

彰化縣縣立埔鹽國民中學 115 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、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

| 教材版本   | 南一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 實施年級<br>(班級/組別) | 九年級 | 教學節數 | 每週( 3 )節 |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|------|----------|
| 課程目標   | <p><b>健康</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解何謂健康體型。對於媒體中的體態相關訊息有批判性思考的能力。能藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。</li> <li>2.了解如何達到健康體型、體型不良對健康造成的影響，能訂定出自己的健康體管理計畫。</li> <li>3.了解提升人際關係的策略，學習運用「我訊息」表達情緒。認識衝突解決的原則，運用不同方法處理人際問題。</li> <li>4.了解家庭的不同功能、促進家庭關係的方法、增進家庭關係的活動。了解發生衝突的解決方法，並認識家庭暴力及處理方式。</li> <li>5.了解網路交友與一般交友的差異、網路交友的安全注意事項、網友見面的安全守則。</li> <li>6.思考壓力帶來的健康問題，認識與善用紓壓及抗壓能力，解決與預防生活中健康問題。認識休閒活動的意涵與方法，學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫。</li> <li>7.思考情緒的影響與相關問題，認識與善用情緒調適技能，解決與預防生活中健康問題。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。</li> </ol> <p><b>體育</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識飛盤運動的起源，守場上安全規則及遊戲規則。透過練習體會如何運用順暢的動力鍊來進行傳接盤。</li> <li>2.認識啦啦隊運動的趨勢。能斷動作的正確與否。能將課程的組合熟記並且跳得順暢，培養欣賞動作美感的能力。</li> <li>3.能了解嘻哈文化發展與起源。能經由操作體驗來了解嘻哈動作之要領。</li> <li>4.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。能做到扯鈴進階技巧，並能與他人組合搭配扯鈴技術。</li> <li>5.明白跳繩對身體發展的重要性。能知道跳繩的技巧，做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。</li> <li>6.認識拔河運動個人基本握繩法。明白拔河比賽如何進行。學習個人進攻與防守技巧及團隊技術。</li> <li>7.了解並執行不同時機所使用的防守動作、步伐，並認識防守角色的位置分布及任務，能根據比賽情況即時切換角色與站位。了解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> |                 |     |      |          |
| 領域核心素養 | <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |     |      |          |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                    |                                                       |                                                                          |                                                                                    |                              |                                        |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------|
|              | 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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。 |                                                                                                                                                    |                                                       |                                                                          |                                                                                    |                              |                                        |
| 議題融入         | 【性別平等教育】、【人權教育】、【品德教育】、【生命教育】、【家庭教育】                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                                                       |                                                                          |                                                                                    |                              |                                        |
| 課程架構         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                    |                                                       |                                                                          |                                                                                    |                              |                                        |
| 教學進度<br>(週次) | 教學單元名稱                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 學習重點                                                                                                                                               |                                                       | 學習目標                                                                     | 學習活動                                                                               | 評量方式                         | 融入議題<br>內容重點                           |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 學習表現                                                                                                                                               | 學習內容                                                  |                                                                          |                                                                                    |                              |                                        |
| 第 1 週        | 單元一<br>體型由我塑<br>第 1 章<br>體型覺察家                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。<br>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 1.能夠了解何謂健康體型。<br>2.對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。<br>3.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 | 1.學生閱讀情境後，引導學生思考，何謂美照？自己是否也會有如同情境的煩惱與擔心？<br>2.說明身體意象內涵以及對健康的影響。<br>3.說明脂肪細胞如何影響體型。 | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享         | 【性別平等教育】<br>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 |
| 第 1 週        | 單元四<br>逆風飛翔<br>第 1 章<br>飛盤 盤旋之際                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現                                                                                     | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。                                   | 1.認識飛盤運動的起源。<br>2.能遵守場上安全規則及遊戲規則。<br>3.能透過練習體會如何運用順暢的動力鍊來進行傳接盤。          | 1.介紹飛盤的起源，使學生對此運動項目有基本了解。<br>2.可使用軟式飛盤或以其他安全性替代飛盤取代。<br>3.示範與練習反手傳接盤的動作要領，引        | 上課參與<br>實務操作<br>分組競賽<br>技能測驗 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。            |

