彰化縣立秀水國民中學 114 學年度第一學期九年級 健體領域/健體課程

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	九年級上學期	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節。
課程目標	2. 第二學透瞭三能認瞭 一學透瞭三能認瞭 一學過解單知識解 一學的 一學的 一學的 一學的 一學的 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	可,調正數況世種源憂 躍置木室則籃的能分查向、,界類與鬱 球的 及球動對析 的腰學 型壓症 、發 發比作我住 身臀習 ,力的 滑展 展賽要們家 體比健 當對差 步歷 史中領造社 意與康 情身別 、程 ,的,成區 象體促 緒心, 推, 學重並	的的 的 , 脂進 來造認 撐 續 習 要和動 的 健 納 評活 時 的 養 寶 囊 鬼 的 身 , 身 體 一	實 並學監 辨當懂 並過 的基欄際 對習控 識的得 過程 橫本網察 飲正, 情壓如 觀中 概進學例 食確以 緒力何 摩。 領數學學 失健維 ,並轉 和 領動。	習 調康持 並非念 合 透作改 症的良 學壞與 作 過要人 不 課領人 初食健 如,助 改 程與解 步方康 何並, 善 既姿	注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注	方法。 素落實在生活中。 禁他運動的差異性。

	5. 瞭解跆拳道運動的安全風險性,從生活情境判斷人身安全距離與身體的控制能力,學習手眼協調的跆拳道基本套
	路動作與跆拳道基本的正面踢擊動作。
	第六單元 手足齊發
	1. 學習正足背踢球與運球至球門前做足內側、足外側、正足背的射門,瞭解守門員接球法及及擊球法的動作要領。
	2. 瞭解浮士德球技術之相關知識,學習充分運用戰術於活動中。
	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。
 領域核心素養	健體-J-A3
· 快场/级 · 0 东 · 6	具備善用體育與健康的資源,以擬定運動與保健計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。
	健體-J-B1
	具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。
	健體-J-B3
	具備審美與表現的能力,瞭解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。
	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。
	【生命教育】
	生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題,培養與他人理性溝通的素養。
	生 J2 探討完整的人的各個面向,包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往,理解人的主體能動性,
	培養適切的自我觀。
	生 J5 覺察生活中的各種迷思,在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨,尋
重大議題融入	求解決之道。
	生 J6 察覺知性與感性的衝突,尋求知、情、意、行統整之途徑。
	【安全教育】
	安 J1 理解安全教育的意義。
	安 J2 判斷常見的事故傷害。
	安 J6 了解運動設施安全的維護。

【防災教育】

防 J2 災害對臺灣社會及生態環境的衝擊。

防 J3 臺灣災害防救的機制與運作。

防 J6 應用氣象局提供的災害資訊,做出適當的判斷及行動。

防 J7 繪製校園的防災地圖並參與校園防災演練。

【環境教育】

環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險,學習適當預防與避難行為。

環 J13 參與防災疏散演練。

【品德教育】

品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

品 J2 重視群體規範與榮譽。

【生涯規劃教育】

涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

【國際教育】

國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

國 J2 發展國際視野的國家意識。

	課程架構										
教學進度	教學單元	學習重點		趣羽口语	學習活動	評量方式	融入議題				
(週次)	名稱	學習表現	學習內容	學習目標	字首花期	計里刀式	內容重點				
		la-IV-4 理解促進健	Ba-IV-2	瞭解火災的	1. 請學生閱讀課前漫畫,並	1. 歷程性評量:	【安全教育】				
		康生活的策略、資源	居家、學	危害,知道	分享自己的相關經驗。	(1)分組討論與	安 J1 理解安				
	◎健康	與規範。	校及社區	正確的事前	2. 說明火災成因與火災的	分享。	全教育的意				
		3a-IV-2 因應不同的	安全的防	預防、事發	傷害性,請學生配合課本活	(2)專心聆聽並	義。				
笠 一 田		生活情境進行調適並	護守則與	處理等方	動分析「起火要素」與完成	踴躍發言。	安 J2 判斷常				
第一週	1-1:防火 防震安全	修正,持續表現健康	相關法	法,並建立	Let's do it!「火災損失	2. 總結性評量:	見的事故傷				
	的辰女宝	技能。	令。	積極的防火	評估」。	(1)能瞭解火災	害。				
				態度。	3. 介紹火災類型與不同種	承因。	【防災教育】				
					類的滅火器,再請學生分組	(2)能正確分析	防 J2 災害對				
					完成課本上的題目,思考不	起火要素。	臺灣社會及				

				同種類的火災該以什麼方	(3)能瞭解火災	生態環境的
				式滅火。	的傷害性。	衝擊。
				4. 請學生觀察校園的滅火	(4)能瞭解火災	防 J3 臺灣災
				設備,完成 Let's do	的分類與不同	害防救的機
				it!「滅火器觀察員」,提	種類的滅火器。	制與運作。
				醒學生重視與關心居住安	3. 紙筆測驗:完	防 J6 應用氣
				全相關的設備。	成 Let's do	象局提供的
					it °	災害資訊,做
						出適當的判
						斷及行動。
						防 J7 繪製校
						園的防災地
						圖並參與校
						園防災演練。
	1c-IV-2 評估運動風	Ga-IV-1		1. 說明鉛球運動的起源與	1. 歷程性評量:	【安全教育】
	險,維護安全的運動	跑、跳與	討論如何提		積極參與課程	
	情境。	推擲的基	升肌力訓練		內容並發表想	全教育的意
	2c-IV-2 表現利他合	本技巧。	的方法,並		法。	義。
	群的態度,與他人理		正向溝通有	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	2. 總結性評量:	
0 1	性溝通與和諧互動。		效策略,提	_ · · · ·	(1)能舉例臺灣	
◎體育	3c-IV-1 表現局部或			4. 示範及講解如何訓練個	的鉛球競賽選	
4-1:轟	全身性的身體控制能		能。	人肌力並控制身體平衡。	手。	
天震地~	力,發展專項運動技		2. 能做到鉛		(2)能簡述鉛球	
鉛球	能。		球持球、握		的安全注意事	
	1d-IV-2 反思自己的		球、滑步、	6. 講解並示範背向式推擲	項。	
	運動技能。		推撐及完成	(以右手為例)。	(3)能知道鉛球	
	4d-IV-1 發展適合個		動作技術。		場地各項設施	
	人之專項運動技能。				的名稱。	
					(4)知道鉛球場	
					地各項設施的	

						名稱。	
						(5)能依據引導	
						完成推擲動作,	
						並說出動作要	
						領。	
		1a-IV-4 理解促進健	Ba-IV-2	1. 瞭解火災	1. 分組分析課本上逃生失	1. 歷程性評量:	【安全教育】
		康生活的策略、資源	居家、學	的危害,知	敗的原因,並補充相關逃生	(1)分組討論與	安 J1 理解安
		與規範。	校及社區	道正確的事	注意事項,再由老師澄清逃	分享。	全教育的意
		3a-IV-2 因應不同的	安全的防	前預防、事	生相關迷思。	(2)專心聆聽並	義。
		生活情境進行調適並	護守則與	發處理等方	2. 請學生回家完成 Let's	踴躍發言。	安 J2 判斷常
		修正,持續表現健康	相關法	法,並建立	do it!「火場逃生預備」。	2. 總結性評量:	見的事故傷
		技能。	令。	積極的防火	3. 講述全球發生過的較大	(1)能瞭解相關	害。
				態度。	型地震事故,並請學生使用	防震要點。	【防災教育】
				2. 瞭解地震	3C 工具查找上述案例的後	(2)能簡述緊急	防 J2 災害對
				的相關影	續發展。	救難包的概念	臺灣社會及
	◎健康			響,知道正	4. 講解相關防震安全須	與必備用品。	生態環境的
	1-1: 防			確的避難方	知,說明緊急救難包的概	3. 紙筆測驗:完	衝擊。
第二週	火防震安			法,願意重	念。	成 Let's do	防 J3 臺灣災
	全			視緊急避難		it °	害防救的機
				必要性。			制與運作。
							防 J6 應用氣
							象局提供的
							災害資訊,做
							出適當的判
							斷及行動。
							防 J7 繪製校
							園的防災地
							圖並參與校
							園防災演練。
	◎體育	1c-IV-2 評估運動風	Ga-IV-1	1. 能從班級	1. 請學生完成 Let's do	1. 歷程性評量:	【安全教育】

	/ 1 · 車	16. 44 中入山黑利	ph , pul da	44 描 211 工	;+1「敬工」組 ぬ「 14	(1) 1. 加明云山	它 II 珊细点
	4-1:轟	險,維護安全的運動 ^桂	跑、跳與	的推擲鉛球	it!「驚天一舉」與「一推		
	天震地~	情境。	推擲的基	活動中,發	沖天」,並將自己投擲鉛球		
	鉛球	2c-IV-2 表現利他合	本技巧。	表運動欣賞	的成績紀錄下來。	(2)互相溝通討	義。
		群的態度,與他人理		的心得。	2. 請學生經討論後安排棒		
		性溝通與和諧互動。		2. 能透過班	次,完成 Let's do it!「一		
		3c-IV-1 表現局部或		級檢測活動	推再推」比賽,再進行賽後		
		全身性的身體控制能		中,檢視彼	檢討。	目標。	
		力,發展專項運動技		此的動作正	3. 請學生分組進行 Let's		
		能。		確和完整	do it!「小組填空賽——	安全措施。	
		1d-IV-2 反思自己的		性。	力距之間」,將組員的投擲	3. 學生自我檢	
		運動技能。			狀況記錄下來。	核。	
		4d-IV-1 發展適合個					
		人之專項運動技能。					
		1a-IV-4 理解促進健	Ba-IV-2	瞭解地震的	1. 說明地震發生時的緊急	1. 歷程性評量:	【安全教育】
		康生活的策略、資源	居家、學	相關影響,	避難動作。	(1)分組討論與	安 J1 理解安
		與規範。	校及社區	知道正確的	2. 請學生完成 Let's do	分享。	全教育的意
		3a-IV-2 因應不同的	安全的防	避難方法,	it!「全員防災中」。	(2)專心聆聽並	義。
		生活情境進行調適並	護守則與	願意重視緊	3. 說明 1216 原則,再分組	踴躍發言。	安 J2 判斷常
		修正,持續表現健康	相關法	急避難必要	依據 1216 原則繪製逃生路	2. 總結性評量:	見的事故傷
		技能。	今。	性。	線圖。	(1)能確實做到	
	◎健康	, sens	•			緊急避難動作。	
第三週	1-1:防火					(2)能簡述 1216	
7. — 0	防震安全					原則。	臺灣社會及
						(3)能確實繪製	
						逃生路線圖。	重擊。
						3. 紙筆測驗:完	, ,
						成 Let's do	
						it!與健康好	
						行。	防 月6 應用氣
						11 ,	
							象局提供的

	● 2: ★ 2: ★ 3: ★ 4-2: ★ 3: ★ 3: ★ 4: ★ 3: ★ 4: ★ 3: ★ 4: ★ 3: ★ 4: ★ 4: ★ 3: ★ 4: <	Ic-IV-1 瞭解規則 1c-IV-3 瞭解和規則信學 3c-IV-3 於 表身 3c-IV-1 的展	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	能映實人	1. 搭配影片介紹跳馬起源。 2. 說明跳馬技術各時期的演變。 3. 講解並示範助跑踏板分腿跳動作要領。 4. 請學生完成 Let's do it!「原地分腿跳」的練習。	1. 積內 2. (1) 的(2) 技(3) 能上(4) 成勢(5) 制足歷極強結瞭與簡變板時 在右 地平均性與想評解發述。時路 空分 後衡評課法量跳展跳 雙在 中腿 能。是一种,我们就是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	災出斷防園圖園【安動的 害適及J的並防安J設護 計的會製災與練育解安 做判 校地校。】運全
	◎健康 1-2:社區	1a-IV-2 分析個人與 群體健康的影響因 素。	Ba-IV-1 居家、學 校、社區	1. 從社區的 環境覺察安 全與健康問	1. 請學生思考所居住的社 區中是否有推動健康的相 關活動。	1. 歷程性評量: 專心聆聽課堂 內容。	【環境教育】 環 J12 認識不 同類型災害
第四週	的安全與	1a-IV-4 理解促進健 康生活的策略、資源	環境潛在 危機的評	題,思考分 析後運用適	2. 介紹社區六星計畫,說明 社區營造的目的。	2. 總結性評量: (1)能瞭解社區	可能伴隨的 危險,學習適
	健康	與規範。	估方法。	當的策略尋	3. 介紹課本主要說明的四	營造目的。	當預防與避
		3b-IV-4 因應不同的	Ba-IV-2	求解決策	個主題。	(2)能瞭解社區	難行為。

