		切的健康資		會遇到的健康問	能的內涵。		適當情意
		訊、產品與服		題。	2. 講解成年期健康		與態度。
		務,擬定健康			要點,大部分的人		【生涯規
		行動策略。			會在此階段建立自		劃教育】
					己的家庭,此階段		涯 J13 覺
					能夠好好平衡事		察自己的
					業、健康以及家庭		能力。
					發展,可以為將來		,,,,,,
					的老年生活奠定良		
					マル・エルガベス		

				T .			
					好的基礎。		
					3. 說明職業傷害與		
					職業病定義及危害		
					因子類別。		
第十七週	單元七 球類進	1c-IV-1 了解各	Hd-IV-1 守備/	1. 了解知名棒球選	1. 介紹各種不同打	上課參與	
	階	項運動基礎原	跑分性球類運	手的故事,並以其	擊姿勢,也必須讓	分組競賽	
	第2章 棒球	理和規則。	動動作組合及	努力的態度自勉。	學生明白沒有一種	技能測驗	
	同心合力	1d-IV-1 了解各	團隊戰術。	2. 能遵守球場上安	打姿是所謂最好的		
		項運動技能原		全規則及遊戲規	打姿,端看個人的		
		理。		則。	能力以及習慣選擇		
		2d-IV-2 展現運		3. 習得流暢打擊以	適合自己的方式打		
		動欣賞的技		及跑壘之基本技	擊。		
		巧,體驗生活		巧。	2. 提醒打擊時,切		
		的美感。		4. 能確實執行直線	記揮棒結束時千萬		
		3c-IV-1 表現局		跑壘與弧線跑壘,	不可甩棒,對初學		
		部或全身性的		並了解其中差異。	者而言這是一個危		
		身體控制能		5. 了解「打帶跑」	險動作。		
		力,發展專項		戰術的運用時機,	3. 可引導動作穩定		
		運動技能。		並在比賽中確實執	之同學加大扭腰力		
		3d-IV-2 運用運		行。	道,藉此發揮出更		
		動比賽中的各		6. 培養相互合作的	大的揮棒力量。		
		種策略。		班級氣氛。	4. 講解並示範跑		
		4c-IV-2 分析並			壘,擊出後,當判		
		評估個人的體			斷此球為內野球時		
		適能與運動技			需進行全速直線衝		
		能,修正個人			刺,跑壘時專注於		
		的運動計畫。			衝刺上壘,勿分心		
					看球。當判斷此球		
					為外野球,預設本		
					次跑壘會跑到二		
					/1011 日 1071	1	

壘。此時跑向一壘 時應稍以弧線方式 前進,經過一壘時
踩踏壘包內角,此 動作可減少跑壘變 向所需花費的時 間。

備註:

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