|       |                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |                                                                                                              |                                                                                                                                     |                                                 |                                                                 |
|-------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|       |                                                   | <p>利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>                                                |                                                                                | <p><b>4.</b>能了解及做出基本的正、反手飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。</p> <p><b>5.</b>能發現傳盤路線偏移並加以修正。</p> <p><b>6.</b>相互合作的班級氣氛。</p>     | <p>導學生分組練習並從旁指導、提示。</p> <p><b>4.</b>示範與練習正手傳盤，提醒初學者正手投擲飛盤時，常會太用力，造成手腕過度內翻的狀況，使飛盤產生左彎，甚至變成直立盤。要調整手腕及出盤角度，將飛盤外側放低，就可順利投擲出平穩直行的飛盤。</p> |                                                 |                                                                 |
| 第 2 週 | <p>單元一</p> <p>體型由我塑</p> <p>第 1 章</p> <p>體型覺察家</p> | <p><b>1a-IV-1</b> 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p><b>1b-IV-4</b> 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p><b>2a-IV-2</b> 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p><b>2b-IV-2</b> 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p><b>4a-IV-2</b> 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> | <p><b>Ea-IV-4</b> 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p><b>Eb-IV-1</b> 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> | <p><b>1.</b>能夠了解何謂健康體型。</p> <p><b>2.</b>對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。</p> <p><b>3.</b>能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。</p> | <p><b>1.</b> 請學生觀察圖片並勾選回答，引導學生互相分享，觀察每個人對體型不同的看法。</p> <p><b>2.</b>學生進行 <b>JUST DO IT</b>，練習自我覺察與自我肯定。寫下答案後，再請學生上台分享。</p>            | <p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>分組討論</p> <p>經驗分享</p> | <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 <b>J7</b> 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> |
| 第 2 週 | <p>單元四</p> <p>逆風飛翔</p>                            | <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護</p>                                                                                                                                                                              | <p><b>Cd-IV-1</b> 戶外休閒運動綜</p>                                                  | <p><b>1.</b>認識飛盤運動的起源。</p>                                                                                   | <p><b>1.</b>正手傳盤的攻防練習，講解規則並引導</p>                                                                                                   | <p>實作評量</p> <p>上課參與</p>                         | <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 <b>J1</b> 溝通合作與和諧</p>                 |

|       |                                |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                               |
|-------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------|
|       | 第 1 章<br>飛盤 盤旋之際               | <p>安全的運動情境。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | 合應用。                                                                           | <p><b>2.</b>能遵守場上安全規則及遊戲規則。</p> <p><b>3.</b>能透過練習體會如何運用順暢的動力鍊來進行傳接盤。</p> <p><b>4.</b>能了解及做出基本的正、反手飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。</p> <p><b>5.</b>能發現傳盤路線偏移並加以修正。</p> <p><b>6.</b>相互合作的班級氣氛。</p> | <p>分隊，每隊安排棒次輪流上場。問題反饋，討論後再次練習實踐守方預測錯誤，接不到盤以及攻方無法順利擲往想要的位置。</p> <p><b>2.</b>進行愛上體育課「飛盤接力大挑戰」活動，引導學生思考若要以又快又穩的速度完成挑戰，需要具備什麼能力或運用什麼策略。提示動作的穩定性比速度來得更重要。</p> <p><b>3.</b>進行愛上體育課「飛盤棒壘賽」活動，引導分組練習並從旁指導，適時提醒要領。投擲遠盤時通常飛行時間較久，會讓防守方有較多時間準備。嘗試出奇不意地往無人防守的區域投擲快速平盤，會有不錯的效果。</p> | 觀察記錄<br>技能測驗         | 人際關係。                                         |
| 第 3 週 | 單元一<br>體型由我塑<br>第 1 章<br>體型覺察家 | <p><b>1a-IV-1</b> 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p><b>1b-IV-4</b> 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p><b>2a-IV-2</b> 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>                                                                                                        | <p><b>Ea-IV-4</b> 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p><b>Eb-IV-1</b> 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> | <p><b>1.</b>能夠了解何謂健康體型。</p> <p><b>2.</b>對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。</p> <p><b>3.</b>能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。</p>                                                                      | <p><b>1.</b>請學生發表對於體型的想法與測量身高、體重的態度。</p> <p><b>2.</b>說明身體質量指數的意涵與標準。</p> <p><b>3.</b>請學生覺察自己的日常行為並進行勾選。</p>                                                                                                                                                            | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享 | 【性別平等教育】<br>性 <b>J7</b> 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 |