	生活情境,善用各種 生活技能,解決健康 問題。			4. 介紹犯罪預防案例,補充 相關法規,再請學生依據居 住社區情況於自我檢核區	犯罪預防、社區 災害預防相關 法規。	環 J13 參與防 災疏散演練。
	4b-IV-3 公開進行健			勾選。	3. 學生自我檢	
	康倡導,展現對他人	相關法		5. 介紹災害預防案例,補	核。	
	促進健康的信念或行	令。	行後設分	充相關法規,再請學生依		
	為的影響力。	Ba-IV-4	析。	據居住社區情況於自我檢		
		社區環境		核區勾選。		
		安全的行				
		動策略。				
		Ca-IV-1				
		健康社區				
		的相關問 題改善策				
		題以吾 東 資				
		源。				
	1c-IV-1 瞭解各項運		1. 將練習要	1. 講解並示範原地踏板手	1. 歷程性評量:	【安全教育】
	動基礎原理和規則。	器械體操	點融入在練	撐分腿跳的動作要領。	積極參與課程	
	2c-IV-3 表現自信樂	動作組	習過程中。	2. 講解並示範分腿跳。	內並發表想法。	
	觀、勇於挑戰的學習	合。	2. 讓學生練	3. 請學生完成 Let's do	2. 總結性評量:	的維護。
◎體育	態度。		習評估自己	it!「撐天立地」並完成紀	能獨立完成動	
● 短月 4-2:上下	3c-IV-1 表現局部或		與觀察他人	錄。	作練習。	
4-2・エト 翻 飛 ~ 器	全身性的身體控制能		的動作表			
械式體操	力,發展專項運動技		現。			
7成 八 月17下	能。					
	1d-IV-2 反思自己的					
	動作技能。					
	4d-IV-1 發展適合個					
the same of the same	人之專項運動技能。	D 117 1	1 \ \ \	4 1 2	1	
第五週 ◎健康	1a-IV-2 分析個人與	Ba-IV-1	1. 從社區的	1. 介紹環境衛生案例,補充	1. 歷程性評量:	【環境教育】

1-2:社區	群體健康的影響因	居家、學	環境覺察安			環 J12 認識不
的安全與	素。	校、社區	全與健康問			同類型災害
健康	la-IV-4 理解促進健	環境潛在	題,思考分	勾選。	2. 總結性評量:	可能伴隨的
	康生活的策略、資源	危機的評	析後運用適	2. 介紹疾病預防案例,補充	能瞭解社區環	危險,學習適
	與規範。	估方法。	當的策略尋	相關法規,再請學生依據居	境衛生與社區	當預防與避
	3b-IV-4 因應不同的	Ba-IV-2	求解決策	住社區情況於自我檢核區	疾病預防相關	難行為。
	生活情境,善用各種	居家、學	略。	勾選。	法規。	環 J13 參與防
	生活技能,解決健康	校及社區	2. 從法規檢	3. 搭配課本案例,介紹社區	3. 學生自我檢	災疏散演練。
	問題。	安全的防	視社區中的	營造成功的案例。	核。	
	4b-IV-3 公開進行健	護守則與	安全與健康			
	康倡導,展現對他人	相關法	狀態,並進	青少年能為社區做的事		
	促進健康的信念或行	令。	行後設分	情,並請學生依據居住社		
	為的影響力。	Ba-IV-4	析。	區的情況選定一個待解決		
		社區環境	3. 主動關心	的問題。		
		安全的行	社區的安全			
		動策略。	與健康,培			
		Ca-IV-1	育利他共好			
		健康社區	的互動態			
		的相關問	度。			
		題改善策				
		略與資				
		源。				
	1c-IV-1 瞭解各項運	Ia-IV-2	1. 將練習要	1. 說明平衡木項目的由來	1. 歷程性評量:	【安全教育】
	動基礎原理和規則。	器械體操	點融入在練	與器材演進。	積極參與課程	安 J6 了解運
◎體育	2c-IV-3 表現自信樂	動作組	習過程中。	2. 介紹各時期平衡木技術	內並發表想法。	動設施安全
4-2:上下	觀、勇於挑戰的學習	合。	2. 讓學生練	的演變。	2. 總結性評量:	的維護。
翻飛~器	態度。		習評估自己		(1)能瞭解平衡	
械式體操	3c-IV-1 表現局部或		與觀察他人	作要領。	木的起源和規	
	全身性的身體控制能		的動作表	4. 說明並示範原地垂直跳	格。	
	力,發展專項運動技		現。	的動作要領。	(2)能確實完成	

		能。				動作。	
		1d-IV-2 反思自己的					
		動作技能。					
		4d-IV-1 發展適合個					
		人之專項運動技能。					
		1a-IV-2 分析個人與	Ba-IV-1	主動關心社	1. 带領學生進行 DFC 分析,	1. 歷程性評量:	【環境教育】
		群體健康的影響因	居家、學	區的安全與	針對蒐集來的資料請他們	專心聆聽課堂	環 J12 認識不
		素。	校、社區	健康,培育	分析居住社區的健康安全	內容。	同類型災害
		1a-IV-4 理解促進健	環境潛在	利他共好的	狀態。	2. 紙筆測驗:完	可能伴隨的
		康生活的策略、資源	危機的評	互動態度。	2. 請學生按步驟分組討論	成健康好行。	危險,學習適
		與規範。	估方法。		並完成健康好行。		當預防與避
		3b-IV-4 因應不同的	Ba-IV-2				難行為。
		生活情境,善用各種	居家、學				環 J13 參與防
		生活技能,解決健康	校及社區				災疏散演練。
	◎健康	問題。	安全的防				
	1-2:社區	4b-IV-3 公開進行健	護守則與				
		康倡導,展現對他人	相關法				
第六週	的安全與	促進健康的信念或行	令。				
	健康	為的影響力。	Ba-IV-4				
			社區環境				
			安全的行				
			動策略。				
			Ca-IV-1				
			健康社區				
			的相關問				
			題改善策				
			略與資				
			源。				
	◎體育	1c-IV-1 瞭解各項運	Ia-IV-2	1. 將練習要	1. 說明並示範團身跳下的	1. 歷程性評量:	【安全教育】
	4-2:上下	動基礎原理和規則。	器械體操	點融入在練	動作要領。	積極參與課程	安 J6 了解運

	翻飛~器	2c-IV-3 表現自信樂	動作組	習過程中。	2. 請學生分組完成 Let's	內並發表想法。	動設施安全
	械式體操	觀、勇於挑戰的學習	· 分 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	2. 讓學生練	do it!「平分秋色」並完	2. 總結性評量:	
	NA Z AZ IN	態度。		習評估自己	成紀錄。	(1)能確實完成	44.1-12
		3c-IV-1 表現局部或		與觀察他人	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	動作。	
		全身性的身體控制能		的動作表		(2)能將創意加	
		力,發展專項運動技		現。		入表演中。	
		能。		,0		3. 學生自我檢	
		1d-IV-2 反思自己的				核。	
		動作技能。					
		4d-IV-1 發展適合個					
		人之專項運動技能。					
		1a-IV-2 分析個人與	Fa-IV-1	1. 說明身體	1. 說明身體意象的定義。	1. 歷程性評量:	【生命教育】
		群體健康的影響因	自我認同	意象的定	2. 介紹影響身體意象的六	專心聽講並思	
		素。	與自我實	義,以及影	個因素。	考。	活、學校與社
		1a-IV-3 評估內在與	現。	響身體意象	3. 說明正向與負向身體意	2. 總結性評量:	區的公共議
		外在的行為對健康造		的六個因	象對一個人的影響與可能	(1)能簡述身體	題,培養與他
	◎健康	成的衝擊與風險。		素。	產生的後果,請學生完成	意象的定義。	人理性溝通
	2-1:身體			2. 說明正向	Let's do it!「正負想法	(2)能瞭解影響	的素養。
	意象			與負向的身	辨辨辨」。	身體意象的六	
	(第一次			體意象如何		個因素。	
第七週	段考)			影響自我認		(3)能判斷正向	
				同。		身體意象與負	
						向身體意象。	
						3. 紙筆測驗:完	
						成 Let's do	
						it °	
	◎體育	1c-IV-1 瞭解各項運	Hd-IV-1	1. 能瞭解棒	1. 說明臺灣棒球歷史。	1. 歷程性評量:	【生涯規劃
	5-1:再接	動基礎原理和規則。	守備/跑	球基本規則	2. 講解棒球規則,介紹各球	(1)積極參與課	教育】
	再厲~棒	3c-IV-1 表現局部或	分性運動	以及發展	員的守備位置,提醒比賽安	程內並發表想	涯 J6 建立對
	球	全身性的身體控制能	動作組合	史。	全注意事項。	法。	於未來生涯

(第一次 次考) が機乗車運動技 能。		1						
1d-IV-2 反思自己的 動作技能。								•
動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 相互配合討 論 並正向 5. 說明並示範接滾地球的 講道有效策 動作。 6. 請學生完成 Let's do it!「滾球接球我最行」。 (2)能繁傾臺灣 的維護區學 的維護區學 的維護區學 (2)能數個臺灣 的維護區學 的維護區學 (2)能數個臺灣 的棒球選手或 隊伍。 (3)能瞭解棒球 規則。 (4)能知道棒球 場地和球員分 有位置。 1. 厂在。 (3)能除解棒球 規則。 (4)能知道棒球 場地和球員分 有位置。 1. 厂在。 (3)能除解棒球 规则则。 (4)能知道棒球 場地和球員分 有位置。 1. 厂在。 (3)能够解棒球 规则则。 (4)能知道棒球 場地和球員分 有位置。 2. 以及原食应和 意意。 2. 以及原食应和 意意。 2. 以及原食应和 2. 以及原食应和 2. 以及原食应和 2. 以及原食应和 2. 以及应自类高电压的分解。 2. 以定自身體意象的正個 方法,再請學生完成Let's do it! 提升正能量」。 3. 带领學生閱讀健康好行的案例並需學生分享起 法,再請學生完成健康好行的案例並需學生分享起 法,再請學生完成健康好行的案例並需學生分享起 法,再請學生完成健康好行的案例並需學生分享起 法,再請學生完成健康好行的案例並需學生分享起 法,再請學生完成健康好行的案例並需學生分享起 法,再請學生完成健康好行的案例並需學生分享起 法,再請學生完成健康好行的表例並需學生分享起 法,再請學生完成健康好行的提問。 3. 纸筆測驗:完成 Let's do it!與健康 好		段考)	能。	術。	感練習課	習。		【安全教育】
4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 \$\begin{align*} \frac{\pmath{\pma			1d-IV-2 反思自己的		程,與同儕	4. 講解防守基本概念,說明	活動。	安 J6 了解運
入之專項運動技能。			動作技能。		相互配合討	觸殺、封殺和接殺的差異。	2. 總結性評量:	動設施安全
略、提高學習效能。 3. 能理解接 域。 (2)能舉例臺灣的棒球選手或際位。 (3)能聯解棒球規則。 (4)能知道棒球場地球的動作。 (4)能知道棒球場地球的動作。 (4)能知道棒球場地球的動作。 (4)能知道棒球場地球的動作。 (5)能聯門棒球場則。 (4)能知道棒球場地和球員分布位置。 (6)能夠響度。 (6)能夠響。地而說明何謂素。 (1)是性評量: (1)是性評量: (1)是性評量: (1)能夠達象。學問後與自我實力。 (2)能夠不可能 是地和球員分布位置。 (3)能够解。 (4)能知道棒球場地和球員分布位置。 (4)能知道棒球場地和球員分布位置。 (4)能知道棒球場地和球員分布位置。 (4)能夠達象。 (2)能够解棒球規則。 (4)能知道棒球場地向的身體意象。學問後表調在,以及厥食症和關症狀。 (1)能夠達原食器,完全在的相關症狀。 (1)能夠達原食器,完全在的有限。 (2)能够解提升。 (3)能力量、 (4)能力量、 (4)能力量、 (4)能力量、 (4)能力量、 (4)能力量、 (5)。 (4)能力量、			4d-IV-1 發展適合個		論,並正向	5. 說明並示範接滾地球的	(1)能簡述臺灣	的維護。
■ 1a-IV-2 分析個人與 が 機能 で			人之專項運動技能。		溝通有效策	動作要領,並講解常見錯誤	棒球歷史。	
3. 能理解接 滾地球的技 術要領、並 做出接滾地 球的動作。 Ia-IV-2 分析個人與 群體健康的影響因 素。 Ia-IV-3 評估內在與 外在的行為對健康造 成的衝擊與風險。 ②健康 2-1:身體 意象 ②性康 2-1:身體 意象 ②性康 2-1:身體 意象 ②性康 3. 带領學生間讀健康好行 的案例並請學生分享想 法,再請學生完成健康好 的繁例並請學生分享想 法,再請學生完成健康好 行的提問。 ②性康 3. 新領學生間讀健康好行 的案例並請學生分享想 法,再請學生完成健康好 行的提問。 ②性康 ②(2)能瞭解提升 正向身體意象 等。 (2)能瞭解提升 正向身體意象 等。 (3)能够解提升 正向身體意象 經與果會症的 八理性溝通 的方法。 3. 新領學生間讀健康好行 的案例並請學生完成健康好 一下向身體意象 等。 (2)能瞭解提升 正向身體意象 等。 (2)能瞭解提升 正向身體意象 等。 (2)能够解提升 正向身體意象 以及聚食症的 心理性溝通 以及聚食症 以及聚食症 以及聚食症 以及理性溝通 以及聚食症 以及理性溝通 以及健康影 等。 (2)能够解提升 正向身體意象 以及理性溝通 以及解食症 以及理性溝通 以及解食性療 等。 (3)能够解是 等。 (2)能够解是 等。 (3)能够解是 等。 (3)能够解是 等。 (3)能够解是 等。 (3)能够解是 等。 (4)能够解是 等。 (5)能够解是 等。 (6)能够解是 等。 (7)能够解是 等。 (7)能够解是 等。 (8)能够解是 等。 (8)能够解是 特徵與健康 對方法。 如 持徵與健康 對方法。 如 持徵與健康 對方法。 如 持徵與健康 對方法。 如 持徵與健康 對於表 如 持續 如 中華 如 持續 如 中華 如					略,提高學	動作。	(2)能舉例臺灣	
第八週					習效能。	6. 請學生完成 Let's do	的棒球選手或	
					3. 能理解接	it!「滾球接球我最行」。	隊伍。	
(4)能知道棒球場地和球員分布位置。 Ia-IV-2 分析個人與 群體健康的影響因素。 Ia-IV-3 評估內在與 外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 ②健康 2-1:身體意象 意象 ②健康 2-1:身體意象 意象 ②性療 3. 紫質學生閱讀健康好行的業別。 ②性療學生閱讀健康好行的業別。 ②性療學生閱讀健康好行的業別。 ②性療學生閱讀健康好行的業別。 ②性療學生閱讀健康好行的提問。 ②性療學生閱讀健康好行的提問。 ②性療學生 閱讀健康好行的提問。 ②性療學生 閱讀學生 閱讀學生 閱讀學生 閱讀學生 閱讀學生 閱讀學生 閱讀學生 閱讀					滾地球的技		(3)能瞭解棒球	
□ Ta-IV-2 分析個人與 群體健康的影響因素。 □ Ia-IV-3 評估內在與 外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 ②健康 2-1:身體意象 意象 ②健康 2-1:身體意象 意象 ②使康 2-1:身體 意象 ③ 大子 表面 表示					術要領,並		規則。	
第八週					做出接滾地		(4)能知道棒球	
□					球的動作。		場地和球員分	
群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 ②健康 2-1:身體意象 意象 ②健康 2-1:身體意象 ②注射 (1)能簡述厭食 (2)能簡與鬼險。 ②性康 (2)能瞭解提升 (2)能瞭解提升 (2)能够解提升 (2)能够解是 (2)能够解提升 (2)能够解提升 (2)能够解提升 (2)能够解提升 (2)能够解提升 (2)能够解提升 (2)能够解提升 (3)能够 (3)能够 (4)能够 (4							布位置。	
大田			1a-IV-2 分析個人與	Fa-IV-1	說明如何提	1. 介紹負向身體意象可能	1. 歷程性評量:	【生命教育】
Ta-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。			群體健康的影響因	自我認同	升正向的身	造成的影響,進而說明何謂	專心聽講並熱	生 J1 思考生
第八週 ②健康 第八週 ②健康 2-1:身體 意象 外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 的身體。 2.以渡邊直美為例子,介紹提升正向身體意象的三個方法,再請學生完成 Let's do it!「提升正能量」。 3.帶領學生閱讀健康好行的案例並請學生分享想法,再請學生完成健康好行的提問。 (1)能簡述厭食症的心理狀況、行為特徵與健康影響。 (2)能瞭解提升正向身體意象的方法。 3.紙筆測驗:完成 Let's do it!與健康好			素。	與自我實	體意象,學	飲食失調症,以及厭食症和	烈參與。	活、學校與社
第八週 ②健康 2-1:身體 意象			1a-IV-3 評估內在與	現。	習接納自己	暴食症的相關症狀。	2. 總結性評量:	區的公共議
第八週 ②健康 2-1:身體 意象			外在的行為對健康造		的身體。	2. 以渡邊直美為例子,介紹	(1)能簡述厭食	題,培養與他
第八週 2-1:身體 意象			成的衝擊與風險。			提升正向身體意象的三個	症與暴食症的	人理性溝通
第八週 2-1:身體 意象 3. 帶領學生閱讀健康好行 的案例並請學生分享想 (2)能瞭解提升 正向身體意象 的方法。 3. 紙筆測驗:完成 Let's do it! 與健康好		○健康				方法,再請學生完成 Let'	心理狀況、行為	的素養。
意象 3. 帶領學生閱讀健康好行的案例並請學生分享想 (2)能瞭解提升 正向身體意象的方法。 行的提問。 3. 無筆測驗:完成 Let's do it! 與健康好	第 八 遇	*				s do it!「提升正能量」。	特徵與健康影	
的案例亚請學生分享想 法,再請學生完成健康好 行的提問。 3. 紙筆測驗:完 成 Let's do it! 與 健 康 好	第八题					3. 帶領學生閱讀健康好行	鄉。	
行的提問。 3. 紙筆測驗:完 成 Let's do it! 與 健 康 好		心外				的案例並請學生分享想	(2)能瞭解提升	
3. 紙筆測驗:完 成 Let's do it! 與 健 康 好						法,再請學生完成健康好	正向身體意象	
成 Let's do it! 與健康好						行的提問。	的方法。	
it! 與 健 康 好							3. 紙筆測驗:完	
							成 Let's do	
仁 。							it! 與健康好	
41) °							行。	