|       |                                  |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                              |              |                                                                             |
|-------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|       |                                  | <p><b>2b-IV-2</b> 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p><b>4a-IV-2</b> 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>                                                                                                                                                            |                                                                                |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                              |              |                                                                             |
| 第 3 週 | 單元五<br>舞林高手<br>第 1 章<br>啦啦隊 魅力四射 | <p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-2</b> 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p><b>Ib-IV-1</b> 自由創作舞蹈。</p> <p><b>Ce-IV-1</b> 其他休閒運動綜合應用。</p>                | <p><b>1.</b>認識啦啦隊運動的趨勢。</p> <p><b>2.</b>能將課程的組合熟記並且與夥伴相互指導。</p> <p><b>3.</b>能跟隨不同節奏速度，跳出流暢舞蹈。</p> <p><b>4.</b>能從不同面向觀察並欣賞啦啦舞。</p> <p><b>5.</b>培養合作的團隊氣氛。</p> | <p><b>1.</b>播放世界啦啦隊錦標賽的影片，引導學生對啦啦隊運動有初步認識。</p> <p><b>2.</b>講解 <b>ICU</b> 是什麼組織，其重要性為何。</p> <p><b>3.</b>簡介完整的彩球舞蹈比賽含有的動作元素，並引導學生分析 <b>motion</b> 展現所要注意的重點。</p> <p><b>4.</b>搭配音樂練習，試著請學生跟隨音樂的拍子一起大聲數出來。</p> <p><b>5.</b>利用數拍或背誦動作口訣，邊唸邊跳。</p> | 上課參與觀察記錄態度檢核 | <p>【品德教育】</p> <p>品 <b>J1</b> 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 <b>J2</b> 重視群體規範與榮譽。</p> |
| 第 4 週 | 單元一<br>體型由我塑<br>第 1 章<br>體型覺察家   | <p><b>1a-IV-1</b> 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p><b>1b-IV-4</b> 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p><b>2a-IV-2</b> 自主</p>                                                                                                                                       | <p><b>Ea-IV-4</b> 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p><b>Eb-IV-1</b> 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> | <p><b>1.</b>能夠了解何謂健康體型。</p> <p><b>2.</b>對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。</p> <p><b>3.</b>能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標</p>                                                   | <p><b>1.</b>說明體脂肪率的標準。</p> <p><b>2.</b>介紹體脂肪功能，以及測量方式。</p> <p><b>3.</b>說明腰臀比，講解如何測量腰圍與臀圍。</p>                                                                                                                                                | 上課參與平時觀察經驗分享 | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 <b>J7</b> 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p>                    |