			T	T			
		1c-IV-1 瞭解各項運	Hd-IV-1	1. 能理解接	1. 說明並示範接高飛球(以	1. 歷程性評量:	【生涯規劃
		動基礎原理和規則。	守備/跑	高飛球的技	右手傳球)的動作要領,並	(1)積極參與課	教育】
		3c-IV-1 表現局部或	分性運動	術要領,並	講解常見錯誤動作。	程內並發表想	涯 J6 建立對
		全身性的身體控制能	動作組合	做出接高飛	2. 請學生完成 Let's do	法。	於未來生涯
		力,發展專項運動技	及團隊戰	球的動作。	it!「棒球運送」。	(2)與隊友良好	的願景。
		能。	術。	2. 能在練習	3. 講解接球後,根據內、外	溝通協力完成	【安全教育】
		1d-IV-2 反思自己的		當中與人溝	野的傳球選擇。	活動與比賽。	安 J6 了解運
	○⊯女	動作技能。		通互動,並	4. 請學生完成 Let's do	2. 學生自我檢	動設施安全
	◎體育	4d-IV-1 發展適合個		理解體育與	it!「傳球攻防戰前思考」	核。	的維護。
	5-1:再接 再厲~棒	人之專項運動技能。		保健的基本	與「傳球攻防戰」。		
				概念,並選			
	球			擇適合的自			
				己練習方			
				式。			
				3. 能透過課			
				程瞭解守備			
				性運動與其			
				他運動的差			
				異性為何。			
		1b-IV-2 認識健康技	Da-IV-4	複習 BMI	1. 介紹身體的各種指數,複	1. 歷程性評量:	【生命教育】
		能和生活技能的實施	健康姿	值的計算方	習 BMI 值的計算公式,請學	專心聽講並熱	生 J2 探討完
		程序概念。	勢、規律	式,利用腰	生計算後自課本所附的資	烈參與。	整的人的各
			運動、充	圍、臀圍比	料來找出自己的體位。	2. 總結性評量:	個面向,包括
	◎健康		分睡眠的	及體脂肪	2. 說明測量腰圍和臀圍的	(1)能瞭解腰臀	身體與心理、
第九週	2-2:健康		維持與實	率,來瞭解	方式,請學生實際測量,計	比的計算方式。	理性與感性、
	體位管理		踐策略。	自己的體位	算自己的腰臀比。	(2)能簡述體脂	自由與命定、
				是否正常。	3. 說明體脂肪率的相關知	肪率的相關知	境遇與嚮往,
					識與測量方法。	識。	理解人的主
						3. 紙筆測驗:計	體能動性,培
						算個人BMI 值與	養適切的自
						算個人BMI 值與	養適切的自

						腰臀比。	我觀。
		1c-IV-1 瞭解各項運	Hb-IV-1	1. 能瞭解團	1. 說明一對一攻防戰中的	1.7	
		動基礎原理和規則。	陣地攻守	隊合作在籃	要點。	(1)積極參與課	
		1c-IV-2 評估運動風	性球類運	球比賽中的	2. 請學生完成 Let's do	程內並發表想	作與和諧人
		險,維護安全的運動	動動作組	重要性。	it!「我猜我猜猜猜」、「輪	法。	際關係。
		情境。	合及團隊	2. 瞭解 1	盤轉轉轉」與「障礙運球上	(2)與隊友良好	品 J2 重視群
		2c-IV-2 表現利他合	戰術。	對 1 的基	籃複習」。	溝通協力完成	體規範與榮
		群的態度,與他人理		本進攻動作	3. 說明小組合作在比賽中	活動與比賽。	譽。
		性溝通與和諧互動。		要領與姿	的重要性,講解小組練習的	2. 總結性評量:	
	◎體育	1d-IV-2 反思自己的		勢,並檢核	注意事項。	(1)具備一對一	
	5-2: 你來	運動技能。		動作的正確	4. 說明小組擋切練習的動	攻防戰術基礎	
	我往~籃	1d-IV-3 應用運動比		性。	作要領和移動路線。	概念。	
	球	賽的各項策略。		3. 學會突破		(2)瞭解小組合	
		3d-IV-2 運用運動比		多人防守技		作的重要性。	
		賽中的各種策略。		術,並發揮			
		3d-IV-3 應用思考與		團隊合作。			
		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。					
		1b-IV-2 認識健康技	Da-IV-4	1. 能夠說明	1. 說明體重增減的原理,與		
		能和生活技能的實施	健康姿	熱量攝取和	管理體重時,飲食管理的重		
		程序概念。	勢、規律	體重增減的	要性。	烈參與。	整的人的各
	◎健康		運動、充	關係。	2. 介紹紅綠燈飲食法與烹		個面向,包括
第十週	2-2:健康		分睡眠的		調方式的關係,再請學生完		身體與心理、
	體位管理		維持與實	身體活動強	成 Let's do it!「飲食紅		理性與感性、
			踐策略。	度和體重增	綠燈」。	(2)能確實參考	
				減的關係。	3. 說明身體活動的相關因		境遇與嚮往,
				3. 瞭解藉由	素與消耗熱量的關係。	人飲食計畫。	理解人的主

T						
			運動和健康	4. 介紹目標設定 SMART 原	3. 紙筆測驗:完	體能動性,培
			飲食來維持	則,並請學生完成健康好	成 Let's do	
			健康的原	行。	it! 與健康好	我觀。
			則。		行。	
			4. 能夠仿作			
			課本範例,			
			或在老師的			
			指導下完成			
			自己的體重			
			管理計畫。			
	1c-IV-1 瞭解各項運	Hb-IV-1	1. 學會突破	分組進行 Let's do it!	1. 歷程性評量:	【品德教育】
	動基礎原理和規則。	陣地攻守	多人防守技	「鬥牛大賽」與「籃球比	積極參與比賽。	品 J1 溝通合
	1c-IV-2 評估運動風	性球類運	術,並發揮	賽」。	2. 學生自我檢	作與和諧人
	险 ,維護安全的運動	動動作組	團隊合作。		核。	際關係。
	情境。	合及團隊	2. 養成遵守			品 J2 重視群
	2c-IV-2 表現利他合	戰術。	常規並主動			體規範與榮
	群的態度,與他人理		參與團體的			譽。
	性溝通與和諧互動。		學習。			
◎體育	1d-IV-2 反思自己的					
5-2: 你來	運動技能。					
我往~籃						
球	賽的各項策略。					
	3d-IV-2 運用運動比					
	賽中的各種策略。					
	3d-IV-3 應用思考與					
	分析能力,解決運動					
	情境的問題。					
	4d-IV-2 執行個人運					
	動計畫,實際參與身					
	體活動。					
	ND 11 3/1					

	◎健康2-3:全方位健康活	1a-IV-4 理解 理解 理报 理解 要 2a-IV-2 更大 理解 电 主成。 自造性分枝要因需 更 主成。 析能性 分枝要因需 康康 是 要 人 大 要 因 要 使 使 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要	Da-IV-4、動睡持策Fb全概康態-IV-康規、眠與略-I健與活姿律充的實。 康健型	瞭活習的式 康慣解狀健 六,生。 健態康種成活	1. 帶領學生回顧七年級到 現在學習的健康課程。 2. 請學生把學過的知識點 寫下來貼在對應的海報 上。	1. 認烈忽然 2. 能至的知程聽與性講。 2. 能至的知识,但是不知识,但是不知识,但是不知识,但是不知识,但是不知识,但是不知识,但是不知识,但是不知识,但是不知识,但是不知识,但是不知识,但是不知识,但是不知识,但是不知识,但是是不知识,但是是是一种,我们是是是一种,我们是是一种,我们是是一种,我们是是一种,我们是是一种,我们是是一种,我们是是一种,我们是一种,我们是一种,我们是一种,我们是一种,我们是一种,我们是一种,我们是一种,我们是一种,我们是一种,我们是一种,我们是一种,我们是一种,我们是一种,我们就是这一种,我们就是这一种,我们就可以他们就是这一种,我们就是我们就是一种,我们就是这一种,我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是	身體與心理、
第十一週	◎體育 5-3:攻守 相生~排 球	康(L-IV-1 動 是) 上海 是) 上海 是 [] 上 [] 上 [] 上 [] 是 [] 上 [] 是 [] 上 [] 是 [] 上 [] 是 [] 上 [] 是 [] 上 [] 是 [] 上 [] 是 [] 上 [] 是 [] 上 [] 是 []	Ha-IV-1 網/類類的 類類 類類 類 類 類 類 類 類 例 、 。	1.的領人和完網。2.及作網要個並作欄 位動	1. 講解扣殺的使用時機和基本介紹。 2. 介紹扣球步法。 3. 說明並示範原地扣球動作。 4. 請學生完成 Let's do it!「對牆連續扣球」。 5. 說明並示範三步扣球動作。 6. 介紹攔網步伐,說明並示範攔網動作。 7. 說關網步伐,說明並示範攔網動作。 7. 說關網常見錯誤動作請學生修正,並完成 Let's do it!「你攻我守」的活動。	1.歷積容是積習之 (2)練語 (2)練語 (2)練語 (2)練語 (2) 數 (3) 能時 (3) 能動能 (3) 正動能 (3) 正動作。	作與和諧人 際關係。

第十二週	◎健康2-3:全方位健康	1a-IV-4 理解 理解 學 2a-IV-2 用 理	健勢運分維踐Fb-IV-1 象律充的實。 康規、眠與略-I人健	瞭活習的式康慣態態康,促種成為	1. 強調健康行為不可臨時 抱佛腳,說明健康促進的定 義。 2. 分組進行健康促進生活 方式相關的活動。 3. 請學生回家完成健康自 我檢核。	1. 歷程時 程 性 課 之 。 2. 能 的 定 生 性 健 能 述 後 自 定 生 生 健 会 。 3. 後 的 と 生 り と も 、 も 、 も 、 も 、 も 、 も 、 も 、 も 、 も 、 も	
77	◎體育5-3:攻守相生~排球	Tc-IV-1 時間 1c-IV-1 時間 1c-IV-2 時間 1c-IV-2 時間 1c-IV-2 時間 1c-IV-2 時間 1c-IV-2 時間 1c-IV-3 時間 1c-IV-3 所 1c-IV-3 所 1c	Ha-IV-1 網/類 類作 関 類 作 関 の の の の の の の の の の の の の の の の の の	從球 時 實 等 作 的 和 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1.學生分組完成Let's do it!「攻防之間」。 2.講解戰術與隊形變化的重要性,說明接發球隊形的使用時機及應用。 3.講解防守隊形的使用時機及應用。 4.學生分組完成Let's do it!「背水一戰」。	積極參與比賽 且能與組員良 好溝通。 2. 總結性評量:	際關係。
第十三週	◎健康	1a-IV-4 理解促進健	Da-IV-4	學習自我監	1. 講解自我監控六步驟,以	1. 歷程性評量:	【生命教育】

0.0	3- 1 - 1 - 1 - 1		1			1 70 15 15
2-3:全方	康生活的策略、資源	健康姿	控六步驟,	健康好行的例子搭配說明,	認真聽講並熱	生 J2 探討完
位健康生	與規範。	勢、規律	嘗試訂定健	引導學生思考自我監控計	烈參與。	整的人的各
活	2a-IV-2 自主思考健	運動、充	康生活計	畫。	2. 總結性評量:	個面向,包括
	康問題所造成的威脅	分睡眠的	畫,以達到	2. 請學生設定自己的監控	能依據自我監	身體與心理、
	感與嚴重性。	維持與實	良好的健康	健康計畫,並鼓勵學生積	控六步驟設計	理性與感性、
	1b-IV-1 分析健康技	踐策略。	管理。	極執行。	監控健康計畫。	自由與命定、
	能和生活技能對健康	Fb-IV-1			2. 紙筆測驗:完	境遇與嚮往,
	維護的重要性。	全人健康			成健康好行。	理解人的主
	1b-IV-3 因應生活情	概念與健				體能動性,培
	境的健康需求,尋求	康生活型				養適切的自
	解決的健康技能和生	態。				我觀。
	活技能。					
	2b-IV-2 樂於實踐健					
	康促進的生活型態。					
	1c-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1	1. 能夠知道	1. 說明殺球路徑與運用時	1. 歷程性評量:	【安全教育】
	動基礎原理和規則。	網/牆性	殺球的時機	機,提醒練習殺球時的安全	積極參與課堂	安 J1 理解安
	2c-IV-2 表現利他合	球類運動	點為何。	事項。	內容。	全教育的意
	群的態度,與他人理	動作組合	2. 能夠學習	2. 說明並示範引拍和擊球	2. 總結性評量:	義。
	性溝通與和諧互動。	及團隊戰	殺球的動作	的動作要領。	(1)能瞭解殺球	【品德教育】
	1d-IV-1 了解各項運	術。	要領,並運	3. 講解擊球點和擊球動作。	的使用時機。	品 J1 溝通合
◎體育	動技能原理。		用於比賽		(2)能瞭解殺球	作與和諧人
5-4:誰羽	3d-IV-1 運用運動技		中。	5. 講解殺球注意事項。	的擊球點。	際關係。
爭鋒~羽	術的學習策略。		3. 可以確實			品 J2 重視群
球	4d-IV-1 發展適合個		練習活動,	Let's do it!「飛天鑽	目標物。	體規範與榮
•	人之專項運動技能。		提升自己的	地」。		譽。
	- 4 //		殺球技能。	7. 播羽球比賽影片, 請學生		ı,
			1.1,2,70	完成 Let's do it!「羽球		
				分析師」。		
				8. 請學生完成 Let's do		
				it!「殺球組合技」。		
				11. 双小和日以		

							-
		2a-IV-3 深切體會健	Fa-IV-4	識別並匹配	1. 請學生閱讀課前漫畫後	1. 歷程性評量:	【生命教育】
		康行動的自覺利益與	情緒與壓	情緒的種類	會想個人經驗。	(1)認真聽講並	生 J6 察覺知
		障礙。	力因應與	及其功能。	2. 介紹情緒種類,說明情緒	踴躍發言。	性與感性的
	◎健康	1b-IV-3 因應生活情	調適的方		對生活的幫助與不同情緒	(2)積極參與課	衝突,尋求
	3-1:有情	境的健康需求,尋求	案。		的不同功能。	堂活動。	知、情、意、
	有義	解決的健康技能和生			3. 強調覺察情緒的重要性,	2. 總結性評量:	行統整之途
	(第二次	活技能。			並帶領學生進行情緒地圖	(1)能分辨情緒	徑。
	段考)				的活動。	種類。	
					4. 請學生回想不同情緒各	(2)能學會覺察	
					會帶來哪些不同的生理反	情緒並記錄下	
					應。	來。	
		1c-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1	能夠瞭解羽	1. 講解單打比賽規則、場地	1. 歷程性評量:	【安全教育】
第十四週		動基礎原理和規則。	網/牆性	球單打的比	標線和發球順序。	(1)認真聽講課	
		2c-IV-2 表現利他合	球類運動	賽規則,讓	2. 講解裁判配置和司線員	堂內容。	全教育的意
		群的態度,與他人理	動作組合	自己能夠看	執法手勢。	(2)團隊合作完	義。
	◎體育	性溝通與和諧互動。	及團隊戰	懂一場精采	3. 請學生完成 Let's do	成比賽。	【品德教育】
	5-4:誰羽	1d-IV-1 了解各項運	術。	的球賽。	it!「幸運七」紀錄下比	2. 總結性評量:	
	爭鋒~羽				分,再進行賽後檢討。	(1)能簡單畫出	·
	球	3d-IV-1 運用運動技				單打場地標線。	
	(第二次	術的學習策略。				(2)能瞭解各裁	
	段考)	4d-IV-1 發展適合個				判人員的職責。	體規範與榮
	• >	人之專項運動技能。				(3)能瞭解司線	譽。
						員手勢的意義。	
						3. 學生自我檢	
						核。	
		2a-IV-3 深切體會健	Fa-IV-4	1. 概述管理	1. 介紹管理情緒的第二個	1. 歷程性評量:	【生命教育】
	◎健康	康行動的自覺利益與	情緒與壓	情緒的步驟	步驟:接納情緒,說明接納	(1)認真聽講並	生 J6 察覺知
第十五週	3-1:有情	障礙。	力因應與	及方法。	情緒的三不原則。	踴躍發言。	性與感性的
	有義	1b-IV-3 因應生活情	調適的方	2. 學習調適	2. 講解調適與表達情緒的	(2)積極參與課	
	\1 3\l	境的健康需求,尋求	案。	與表達情緒	機制及小秘訣。	堂活動。	知、情、意、
		- プロイト (人) - プロイト (人	ハ	ハルモ店当	155 de 155 de 150 de 150	エルガ	/ B 心

		解決的健康技能和生		的方法。	3. 請學生參考課本引導的	2. 總結性評量:	行統整之途
		活技能。			管理情緒三階段,並完成	(1)能瞭解接納	徑。
					健康好行。	情緒的三不原	
						則。	
						(2)能簡述調適	
						與表達情緒的	
						機制與祕訣。	
						3. 紙筆測練:完	
						成健康好行。	
		1c-IV-1 了解各項運	Ab− IV −1	1. 能理解跆	1. 搭配影片介紹跆拳道的	1. 歷程性評量:	【品德教育】
		動基礎原理和規則。	體適能促	拳道運動情	起源與發展。	認真聽講並積	品 J1 溝通合
		3c-Ⅳ-1 表現局部或	進策略與	境中的安全	2. 介紹跆拳道的比賽形式,	極參與課堂內	作與和諧人
		全身性的身體控制能	活 動 方	風險性,並	講解跆拳道的對打和品勢。	容。	際關係。
		力,發展專項運動技	法。	且做好安全	3. 說明跆拳道柔軟度的重	2. 總結性評量:	
		能。	Bc- IV -1	防護、減少	要性,帶領學生伸展筋骨。	(1)能瞭解跆拳	
		3d-IV-3 應用思考與	簡易運動	危險的發	4. 講解並示範跆拳道基本	道的起源與發	
	◎體育	分析能力,解決運動	傷害的處	生。	動作。	展。	
	5-5:虎虎	情境的問題。	理與風險	2. 能做出手	5. 講解示範不同組合的動	(2)能瞭解跆拳	
	生風~跆		規避	眼協調的跆	作。	道的比賽形式。	
	拳道		Bd− IV −1	拳道基本套		(3)能說出柔軟	
			武術套路	路動作,並		度在跆拳道運	
			動作與攻	能欣賞跆拳		動的重要性。	
			防技巧。	道力與美的		(4)能做出手部	
			Bd- IV -2	表現。		與步伐的綜合	
			技擊綜合			動作與應用。	
			動作與攻				
			防技巧。				
	◎健康	2a-IV-2 自主思考健	Fa-IV-4	1. 說出壓力	1. 請學生在小卡片上寫下	1. 歷程性評量:	【生命教育】
第十六週	3-2:解壓	康問題所造成的威脅	情緒與壓	與壓力反應	生活中的壓力事件,以此引	(1)認真聽講並	生 J2 探討完
	我最行	感與嚴重性。	力因應與	的定義。	導說明青少年的三大壓力	踴躍發言。	整的人的各

	1b-IV-3 因應生活情	調適的方	2. 分辨壓力	源與壓力的種類。	(2)積極參與課	個面向,包括
	境的健康需求,尋求	案。	的分類。	2. 請學生觀察自己的壓力	堂活動。	身體與心理、
	解決的健康技能和生			反應後,完成 Let's do	2. 總結性評量:	理性與感性、
	活技能。			it!「檢視壓力指數」。	(1)能瞭解青少	自由與命定、
					年的三大壓力	境遇與嚮往,
					源。	理解人的主
					(2)能簡述壓力	體能動性,培
					的種類。	養適切的自
					3. 學生自我審	我觀。
					核:檢視自己的	
					壓力。	
	1c-IV-1 了解各項運	Ab− IV −1		1. 講解並示範基本踢擊動	1. 歷程性評量:	【品德教育】
	動基礎原理和規則。	體適能促		作,說明人身安全距離的概		·
	3c-IV-1 表現局部或	- •	情境當中,	念。	動練習。	作與和諧人
	全身性的身體控制能		瞭解生活情	2. 請學生完成 Let's do		際關係。
	力,發展專項運動技		境可能會運	_	作。	
	能。	Bc- IV -1		3. 講解並示範能應用在生		
	3d-IV-3 應用思考與					
◎體育	分析能力,解決運動	傷害的處	學會判斷人		基本踢擊動作。	
5-5: 虎虎	. 情境的問題。	理與風險	_	4. 請學生完成 Let's do		
生風~路		規避	與自己身體		踢擊的動作。	
上	,	Bd- IV -1		作」。	3. 學生自我檢	
1		武術套路	力。		核。	
		動作與攻				
		防技巧。	拳道基本的			
		Bd- IV -2				
		技擊綜合				
		動作與攻	·			
		防技巧。	習,互相提			
			醒踢擊動作			

				的要領與注 意事項,學 會互助合作 與人和諧的			
	◎健康 3-2:解壓 我最行	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。	Fa-IV-4 情緒與應 力因適 需 家	素 瞭 表 係 力 體 影 能	1. 說明不同程度的壓力下,可能導致不同的狀態,進而 強調管理壓力的重要性。 2. 說明面對壓力會有的常 見反應,請學生完成課本 上的壓力反應檢視。	1.歷程其 程 (1)認發極。 (2)積動 (2)積動 (2)活結解 至 2.總瞭重生 視 的 學 檢 之 3.核 歷 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	【生整個身理自境理體養我會 Y J 的面體性由遇解能適額 有
第十七週	◎體育6-1:足有娱球	Ic-IV-2 評估運動風動情境。 2c-IV-2 表現利他人動傳達與一個人類,能達與一個人類,對於一個人類,對於一個人類,對於一個人類,對於一個人類,對於一個人類,對於一個人類,對於一個人類,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可	Hb-IV-1 陣地球動 性動 動 及 動 形 形	1.行和合 2.足動能至足外背能複進傳。能背作個球內側的透習間接 完踢要人門側和射過足運球 成球領運前、正門競球球組 正的。球做足足。爭	1.透過影片說明足球的進門得分判定。 2.講解射門與正足背射門的重要性及優點,示範正足背場配影片講解守門員的重要性。 3.搭配影片講解守門員的重要性。 4.說明並示範接滾地球與接高飛球的動作要領。 5.說明並示範擊球法。	1. 歷程性評量 積極參勇 表看法 2. 總解 分判定。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