|       |                                            |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                 |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                          |                      |                                                                             |
|-------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|       |                                            | <p>思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p><b>2b-IV-2</b> 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p><b>4a-IV-2</b> 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>                                                                                                                                  |                                                                 | 準。                                                                                                                        |                                                                                                                                                                          |                      |                                                                             |
| 第 4 週 | <p>單元五<br/>舞林高手<br/>第 1 章<br/>啦啦隊 魅力四射</p> | <p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-2</b> 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p><b>Ib-IV-1</b> 自由創作舞蹈。</p> <p><b>Ce-IV-1</b> 其他休閒運動綜合應用。</p> | <p>1.認識啦啦隊運動的趨勢。</p> <p>2.能將課程的組合熟記並且與夥伴相互指導。</p> <p>3.能跟隨不同節奏速度，跳出流暢舞蹈。</p> <p>4.能從不同面向觀察並欣賞啦啦舞。</p> <p>5.培養合作的團隊氣氛。</p> | <p>1.說明培養好的音樂節奏感很重要，也可以導引學生只先跟著音樂數拍，接著可以抽掉音樂讓學生空數，最後再數。反覆練習後，聽到音樂就可以跟著跳。</p> <p>2.進行愛上體育課「打地鼠遊戲」活動，此遊戲考驗動作熟悉度，因此開始前組員要互相提醒與糾正修改錯誤的部分，比賽時不可再提醒或暗示任何參賽的組員，否則就要蹲下並予以扣分。</p> | 上課參與技能測驗<br>態度檢核     | <p>【品德教育】</p> <p>品 <b>J1</b> 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 <b>J2</b> 重視群體規範與榮譽。</p> |
| 第 5 週 | <p>單元一<br/>體型由我塑<br/>第 2 章<br/>健康我最「型」</p> | <p><b>1b-IV-4</b> 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p><b>2b-IV-2</b> 樂於</p>                                                                                                                                                                                 | <p><b>Fa-IV-4</b> 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p><b>Fa-IV-5</b> 心</p>    | <p>1.了解如何達到健康體型。</p> <p>2.能訂定出自己的健康體管理計畫。</p> <p>3.了解體型不良對</p>                                                            | <p>1.請學生閱讀情境有哪些應該要改正的行為，分析自己的生活習慣，完成練習題。</p> <p>2.說明體型過胖與過</p>                                                                                                           | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享 | <p>【人權教育】</p> <p>人 <b>J6</b> 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>                  |

|       |                                           |                                                                                                                                                                                                                    |                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                   |
|-------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------|
|       |                                           | <p>實踐健康促進的生活型態。</p> <p><b>2b-IV-3</b> 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p><b>4a-IV-1</b> 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>                                                                                                      | 理健康的促進方法與異常行為的預防方法。         | 健康造成的影響。                                                                                                                                                                                        | 瘦對身體的影響。                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                                                   |
| 第 5 週 | <p>單元五<br/>舞林高手<br/>第 2 章<br/>街舞 舞領風潮</p> | <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>4c-IV-1</b> 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> | <b>Ib-IV-1</b> 自由創作舞蹈。      | <p>1.能了解嘻哈文化發展與起源。</p> <p>2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。</p> <p>4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。</p> <p>5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。</p> <p>6.能比較出較標準有美感的動作。</p> <p>7.能培養人際關係及與團隊合作精神。</p> | <p>1.講述嘻哈風格組成元素、臺灣選手優異表現及歷史文化背景。</p> <p>2.說明 <b>Bounce</b> 不是一個動作，是街舞基礎律動，在日本稱為 <b>UpDown</b>。</p> <p>3.先解說基礎律動要領，再將所有動作疊加起來，也可以拆開部位單獨練。</p> <p>4.說明嘻哈舞蹈的動作要大器，強弱軟硬分明，注意許多關節處細節展現勿含糊。</p> <p>5.引導學生以動作型態為該動作取個名稱，盡可能是較通俗好記憶的方式，也可以結合數拍，畢竟動作不一定好命名。</p> | 上課參與<br>平時觀察<br>態度檢核 | <p>【品德教育】</p> <p>品 <b>J1</b> 溝通合作與和諧人際關係。</p>     |
| 第 6 週 | <p>單元一<br/>體型由我塑<br/>第 2 章</p>            | <b>1b-IV-4</b> 提出健康自主管理的行動                                                                                                                                                                                         | <b>Fa-IV-4</b> 情緒與壓力因應與調適的方 | <p>1.了解如何達到健康體型。</p> <p>2.能訂定出自己的</p>                                                                                                                                                           | <p>1.請學生反思自己對於體重控制的看法。</p> <p>2.講解課文中不恰當</p>                                                                                                                                                                                                           | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享 | <p>【人權教育】</p> <p>人 <b>J6</b> 正視社會中的各種歧視，並採取行動</p> |