		11 0 1 - :					1
		1d-IV-2 反思自己的		和合作學習			
		動作技能。		策略,改善			
		4d-IV-1 發展適合個		動作技能表			
		人之專項運動技能。		現。			
		4d-IV-2 執行個人運		3. 能說出守			
		動計畫,發展運動參		門員接球法			
		與方法。		及擊球法的			
				動作要領。			
		2a-IV-2 自主思考健	Fa-IV-4	說明因應壓	1. 說明因應壓力常見的方	1. 歷程性評量:	【生命教育】
		康問題所造成的威脅	情緒與壓	力的方法。	法,進行活動請學生寫下自	(1)認真聽講並	生 J2 探討完
		感與嚴重性。	力因應與		己會選用的方法,彼此互相	踴躍發言。	整的人的各
		1b-IV-3 因應生活情	調適的方		分享。	(2)積極參與課	個面向,包括
	@ / h = #	境的健康需求,尋求	案。		2. 請學生按照健康好行的	堂活動。	身體與心理、
	◎健康	解決的健康技能和生			步驟完成對壓力的檢視與	2. 總結性評量:	理性與感性、
	3-2:解壓	活技能。			抒發。	能簡述因應壓	自由與命定、
	我最行					力的方法。	境遇與嚮往,
						3. 紙筆測驗:完	理解人的主
						成健康好行。	體能動性,培
							養適切的自
第十八週							我觀。
		1c-IV-2 評估運動風	Hb-IV-1	能從班級的	1. 示範正足背踢球、射門及	1. 歷程性評量:	
		險,維護安全的運動	陣地攻守	足球比賽觀	· ·	積極參與課堂	安 J6 了解運
		情境。	性球類運	摩中,體察		內容並勇於發	動設施安全
	◎體育	2c-IV-2 表現利他合	動動作組	參賽者運、	2. 介紹足球陣式的專業術	表看法。	的維護。
	6-1:足足	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		傳球行進的		2. 學生自我檢	
	有娱~足		戦術。	變化和精湛		核。	
	球	2c-IV-3 表現自信樂	124114	球技,發表			
	1-	觀、勇於挑戰勇的學		運動欣賞之	紀錄。		
		習態度。		體驗。			
		3c-IV-1 表現局部或		42.4			
		00 IV I 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1					

	全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能人數子項運動技能人數計畫,發展運動方法。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅	Fa-IV-5 心理健康	1. 分辨憂鬱 情緒和憂鬱	1. 請學生閱讀課前漫畫後 判斷小夥伴的壓力與壓力		【生命教育】 生 J2 探討完
◎健康第十九週3-3:情緒氣象局	感 4a-IV-3 時 量 持 量 持 是 量 持 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	的法行防促與為方之。	症 2. 憂方 3. 解憂親不的說鬱法能釋鬱友守然 出情。說陪情的則以 出作緒 一 」 。離的 並有的三	帶 2. 表 3. 的 4. 驟轉專 3. 就 好 數 數 是 實 的 要 是 人 情 绪 的 要 是 人 情 情 情 情 情 情 情 情 情 情 想 常 的 要 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	頭躍發言。 (2)積動。 2.總計 (1)能 (1)能 (1) (1) (2) (2) (3) (3) (3) (4) (4) (5) (6) (6) (7) (7) (8) (8) (8) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9	整個身理自境理體養我生活迷作進動的面體性由遇解能適觀J5中思息、人向與與與與人動切。 9的在健飲休的包理性定往的,的 察各生康食閒各括、、、,主培自 生種活促運娱

◎體育 6-2:拳拳 到球球	Ic-IV-1 動 Cc-IV-2 群性 Bc-IV-2 度與 B 是 IV-2 度與 B 是 IV-2 度與 B 是 Id-IV-3 有 Id-IV-3 有 Id-IV-3 有 Id-IV-1 的 B 是 E 是 E 是 E 是 E 是 E 是 E 是 E 是 E 是 E 是	Ha- IV -1 隔運組隊動及術	能瞭解浮士。	1. 講解浮士德球的起源與 發展紹浮士德球場地。 3. 講解浮士德球與排球的 3. 講解浮士德球與排球動作。 4. 說學上完成 Let's do it! 「拳力」。 6. 講解常見錯誤動作並說明如何改正。	1. 積內 2. (1) 球簡 球 達 聲 性 與 評 課 量 子 (2) (3) 球 達 擊 對 對 打 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對	國 J1 理解我 國發展和全 球之關聯性。 國 J2 發展國 際視野的國

第二十週	◎健康 3-3: 局	2a-IV-2 自是	Fa-IV-5 心的法行防 健進異的法 康方常預。	1.的狀PERMA素之幹的健能幸融中幸自健能幸融中幸	1. 說明快樂的重要性,請學生思考「快樂是什麼」,以此介紹幸福五元素的概念。 2. 請學生完成 Let's do it!「幸福人生自己掌握」。	1. (1)) 3 (2)) 3 (2)) 3 (2)) 4 (3)) 4 (4)) 5 (4)) 5 (4)) 6 (5)) 6 (6)) 7 (6)	【生整個身理自境理體養我生活迷作進動樂等行專:生了的面體性由遇解能適觀 J 中思息、、、課價求命程人向與與與與人動切。 覺的在健飲休我題個解育討的包理性定往的,的 察各生康食閒關上辨決了完各括、、、,主培自 生種活促運娛係進,之
							道。
	◎體育6-2:拳拳到球~浮士德球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧,展	Ha- IV -1 隔網球類 運動動作 組合及團 隊戰術。	能學剛大 選用中 類 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	1. 說明並示範原地扣球。 2. 學生完成 Let's do it! 「絲絲入扣」、「三步扣球」 與「扣球我最準」。 3. 講解常見錯誤動作並說 明如何改正。	1. 歷程性評量: (1)積極參與課 程內容。 (2)認真參與比 賽。 2. 總結性評量: (1)能說出動作	【國際教育】 國 J1 理解我 國 發展和全 球之關聯性。 國 J2 發展國 際 視野的 家意識。

	1			T 1-
		現個人運動潛能。		要領。
		1d-IV-1 了解各項運		(2)能夠團隊合
		動技能原理		作。
		1d-IV-3 應用運動比		3. 學生自我檢
		賽的各項策略		核。
		2d-IV-1 了解運動在		
		美學上的特質與表現		
		方式。		
		3d-IV-1 運用運動技		
		術的學習策略。		
	期末段考			
第二十一週	評量			
另一十二週	(1/19 \			
	20)			

[※]依照學校行事曆進行課程微調

彰化縣縣立秀水國民中學 114 學年度第二學期九年級 健體領域/健體課程

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	九年級下學期	教學節數	每週(3)節,本學期共(48)節。
課程目標	2. 第二記類瞭三能能學理 單解/解解解解解解解 整 電 電 單 單 一 羽	色彩的 建油能協並 室則動類在籃揮的機人貴孕 康站與商不 與與及棒球團發時健 在 化 態方是 展他對運賽合史解康 不 ,,式家 史運方動中作及解康 不 ,,式家 史運方動中作及解康 不 ,,式家 史運方動中作及與與 同 學 進來內 ,動式中的。國些環 時 習 而化事	于竟 期 面 學解, 習差學重要 保對人	2如健適爱事宜旋跑基外,进行。 與 , 與 , 與 , 與 , 對 是 對 是 對 是 大人, 其 , 其 , , , , , , , , , , , , , , , ,	行動的 起 尋 , 的合要领人, 的 。	無塑生活。 清楚新生兒 節次 不	動作,透過課程瞭 刀球的動作要領。 關策略。 正確性,學會突破

	1. 學習分辨距離與不同距離對應的防身技術,分析環境與情境思考使用防身術的時機。
	2. 瞭解扯鈴操作技術之相關知識,學習將扯鈴平穩加速與扯鈴的線上平衡以及拋接手感。
	第六單元 體適能與終身運動
	1. 認識鐵人三項運動規則,應用分析鐵人三項運動之比賽策略以評估運動情境相關問題。
	2. 認識核心肌群,知道核心肌群對健康生活及競技體適能的重要及需要,學習完成個人的核心肌群訓練的規劃。
	3. 瞭解現代生活提倡健康體適能以及運動的必要性,學習透過 SMART 原則完成個人的運動規劃處方,並能確實執
	行。
	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。 Chart A D
領域核心素養	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源,以擬定運動與保健計劃,有效執行併發揮主動學習與創新求變的能力。
	共佣告用题月兴促尿的貝冰,以擬足逐動兴体挺可動,月效執行所發揮主動字自共制剂不变的肥力。 健體-J-B1
	健體-J-C2
	具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
	健體-J-C3
	具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際體育與健康議題,並尊重與欣賞其間的差異。
	【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。
重大議題融入	環 J15 認識產品的生命週期,探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
	【資訊教育】
	資 J8 選用適當的資訊科技組織思維 ,並進行有 效的表達。
	資 J10 有系統地整理數位資源。
	【閱讀素養教育】

- 閱 J5 活用文本,認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。
- 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
- 閱 J7 小心求證資訊來源,判讀文本知識的正確性。
- 閱 J8 在學習上遇到問題時,願意尋找課外資料,解決困難。
- 閱 J10 主動尋求多元的詮釋,並嘗試表達自己的想法。

【品德教育】

- 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
- 品 J2 重視群體規範與榮譽。
- 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。
- 品 J7 同理分享與多元接納。
- 品 J8 理性溝通與問題解決。
- 品 J9 知行合一與自我反省。

【國際教育】

- 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
- 國 J2 發展國際視野的國家意識。
- 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。
- 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。

【生命教育】

- 生 J2 探討完整的人的各個面向,包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往,理解人的主體能動性,培養適切的自我觀。
- 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象,探索人生的目的、價值與意義。
- 生 J5 覺察生活中的各種迷思,在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨,尋求解決之道。

【生涯規劃教育】

- 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
- 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
- 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
- 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

【家庭教育】

家 J1 分析家庭的發展歷程。

家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。

家 J3 了解人際交往、親密關係的發展,以及溝通與衝突處理。

家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

【人權教育】

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

【安全教育】

安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

安 J6 了解運動設施安全的維護。

【多元文化教育】

多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。

【戶外教育】

戶 J3 理解知識與生活環境的關係,獲得心靈的喜悅,培養積極面對挑戰的能力與態度。

課程架構

教學進度	教學單元	學習重點		學習目標	學習活動	延星士 子	融入議題
(週次)	名稱	學習表現	學習內容	字百日保	字首石町	評量方式	內容重點
		la-IV-3評估內在與外	Ca-IV-2	1. 學生能瞭解	1. 閱讀課前漫畫	1. 歷程性評量:	【環境教育】
		在的行為對健康造成	全球環境	環境汙染對於	後,思考目前臺	(1)分組討論與	環 J4 了解永續發展
		的衝擊與風險。	問題造成	人體健康的威	灣可能面臨的環	分享。	的意義(環境、社會、
		2a-IV-1 關注健康議題	的健康衝	脅。	境汙染問題。	(2)專心聆聽並	與經濟的均衡發展)
		本土、國際現況與趨	擊與影	2. 學生能主動	2. 說明空汙的成	踴躍發言。	與原則。
	◎健康	勢。	響。	探究汙染對環	因來源、影響、指	2. 總結性評量:	環 J6 了解世界人口
第一週	1-1:環境問			境的影響跟傷	標與應對。	(1)能瞭解空汙	數量增加、糧食供給
	題大探索			害。	3. 說明生活中常	的成因來源、影	與營養的永續議題。
					見的空汙來源,	響、指標與應	環 J15 認識產品的生
					延伸說明懸浮微	對。	命週期,探討其生態
					粒以及不同大小	(2)能瞭解生活	足跡、水足跡及碳足
					的懸浮微粒對人	中常見空汙來	跡。
					體的傷害。	源。	【資訊教育】

					O 14 th mint	灾 IO 呢 II · · · · · · · · · · · · · · · · ·
					3. 紙筆測驗:完	資 J8 選用適當的資
					成 Let's do	訊科技組織思維,並
					it °	進行有 效的表達。
						資 J10 有系統地整理
						數位資源。
						【閱讀素養教育】
						閱 J5 活用文本,認識
						並運用滿足基本生活
						需求所使用之文本。
						閱 J6 懂得在不同學
						習及生活情境中使用
						文本之規則。
						閱 J7 小心求證資訊
						來源,判讀文本知識
						的正確性。
						閱 J8 在學習上遇到
						問題時,願意尋找課
						外資料,解決困難。
						閱 J10 主動尋求多元
						的詮釋,並嘗試表達
						自己的想法。
	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1	1. 能瞭解羽球	1. 說明羽球雙打	1. 歷程性評量:	【品德教育】
	基礎原理和規則。	網/牆性	雙打比賽規	跟單打的差異。	(1)積極參與課	品 J1 溝通合作與和
	2c-IV-3 表現自信樂	球類運動	則。	2. 觀看影片並請	程並發表自身	諧人際關係。
◎體育	觀、勇於挑戰的學習態	動作組合		學生完成 Let's	想法。	品 J2 重視群體規範
4-1:雙打雙	度。	及團隊戰		do it!「認識羽	(2)積極練習且	與榮譽。
飛~羽球	3c-IV-1 表現局部或全	術。		球雙打組合」。	能互相溝通。	
	身性的身體控制能力,			3. 說明雙打比賽	2. 總結性評量:	
	發展專項運動技能。			規則。	(1)能舉例出雙	
	1d-IV-2 反思自己的動				打組合。	
		l	l			

		作技能 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。				(2)能瞭解雙打 比賽規則。 (3)能知道發 球、擊球順序。	
		4d-IV-1 發展適合個人 之專項運動技能。					
第二週	春節連假	o , A con tens					
第三週	◎健康 1-1:環境 問題大探索	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ca-IV-2 全問的擊響。	1. 環人脅 2. 探境害學規體。學究的。學完影的。主對跟解於威 動環傷	指標 AQI,並請學 生 完 成 Let's do it!「看懂空 氣品質」。 2. 介紹應對空汙	(1)分組討論與分享。(2)專心聆聽並 踴躍發言。	【環的與與環數與環命足跡【資訊進資數【閱並需 類4 義濟則6 增養53期、 訊8 技有10 資讀活為 育解環均解、永識探足 育用織的病。 予加的認,水 教選組 效有源素用活 實之。 解、永識探足 育用織的統 教本基之 發會人供題的生碳 的,達整 】認生本 展、) 口給。生態足 資並。理 識活。

	◎體育 4-1:雙羽球	Ic-IV-1 基本 Iv-3 專		1. 策位出站 2. 跑領確作 1. 策位出站 2. 跑領確作 理的術確技理技做 2. 电解基,地巧解拔做位 整本並雙。雙術出位 整本並雙。雙術出位 5. 数据 2. 数据 2. 数据 2. 数据 3. 数据 4.	策2.守勢3.擊機成it! 略講站。說球,Let 殺無 報機 球用生 do it 技術應用」。	(1)積發。 (2) (2) (2) (2) (2) (4) (2) (4) (4) (4) (5) (5) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	諧人際關係。 品 J2 重視群體規範 與榮譽。
第四週	◎健康 1-1:環境問	1a-IV-3 評估內在與外 在的行為對健康造成	Ca-IV-2 全球環境	1. 學生能瞭解 環境汙染對於	1. 介紹日常生活中減少空汙的行		【環境教育】 環 J4 了解永續發展

1 1 h		nn 1 1:		V	\ \ \ \ \	
題大探索	的衝擊與風險。	問題造成	人體健康的威		•	的意義(環境、社會、
	2a-IV-1 關注健康議題	的健康衝	脅。	成 Let's do		與經濟的均衡發展)
	本土、國際現況與趨	擊與影	2. 學生能主動	it!「遠離空汙保	踴躍發言。	與原則。
	勢。	響。	探究汙染對環	健康」。	2. 總結性評量:	環 J6 了解世界人口
			境的影響跟傷	2. 說明水汙染的	(1)能瞭解日常	數量增加、糧食供給
			害。	嚴重性與汙水來	中减少空汙的	與營養的永續議題。
				源。	行為。	環 J15 認識產品的生
				3. 介紹水質汙染	(2)能瞭解水質	命週期,探討其生態
				的三項判斷指	汙染的判斷指	足跡、水足跡及碳足
				標。	標。	跡。
				4. 說明水汙染對	(3)能瞭解水汙	【資訊教育】
				生態與人體造成	染對生態與人	資 J8 選用適當的資
				的危害,並請學	體的危害。	訊科技組織思維,並
				生分組搜尋相關	3. 紙筆測驗:完	進行有 效的表達。
				新聞事件來完成	成 Let's do	資 J10 有系統地整理
				Let's do it!	it °	數位資源。
				「水汙染事件大		【閱讀素養教育】
				調查」。		閱 J5 活用文本,認識
				5. 介紹環保標章		並運用滿足基本生活
				與省水標章,說		需求所使用之文本。
				明生活中節約用		閱 J6 懂得在不同學
				水與減少水汙染		習及生活情境中使用
				的方法。		文本之規則。
				6. 分組完成		閱 J7 小心求證資訊
				Let's do it!		來源,判讀文本知識
				「節水減汙做做		的正確性。
				看」。		閱 J8 在學習上遇到
						問題時,願意尋找課
						外資料,解決困難。
						閱 J10 主動尋求多元
						14 010 -4 1 1 1 7 70

							的詮釋,並嘗試表達 自己的想法。
		1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1	1. 同儕相互配	1. 講解並示範攻	1. 歷程性評量:	【品德教育】
		基礎原理和規則。	網/牆性	合討論,並正	擊站位的預備姿	(1)積極參與課	品 J1 溝通合作與和
		2c-IV-3 表現自信樂	球類運動	向溝通有效策	勢。	程並發表自身	諧人際關係。
		觀、勇於挑戰的學習態	動作組合	略,提高學習	2. 說明網前球、	想法。	品 J2 重視群體規範
		度。	及團隊戰	效能。	殺球技術應用時	(2)積極練習且	與榮譽。
		3c-IV-1 表現局部或全	術。	2. 能理解雙打	機,並請學生完	能互相溝通。	
		身性的身體控制能力,		策略的基本站	成 Let's do	2. 總結性評量:	
		發展專項運動技能。		位技術,並做	it!「網前球、殺	(1)能確實做出	
		1d-IV-2 反思自己的動		出正確地雙打	球技術應用」。	攻擊站位的預	
		作技能		站位技巧。	3. 請學生進行	備姿勢。	
		1d-IV-3 應用運動比		3. 能理雙打跑	Let's do it!	(2)能瞭解攻擊	
	◎體育	賽的各項策略。		位技術要領,	「雙打我最行」	站位概念。	
	◎ 題 月 4-1:雙打雙	3d-IV-2 運用運動比賽		並做出正確的	的雙打比賽並完	(3)能瞭解網前	
	4-1· 支打 支 飛~羽球	中的各種策略。		跑位動作。	成紀錄與賽後檢	球、殺球技術的	
	76 - 70 - X	4d-IV-1 發展適合個人		4. 能在練習當	討。	應用時機。	
		之專項運動技能。		中與人溝通互		3. 學生自我檢	
				動,並理解體		核。	
				育與保健的基			
				本概念,並選			
				擇適合的自己			
				練習方式。			
				5. 能透過課程			
				瞭解網/牆性			
				運動運動與其			
				他運動的差異			
				性為何。			
第五週	◎健康	1a-IV-3 評估內在與外	Ca-IV-2	學生關注環境	1.介紹 Big Six	歷程性評量:分	【環境教育】
オルゼ	1-1:環境問	在的行為對健康造成	全球環境	問題對健康的	Skills °	組合作探究學	環 J4 了解永續發展

ur 1 1m +	11 15 部 四 四	PB PF 11 11	1 4 der	O # A # A # # A 1 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	রব	11 立 关 / r四 ph
題大探索	的衝擊與風險。	問題造成	影響。	2. 带領學生按照	羽。	的意義(環境、社會、
	2a-IV-1 關注健康議題	的健康衝		步驟依序完成健		與經濟的均衡發展)
	本土、國際現況與趨	擊與影		康好行上的內		與原則。
	勢。	響。		容,並請學生分		環 J6 了解世界人口
				組分享。		數量增加、糧食供給
						與營養的永續議題。
						環 J15 認識產品的生
						命週期,探討其生態
						足跡、水足跡及碳足
						跡。
						【資訊教育】
						資 J8 選用適當的資
						訊科技組織思維,並
						進行有 效的表達。
						資 J10 有系統地整理
						數位資源。
						【閱讀素養教育】
						閱 J5 活用文本,認識
						並運用滿足基本生活
						需求所使用之文本。
						閱 J6 懂得在不同學
						習及生活情境中使用
						文本之規則。
						閱 J7 小心求證資訊
						來源,判讀文本知識
						的正確性。
						閱 J8 在學習上遇到
						問題時,願意尋找課
						外資料,解決困難。
						閱 J10 主動尋求多元
						124 010 231 11 11 7 10

							的詮釋,並嘗試表達
							自己的想法。
		1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1	1. 能瞭解桌球	1. 說明桌球的的	1. 歷程性評量:	【安全教育】
		基礎原理和規則。	網/牆性	旋轉種類及應	基本三種旋轉。	(1)積極參與練	安 J6 了解運動設施
		3c-IV-1 表現局部或全	球類運動	對方式。	2. 講解並示範正	羽。	安全的維護。
		身性的身體控制能力,	動作組合	2. 能學會發旋	手發下旋球的動	(2)根據教師回	
		發展專項運動技能。	及團隊戰	轉球的動作要	作要領。	饋修正動作。	
		1d-IV-1 了解各項運動	術。	領與應用。	3. 講解正手發下	2. 總結性評量:	
		技能原理。		3. 能學會發下	旋球不引拍方	(1)能說出桌球	
		3d-IV-3 應用思考與分		旋球結合切球	法,並說明引拍	的旋轉種類。	
	◎體育	析能力,解決運動情境		的組合動作。	與不引拍的差	(2)能確實做到	
	4-2:你切我	的問題。			異。	正手發下旋球。	
	旋~桌球				4. 講解並示範反	(3)能瞭解引拍	
					手發右側旋球的	與不引拍的差	
					動作要領。	異。	
					5. 講解並示範反	(4)能確實做到	
					手發下旋球的	反手發右側旋	
					練習方法,再	球。	
					請學生完成	(5)能確實做到	
					Let's do it!	正手切球。	
					「發球 ABC」。		
		2a-IV-3 深切體會進康	Ca-IV-3	學生能瞭解環	1. 請學生回想一	1. 歷程性評量:	【環境教育】
		行動的自覺利益與障	環保永續	保行動的做	天的垃圾製造	(1)分組討論與	環 J4 了解永續發展
		礙。	為基礎的	法。	量,完成課本上	分享。	的意義(環境、社會、
	◎健康	2a-IV-1 關注健康議題	綠色生活		的表格。	(2)專心聆聽並	與經濟的均衡發展)
第六週	1-2:汙染指	本土、國際現況與趨	型態。		2. 搭配新聞說明	踴躍發言。	與原則。
	「塑」	勢。			臺灣目前的垃圾	2. 總結性評量:	環 J6 了解世界人口
		4b-IV-3 公開進行健康			問題。	(1)能瞭解臺灣	數量增加、糧食供給
		倡議,展現對他人促進			3. 說明臺灣垃圾	目前的垃圾問	與營養的永續議題。
		健康的信念或行為的			處理的三種方	題。	環 J15 認識產品的生

	影響力。			式。	(2)能簡述臺灣	命週期,探討其生態
	49 目 /◀			4. 介紹垃圾減量	垃圾處理的方	足 跡、水足跡及碳足
				5R 原則。	式。	跡。
				OIC WY X1	(3)能簡述垃圾	【品德教育】
					減量 5R 原則。	品 J3 關懷生活環境
					发生 OK 亦以	與自然生態永續發
						展。
						品 J7 同理分享與多
						元接納。
						品 J9 知行合一與自
						我反省。
						【國際教育】
						國 J8 了解全球永續
						發展之理念並落實於
						日常生活中。
						國 J9 尊重與維護不
						同文化群體的人權與
						尊嚴。
		Ha-IV-1	 	1. 講解並示範正	1 麻积州採昌:	【安全教育】
	基礎原理和規則。	網/牆性	手切球的動作	手切球動作要領	1. 虚程任可量 ·	安 J6 了解運動設施
	3c-IV-1 表現局部或全		要領與應用。	與練習方法。	習。	安全的維護。
	身性的身體控制能力,	助作組合	女领兴心儿	2. 講解並示範反		文 主 的 件 吱
	發展專項運動技能。	及團隊戰		手切球動作要領		
◎體育	ld-IV-1 了解各項運動	術。		與練習方法。	2. 總結性評量:	
4-2:你切我	技能原理。	7/15		3. 講解並示範		
旋~桌球	双肥凉垤。 3d-IV-3 應用思考與分			正、反手切球綜		
	析能力,解決運動情境			合練習方法。	(2)能確實完成	
	的問題。			4. 學生完成	三種正手切球	
	87 I미 전전 *			Let's do it!	一種正丁切球 的練習方法。	
				「我發你接」。	(3)能確實做到	
					しりル唯貝似到	

						反手切球。	
						3. 學生自我檢	
		2a-IV-3 深切體會進康	Ca-IV-3	1. 學生能瞭解	1. 介紹塑膠的七	核。	【環境教育】
		Za 1 V 5 床 5 脆 音 追 尿	環保永續	〒1. 字生 肥 県 府 環保行動的做	種分類與不同分		環 J4 了解永續發展
		们 期的 日見 们 <u>血</u> 兴 厚	· 為基礎的	法。	類的特性。	分享。	城 J4 J 解外頻發展 的意義(環境、社會、
		数			2. 請學生依據		與經濟的均衡發展)
		本土、國際現況與趨	型態。	國內外的減塑	Let's do it!		與原則。
		李工· 图际 况	全态 。	政策。	「塑膠搜查員」	· 2. 總結性評量:	環 J6 了解世界人口
		ガ ° 4b-IV-3 公開進行健康		以来。	型	(1) 能辨識塑膠	聚 JO 了解 E 乔八口 數量增加、糧食供給
		倡議,展現對他人促進			答案並寫在課本	的七種類型。	與營養的永續議題。
		健康的信念或行為的			上。	(2)能瞭解不同	玩 J15 認識產品的生
		影響力。				塑膠類型的特	命週期,探討其生態
		NY 18 / √			塑膠垃圾帶來的	性。	足 跡、水足跡及碳足
					嚴重環境生態問	12	跡。
	◎健康				題與對可能帶來		【品德教育】
第七週	1-2: 汙染指				的健康危機。		品 J3 關懷生活環境
	「塑」						與自然生態永續發
							展。
							品 J7 同理分享與多
							元接納。
							品 J9 知行合一與自
							我反省。
							【國際教育】
							國 J8 了解全球永續
							發展之理念並落實於
							日常生活中。
							國 J9 尊重與維護不
							同文化群體的人權與
							尊嚴。

		1c-IV-1 瞭解各項運動	Hd-IV-1	1. 透過課程能	1. 說明打擊在棒	1. 歷程性評量:	【生涯規劃教育】
		基礎原理和規則。	守備/跑		球比賽中的重要	(1)積極參與課	
		2c-IV-2表現利他合群	分性運動	壘在棒球運動	性,介紹臺灣的	堂討論。	力與興趣。
		的態度,與他人理性溝	動作組合	中的重要性。	打擊選手。	(2)根據教師回	涯 J6 建立對於未來
		通與和諧互動。	及團隊戰		2. 講解各項打擊	饋修正動作。	生涯的願景。
		2c-IV-3 表現自信樂	術。	的技術要領,	装備用途,說明	2. 總結性評量:	【品德教育】
		觀、勇於挑戰的學習態		並做出打擊的	打擊裝備的重要	(1)能簡單舉例	品 J8 理性溝通與問
		度。		動作。	性。	幾位臺灣打擊	題解決。
		3c-IV-1 表現局部或全		3. 能在練習中	3. 講解並示範打	選手。	
	◎體育	身性的身體控制能力,		反思自己的動	擊動作要領,說	(2)能正確說出	
	4-3:大擊大	發展專項運動技能。		作技能,並與	明各部位的動作	打擊所需裝備	
	力~棒球	1d-IV-1 瞭解各項運動		人有良好的溝	重點。	以及各項用途。	
		技能原理。		通互動。	4. 講解並示範單	(3)能確實完成	
		1d-IV-3 應用運動比賽			人定點打擊練習	打擊動作。	
		的各項策略。			和雙人打擊練	(4)能說出各部	
		3d-IV-2 運用運動比賽			羽。	位的動作重點。	
		中的各種策略。			5. 請學生完成	(5)能確實完成	
		3d-IV-3 應用思考與分			Let's do it!	兩種活動練習。	
		析能力,解決運動情境			「打擊誰最		
		的問題。			棒」。		
		2a-IV-3 深切體會進康	Ca-IV-3	學生能瞭解國	1. 介紹各國減塑	1. 歷程性評量:	【環境教育】
		行動的自覺利益與障	環保永續	內外的減塑政	政策。	(1)分組討論與	環 J4 了解永續發展
	◎健康	礙。	為基礎的	策。	2. 經由課本上的	分享。	的意義(環境、社會、
	○促尿 1-2: 汙染指	2a-IV-1 關注健康議題	綠色生活		表格來檢視個人	(2)專心聆聽並	與經濟的均衡發展)
第八週	「塑」	本土、國際現況與趨	型態。		減塑行動實施狀	踴躍發言。	與原則。
 	(第一次段	勢。			況,並分析不易	2. 總結性評量:	環 J6 了解世界人口
	考)	4b-IV-3 公開進行健康			做到的行為原	(1)能瞭解各國	數量增加、糧食供給
	'5 /	倡議,展現對他人促進			因。	減塑政策。	與營養的永續議題。
		健康的信念或行為的				(2)能確實做到	環 J15 認識產品的生
		影響力。				減塑。	命週期,探討其生態

						2. 學生自我檢	足 跡、水足跡及碳足
						花。 核。	跡。
						14	【品德教育】
							品 J3 關懷生活環境
							與自然生態永續發
							展。
							品 J7 同理分享與多
							• • • •
							元接納。
							品 J9 知行合一與自
							我反省。
							【國際教育】
							國 J8 了解全球永續
							發展之理念並落實於
							日常生活中。
							國 J9 尊重與維護不
							同文化群體的人權與
_		1 - IV 1 nt 切力 云字毛	II.1 IV 1	1 采归细和外	1人加山田 -	1 医如山北里。	尊嚴。
		1c-IV-1 瞭解各項運動		1.透過課程能			【生涯規劃教育】
		基礎原理和規則。	守備/跑	瞭解打擊及跑	範跑壘動作要		涯 J3 覺察自己的能
		2c-IV-2表現利他合群	分性運動	壘在棒球運動	領,說明跑壘注		力與興趣。
	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	的態度,與他人理性溝	動作組合	中的重要性。	意事項。	(2)根據教師回	涯 J6 建立對於未來
	◎體育	通與和諧互動。	及團隊戰	2. 能理解跑壘			生涯的願景。
	•	2c-IV-3 表現自信樂	術。	的技術要領,	說明擊球後的跑	2. 總結性評量:	【品德教育】
	力~棒球	觀、勇於挑戰的學習態		並做出跑壘的	壘選擇。	(1)能做出正確	品 J8 理性溝通與問
	第一次段	度。		動作。	3. 請學生完成	跑壘動作。	題解決。
	考)	3c-IV-1 表現局部或全		3. 能在練習中	Let's do it!	(2)能知道各壘	
		身性的身體控制能力,		反思自己的動	「爭分奪秒」、	的跑壘路線。	
		發展專項運動技能。		作技能,並與	「你追我跑」與	(3)能理解擊球	
		1d-IV-1 瞭解各項運動		人有良好的溝	「打擊跑跳	後應如何跑壘。	
		技能原理。		通互動。	碰」。	3. 學生自我檢	

		Id-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 2a-IV-3 深切體會進康行動的自覺利益與障礙。 2a-IV-1 關注健康議題		4. 能習 過運 過運 選 選 選 選 選 選 選 過 選 過 選 過 過 過 過 選 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過	依據倡議宣導步 驟分組討論完成 健康好行。	核。 1. 歷程性評量: 分組討論與分享。 2. 紙筆測驗:完	【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)
第九週	◎健康 1-2: 汙染指 「塑」	本土、國際現況與趨勢。 4b-IV-3公開進行健康 倡議,展現對他人促進 健康的信念或行為的 影響力。	型態。			成健康好行。	與眾數與環命足跡【品與展品元則。了6增養。 別,了加的認,水 大人供題的建議。 別,水 大人供題的生碳 大人供題的生碳 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大
							品 J9 知行合一與自 我反省。 【國際教育】 國 J8 了解全球永續 發展之理念並落實於

	◎體育 4-4:攻球 體~籃球	Ic-IV-1 对别性的 是一个	動及衛生	1. 合賽性 2. 的作勢作能作中。瞭基要,的解監重對攻與核性則以與核性。對於與核性,以與核性,以與於此要 5動姿動。	能與2.練3. Let 人,與語明的學 S 大緊動工 大學 大學 大學 大學 大學 重要 生 do 考 的 重求 使不 一个,	發表想法。	日國同尊 「出 「明 「明 「明 「明 「明 「明 「明 「明 「明 「明
第十週	◎健康 2-1:生命起 源	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活	生殖器 宫的構造 保	能辨別懷孕的 三大進程。	1.介紹孕期開始 的徵兆,進而說 明驗孕過程與 何看驗孕棒。 2.介紹孕婦健康 手冊。	躍發言。 2. 總結性評量:	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的 各種迷思,在生活作 息、健康促進、飲食 運動、休閒娛樂、人 我關係等課題上進行

		技能。	生保健。		3. 介紹懷孕三大	(2)能瞭解如何	價值思辨,尋求解決
		3b-IV-4 因應不同的			孕期,說明孕程	看驗孕棒。	之道。
		生活情境,善用各種生			中常見症狀。	(3)能學會驗孕	
		活技能,解決健康問				步驟。	
		題。				(4)能說明孕程	
		4b-IV-1 主動並公開				中常見症狀。	
		表明個人對促進健康					
		的觀點與立場。					
		1c-IV-1 了解各項運動	Hb-IV-1	1. 學會突破多	1. 講解傳切和擋	1. 歷程性評量:	【品德教育】
		基礎原理和規則。	陣地攻守	人防守技術,	切的差異,講解	(1)積極參與課	品 J1 溝通合作與和
		1c-IV-2 評估運動風	性球類運	並發揮團隊合	並示範小組傳切	堂討論與活動。	諧人際關係。
		險,維護安全的運動情	動動作組	作。	進攻練習——無	(2)積極討論並	品 J8 理性溝通與問
		境。	合及團隊	2. 養成遵守常	防守者。	發表想法。	題解決。
		2c-IV-2 表現利他合群	戰術。	規並主動參與	2. 講解並示範小	2. 學生自我檢	【安全教育】
		的態度,與他人理性溝		團體的學習。	組傳切進攻練習	核。	安 J6 了解運動設施
		通與和諧互動。			——有防守者。		安全的維護。
	◎體育	1d-IV-2 反思自己的動			3. 分組進行		
	⊕ 個月 4-4:攻防一	作技能。			Let's do it!		
	體~籃球	1d-IV-3 應用運動比賽			「小組攻防戰術		
	胆 盖外	的各項策略。			練習」與「籃球大		
		3d-IV-2 運用運動比賽			賽」。		
		中的各種策略。					
		3d-IV-3 應用思考與分					
		析能力,解決運動情境					
		的問題。					
		4d-IV-2 執行個人運動					
		計畫,發展運動參與方					
		法。					
24一個	◎健康	2a-IV-2 自主思考健		1. 瞭解婚前健			【生命教育】
71 2	2-1:生命起	康問題所造成的威脅	生殖器官	康檢查流程與	檢查項目與諮	專心聆聽並踴	生 J5 覺察生活中的

源	感與嚴重性。	的構造、	諮詢項目及方	詢。	躍發言。	各種迷思,在生活作
	1b-IV-3 因應生活情	功能與保	法。	2. 認識孕期檢查	2. 總結性評量:	息、健康促進、飲食
	境的健康需求,尋求解	健及懷孕	2. 認識孕期間		(1)能瞭解婚前	運動、休閒娛樂、人
	决的健康技能和生活	生理、優	的注意事項與		健康檢查的項	我關係等課題上進行
	技能。	生保健。	產檢項目。		目。	價值思辨,尋求解決
	3b-IV-4 因應不同的		, <u> </u>		(2)能瞭解孕期	之道。
	生活情境,善用各種生				檢查相關事宜	
	活技能,解決健康問				與定期檢查時	
	題。				間。	
	4b-IV-1 主動並公開				-	
	表明個人對促進健康					
	的觀點與立場。					
	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1	1. 認識保齡球	1. 介紹保齡球運	1. 歷程性評量:	【國際教育】
	基礎原理和規則。	網/牆性	運動的發展史	動的起源。	(1)認真聽講並	國 J1 理解我國發展
	1c-IV-2 評估運動風	球類運動	及國內保齡球	2. 介紹臺灣保齡	積極參與課堂。	和全球之關聯性。
	險,維護安全的運動情	動作組合	運動的興盛與	球運動的發展。	(2)積極討論且	【品德教育】
	境。	及團隊戰	衰退,由飛碟	3. 介紹機械自動	發表想法。	品 J2 重視群體規範
	1c-IV-3 了解身體發展	術。	球球路的發明	化設備 AMF 和	2. 總結性評量:	與榮譽。
	與動作發展的關係。		分析國內外選	Brunswivk 兩者	(1)能簡單敘述	
◎體育	2c-IV-1 展現運動禮		手的特性,並	差異。	保齡球運動的	
○ 題月 4-5:東倒西	節,具備運動的道德思		藉由規則、設	4. 介紹保齡球	起源。	
在~保齡球 在~保齡球	辨和實踐能力。		備中瞭解保齡	道、球瓶、球體、	(2)能簡單敘述	
正一小小圆水	2c-IV-2 表現利他合群		球運動的基本	球鞋、著裝相關	臺灣保齡球運	
	的態度,與他人理性溝		原理與球路,	內容。	動的發展。	
	通與和諧互動。		並學會計算分	5. 講解保齡球比	(3)能簡述機械	
	2c-IV-3 表現自信樂		數並挑戰自我	賽計分規則與各	自動化設備和	
	觀、勇於挑戰的學習態		最高成績。	符號代表意義,	球道的相關內	
	度。		2. 從保齡球用		容。	
	3c-IV-1 表現局部或全		具的認識中懂	Let's do it!		
	身性的身體控制能力,		得挑選適當重	「計分高手」。	瓶、球體、保齡	

		發展專項運動技能。		量的球,並懂	6. 請學生完成	球鞋與服裝的	
		1d-IV-1 了解各項運動		得比賽禮節。	Let's do it!		
		技能原理。		770页位列	「計分高手」。	(5)能瞭解保齡	
		2d-IV-3 鑑賞本土與世			7. 講解保齡球禮	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
		界運動的文化價值。			儀,請學生完成	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
		分型新的人 也原值			Let's do it!		
					「找碴大作戰」。	' '	
					8. 講解如何選擇	· ·	
					適合自己的保齡		
					球重量與如何拿		
					保齡球。	· 新頭瞄準法。	
					9. 講解球瓶瞄準	別 與 冊 午 乙 。	
					法和目標箭頭瞄		
					進法。		
		2a-IV-2 自主思考健	Db-IV-1	認識新生兒篩	1. 介紹新生兒篩	1 麻积此評昌:	【生命教育】
		康問題所造成的威脅	生殖器官	檢項目與接種			生 J5 覺察生活中的
		感與嚴重性。	1	的疫苗種類。	寶手冊,以此進	•	各種迷思,在生活作
			-	可发出往然	一步說明新生兒	,	息、健康促進、飲食
		境的健康需求,尋求解			須接種哪些疫		運動、休閒娛樂、人
		决的健康技能和生活	生理、優		一次 被 征 州 三 发 一 苗。	从风水刈竹	我關係等課題上進行
	◎健康	技能。	生保健。		2. 請學生完成健		我關 你 可
	2-1:生命起	3b-IV-4 因應不同的	工小风		2. 明子王九从促 康好行。		之道。
第十二週	源	生活情境,善用各種生			VK X1.4.1		~2
		活技能,解決健康問					
		超。					
		& b					
		表明個人對促進健康					
		· 的觀點與立場。					
-		的 配	Ha-IV-1	1. 藉由「排球	1. 說明四步助走	1 麻积州证昌·	【國際教育】
	◎ 膧月 4-5:東倒西	, ,			1. 就明四少助定和五步助走的差		_ : : :: =
	4-3・果倒四	 	網/牆性	「你亡」百仟	和	1 秘具聪	凶 JI

歪~	~保龄球	1c-IV-2 評估運動風	球類運動	基本步伐,並	異,講解並示範	極參與課堂。	和全球之關聯性。
		險,維護安全的運動情	動作組合	能分工合作完	四步助走和五步	2. 總結性評量:	【品德教育】
		境。	及團隊戰	成比賽任務。	助走的動作要	(1)能確實做出	品 J2 重視群體規範
		1c-IV-3 了解身體發展	術。	2. 藉由「保龄	領。	四步助走和五	與榮譽。
		與動作發展的關係。		球大作戰」模	2. 請學生分組進	步助走。	
		2c-IV-1 展現運動禮		擬不同的進球	行 Let's do	(2) 能 畫 出 直	
		節,具備運動的道德思		點,並能分工	it!「排球保齡	球、曲球和飛碟	
		辨和實踐能力。		合作完成個人	球」。	球球路。	
		2c-IV-2表現利他合群		任務。	3. 講解直球、曲	3. 學生自我檢	
		的態度,與他人理性溝			球和飛碟球球	核。	
		通與和諧互動。			路,講解並示範		
		2c-IV-3 表現自信樂			直球、曲球和飛		
		觀、勇於挑戰的學習態			碟球的擲球方		
		度。			式。		
		3c-IV-1 表現局部或全			4. 請學生假日前		
		身性的身體控制能力,			往保齡球館,完		
		發展專項運動技能。			成 Let's do		
		1d-IV-1 了解各項運動			it!「保齡球大		
		技能原理。			作戰」的紀錄。		
		2d-IV-3 鑑賞本土與世					
		界運動的文化價值。					
		1a-IV-3 評估內在與外	Aa-IV-3	1. 描述人生各	1. 說明生命週期	1.歷程性評量:	【生命教育】
		在的行為對健康造成		階段發展任務	的階段任務。	專心聆聽並踴	生 J3 反思生老病死
◎ 傾	建康	的衝擊與風險。	亡的意義	及個體間的發	2. 說明老化的原	躍發言。	與人生無常的現象,
2-2	:生命	2a-IV-3 深切體會健康	與自我調	展差異,並能	因,與如何幫助	2. 總結性評量:	探索人生的目的、價
第十三週 旅程	呈	行動的自覺利益與障	適。	表現接納與尊	身體對抗老化。	能說明生命週	值與意義。
(第	第二次段	礙。		重。		期各階段任務。	【生涯規劃教育】
考))			2. 能解釋老化			涯 J4 了解自己的人
				的身心變化及			格特質與價值觀。
				死亡的意義。			涯 J5 探索性別與生

							涯規劃的關係。
		3c-IV-1 表現局部或全	Bd-IV-1	學會分辨距	1. 填寫情境模擬	1. 歷程性評量:	【安全教育】
		身性的身體控制能力,	武術套路	離,以及不同	的解決方法。	積極參與課堂	安 J4 探討日常生活
		發展專項運動技能。	動作與攻	距離對應的防	2. 講解並示範如	討論與練習。	發生事故的影響因
		3d-IV-3 運用思考與分	防技巧。	身技術。	何判斷遠距離、	2. 總結性評量:	素。
		析能力,解決運動情境	Bd-IV-2		中距離與近距	(1)能確實完成	
		的問題。	技擊綜合		離。	情境模擬解決	
	◎體育	4d-IV-1 發展適合個人	動作與攻		3. 請學生完成	方法。	
	5-1:以防不	之專項運動技能。	防技巧。		Let's do it!	(2)能判斷遠距	
	測~進階防				「明察秋毫」。	離、中距離和近	
	身術				4. 說明遠距離、	距離。	
	(第二次段				中距離與近距離	(3)能知道遠距	
	考)				技術的運用範	離、中距離與近	
					圍,講解並示範	距離技術的運	
					動作要領。	用範圍。	
						(4)能確實做出	
						遠距離、中距離	
						與近距離技術。	
		1a-IV-3評估內在與外	Aa-IV-3	1. 能解釋老化	1. 說明健康老化	1. 歷程性評量:	【生命教育】
		在的行為對健康造成	老化與死	的身心變化及	的概念與重要	(1)專心聆聽並	生 J3 反思生老病死
		的衝擊與風險。	亡的意義	死亡的意義。	性。	踴躍發言。	與人生無常的現象,
		2a-IV-3 深切體會健康	與自我調	2. 能識別老化	2. 請學生分組完	(2)分組討論與	探索人生的目的、價
	◎健康	行動的自覺利益與障	適。	及死亡對生命	成 Let's do	分享。	值與意義。
第十四週	2-2:生命	礙。		的影響並認識	it!「人生最後	2. 總結性評量:	【生涯規劃教育】
7 1 四週	2 2・生型 旅程			自我調適的方	十年的曲線	能說出健康老	涯 J4 了解自己的人
	小八任			法。	圖」。	化的概念與重	格特質與價值觀。
						要性。	涯 J5 探索性別與生
						3. 紙筆測驗:完	涯規劃的關係。
						成 Let's do	
						it °	

		3c-IV-1 表現局部或全	Bd-IV-1	分析環境與情	1. 請學生分組練	1. 歷程性評量:	【安全教育】
		身性的身體控制能力,	武術套路	境思考使用防	習 Let's do		安 J4 探討日常生活
		發展專項運動技能。	動作與攻	身術的時機。	it!「一對一防	討論與練習。	發生事故的影響因
	◎體育	3d-IV-3 運用思考與分	防技巧。		禦」、「分秒必爭」	2. 總結性評量:	素。
	5-1:以防不	析能力,解決運動情境	Bd-IV-2		與「多方攻擊」。	能完成活動規	
	測~進階防	的問題。	技擊綜合		2. 請學生分組進	定內容。	
	身術	4d-IV-1 發展適合個人	動作與攻		行情境模擬,並	3. 學生自我檢	
		之專項運動技能。	防技巧。		完成 Let's do	核。	
					it!「危險情境		
					模擬」的紀錄。		
		1a-IV-3 評估內在與外	Aa-IV-3	能識別老化及	1. 學生回想自身	1. 歷程性評量:	【生命教育】
		在的行為對健康造成	老化與死	死亡對生命的	經歷,分享親友	(1)專心聆聽並	生 J3 反思生老病死
		的衝擊與風險。	亡的意義	影響並認識自	過世後自己的感	踴躍發言。	與人生無常的現象,
		2a-IV-3 深切體會健康	與自我調	我調適的方	受。	(2)分組討論與	探索人生的目的、價
		行動的自覺利益與障	適。	法。	2. 完成 Let's		值與意義。
	◎健康	礙。			do it!「同理心		【生涯規劃教育】
	2-2:生命				試試看」。	(1)能瞭解死亡	涯 J4 了解自己的人
	旅程				3. 講述死亡的選	- '	格特質與價值觀。
	776/1				擇性與介紹病人	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	涯 J5 探索性別與生
第十五週					自主權立法。	悲傷三歷程分	涯規劃的關係。
77 1 1 2					4. 講述喪親悲傷	別可能是何種	
					三個歷程分別可	狀態。	
					能有的狀態。	3. 紙筆測驗:完	
						成 Let's do	
						it °	
	◎體育	1c-IV-1 了解各項運動	Ic-IV-1	能瞭解扯鈴操		1. 歷程性評量:	【多元文化教育】
	5-2:活鈴活	基礎原理和規則。	民俗運動	作技術之相關	發展與臺灣舉辦		多 J2 關懷我族文化
	線~扯鈴	1d-IV-2 反思自己的動	進階與綜	知識,並做到		討論與練習。	遺產的傳承與興革。
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	作技能。	合動作。	能夠將扯鈴平	2. 介紹臺灣扯鈴	2. 總結性評量:	【品德教育】
		2d-IV-3 鑑賞本土與世		穩加速,以及	之光。	(1)能瞭解臺灣	品 J8 理性溝通與問

		界運動的文化價值。		對於扯鈴的線	3. 請學生完成	扯鈴發展和相	題解決。
		3d-IV-3 應用思考與分		上平衡以及拋	Let's do it!	關賽事。	【國際教育】
		析能力,解決運動情境		接手感。	「扯鈴好手在哪	(2)能舉例出一	國 J2 發展國際視野
		的問題。			裡」。	位臺灣扯鈴之	的國家意識。
					4. 講解定軸鈴與	光。	
					培鈴的差異,說	(3)能分辨定軸	
					明培鈴的原理。	鈴與培鈴的差	
					5. 講解並示範左	異。	
					右迴旋、前後迴	(4)能確實完成	
					旋與望月鐘擺的	左右迴旋、前後	
					招式要領。	迴旋與望月鐘	
						擺動作。	
		1a-IV-3 評估內在與外	Aa-IV-3	能識別老化及	學生完成健康好	紙筆測驗:完成	【生命教育】
		在的行為對健康造成	老化與死	死亡對生命的	行,思考自己生	健康好行。	生 J3 反思生老病死
		的衝擊與風險。	亡的意義	影響並認識自	命中重要的事有		與人生無常的現象,
	◎健康	2a-IV-3 深切體會健康	與自我調	我調適的方	哪些。		探索人生的目的、價
	2-2:生命	行動的自覺利益與障	適。	法。			值與意義。
	旅程	礙。					【生涯規劃教育】
	が八生						涯 J4 了解自己的人
							格特質與價值觀。
第十六週							涯 J5 探索性別與生
1,1,7,2							涯規劃的關係。
		1c-IV-1 了解各項運動	Ic-IV-1	1. 能學習充分	1. 講解並示範兩	1. 歷程性評量:	【多元文化教育】
		基礎原理和規則。	民俗運動	運用基礎動作	人抛接與兩人互	(1)積極參與課	多 J2 關懷我族文化
	◎體育	1d-IV-2 反思自己的動	進階與綜	進行團體動	抛的招式要領。	堂討論與練習。	遺產的傳承與興革。
	5-2:活鈴活	作技能。	合動作。	作,以及能發	2. 講解並示範薪	(2)良好溝通並	【品德教育】
	線~扯鈴	2d-IV-3 鑑賞本土與世		揮團隊合作學	火相傳(一線傳	共同討論。	品 J8 理性溝通與問
		界運動的文化價值。		習之方法。	鈴)的招式要領。	2. 學生自我檢	題解決。
		3d-IV-3 應用思考與分		2. 能在招式失		核。	【國際教育】
		析能力,解決運動情境		敗時思考失敗	現扯鈴表演後,		國 J2 發展國際視野

		的問題。		的原因,並且	完成 Let's do		的國家意識。
				嘗試修正失敗	it!「扯鈴萬花		
				的操作方法,	筒」的紀錄。		
				找到扯鈴操作			
				的關鍵要素。			
		la-IV-4理解促進健康	Fa-IV-3	瞭解家庭的功	1. 講述家庭的概	1. 歷程性評量:	【家庭教育】
		生活的策略、資源與規	有利人際	能與型態,並	念與功能。	(1)認真聽講並	家 J1 分析家庭的發
		• •	關係的因	尊重多元化的	2. 請學生完成	踴躍發言。	展歷程。
		2a-IV-3 深切體會健	素與有效	家庭概念。	Let's do it!	(2)積極參與課	家 J2 探討社會與自
		康行動的自覺利益與	的溝通技		「家人與我」,並	堂活動。	然環境對個人及家庭
	◎健康	障礙。	巧。		提醒學生不要隨	2. 總結性評量:	的影響。
	3-1:幸福滿				意非議別人的家	(1)能簡述家庭	家 J5 了解與家人溝
	屋				庭。	的概念與功能。	通互動及相互支持的
					3. 介紹不同的家	(2)能瞭解不同	適切方式。
					庭類型,並完成	的家庭類型。	
					Let's do it!	3. 紙筆測驗:完	
					「我的家」。	成 Let's do	
第十七週						it ·	
		2c-IV-3表現自信樂觀	Cd-IV-1	1. 能瞭解鐵人	1. 說明鐵人三項	1. 歷程性評量:	【國際教育】
		勇於挑戰的學習態度。	戶外休閒	三項運動規	歷史起源,介紹	認真參與課堂	國 J1 理解我國發展
		1d-IV-3 應用運動比賽	運動綜合	則,並於觀賞	鐵人精神與鐵人	討論。	和全球之關聯性。
		的各項策略。	應用。	運動賽會時進	三項競賽各項距	2. 總結性評量:	【生命教育】
	◎體育	3d-IV-3 應用思考與分		行簡單的賽事	離。	(1)能簡述鐵人	生 J2 探討完整的人
	6-1:挑戰體	析能力,解決運動情境		分析與說明。	2. 介紹鐵人三項	三項歷史起源。	的各個面向,包括身
	能極限~鐵	的問題。		2. 透過鐵人三	裝備。	(2)能瞭解鐵人	體與心理、理性與感
	人三項運動	4d-IV-1 發展適合個人		項實作體驗,	3. 說明體能訓練	精神。	性、自由與命定、境
		之專項運動技能。		展現勇於挑戰	的重要性,分別	(3)能列出鐵人	遇與嚮往,理解人的
				樂觀自信的學	介紹 LSD 訓練和	三項裝備。	主體能動性,培養適
				習態度。	體能金字塔。	(4)能瞭解兩種	
					4. 講解並示範跑	體能訓練的方	【戶外教育】

歩、自行車和游泳的技巧。	戶活心極態 國工 國工 是生 了環靈面度 國工 國工 是生 了 是生 」 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	(5步泳 1.積討2.(1相(2離給(3注(4體3.核)))、的 歷極論總能事瞭動 舉事根制生簡手巧 性與 性遊頭解如 例項據計自述和 學頭線計自 學性遊頭解如 例。據計自 過游 學頭線計 音樂 量比 長何 安 自畫我 跑游	泳 5. 制動 Le 「計 1. 比事離給 2. 事 3. Le 「計完的請定計,初畫講賽項運。說項請,鐵劃成巧生級,do 人人的明營 全 按 0 項的並自人成 it運 三相長養 注 照 i 挑計記点 1. 更 1.	運動之比賽策略,進行應用分析以評估運動情境相關問	戶外休閒 運動綜合	勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-3應用運動比賽 的各項策略。 3d-IV-3應用思考與分 析能力,解決運動情境 的問題。 4d-IV-1發展適合個人	6-1:挑戰體 能極限~鐵
--------------	---	--	--	--------------------------	--------------	---	------------------

※依照學校行事曆進行課程微調