|       |                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                       |                                     |                                        |
|-------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|
|       | 健康我最「型」                                            | <p>策略。</p> <p><b>2b-IV-2</b> 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p><b>2b-IV-3</b> 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p><b>4a-IV-1</b> 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>                                                                          | <p>案。</p> <p><b>Fa-IV-5</b> 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> | <p>健康體管理計畫。</p> <p><b>3.</b>了解體型不良對健康造成的影響。</p>                                                                                                                                                                                                  | <p>的體型控制行為。正確的體型管理應該包含飲食、運動與生活習慣三項。</p>                                                                                                                                                               |                                     | <p>來關懷與保護弱勢。</p>                       |
| 第 6 週 | <p>單元五</p> <p>舞林高手</p> <p>第 2 章</p> <p>街舞 舞領風潮</p> | <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>4c-IV-1</b> 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> | <p><b>Ib-IV-1</b> 自由創作舞蹈。</p>                        | <p><b>1.</b>能了解嘻哈文化發展與起源。</p> <p><b>2.</b>能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。</p> <p><b>3.</b>能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。</p> <p><b>4.</b>了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。</p> <p><b>5.</b>能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。</p> <p><b>6.</b>能比較出較標準有美感的動作。</p> <p><b>7.</b>能培養人際關係及與團隊合作精神。</p> | <p><b>1.</b>可運用不同音樂速度（BPM）的曲目搭配練習。</p> <p><b>2.</b>可以選擇幾首流行的嘻哈音樂，不同的歌手、不同的速度，很多專業的街舞老師上課時會使用播放器連接 DJ 調速器將同一首舞曲變快或變慢，但體育課只要選配慢速、中速、快速的不同曲目，幫助學生練習即可。</p> <p><b>3.</b>詢問學生們在反覆練習中體認到什麼，並隨機點選學生分享心得。</p> | <p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>態度檢核</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> |
| 第 7 週 | 單元一                                                | <b>1b-IV-4</b> 提出                                                                                                                                                                                                  | <b>Fa-IV-4</b> 情                                     | <b>1.</b> 了解如何達到健                                                                                                                                                                                                                                | <b>1.</b> 請學生閱讀情境以                                                                                                                                                                                    | 上課參與                                | 【人權教育】                                 |

|                         |                                           |                                                                                                                                                                                                           |                                                                    |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        |                               |                                              |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------|
|                         | <p>體型由我塑<br/>第 2 章<br/>健康我最「型」</p>        | <p>健康自主管理的行動策略。<br/><b>2b-IV-2</b> 樂於實踐健康促進的生活型態。<br/><b>2b-IV-3</b> 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br/><b>4a-IV-1</b> 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>                                                                 | <p>緒與壓力因應與調適的方案。<br/><b>Fa-IV-5</b> 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>       | <p>康體型。<br/><b>2.</b>能訂定出自己的健康體管理計畫。<br/><b>3.</b>了解體型不良對健康造成的影響。</p>                                                                                | <p>及書群的飲食紀錄，從飲食紀錄說明改善要點。<br/><b>2.</b>說明青春熱量及分量。<br/><b>3.</b>說明如何以飲食來維持健康體型。</p>                                                                                                                      | <p>平時觀察經驗分享</p>               | <p>人 <b>J6</b> 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> |
| <p>第 7 週<br/>第一次評量週</p> | <p>單元六<br/>民俗運動<br/>第 1 章<br/>扯鈴 螞蟻上樹</p> | <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。<br/><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br/><b>3c-IV-2</b> 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br/><b>4c-IV-1</b> 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br/><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p><b>Ic-IV-1</b> 民俗運動進階與綜合動作。<br/><b>Ic-IV-2</b> 民俗運動個人或團隊展演。</p> | <p><b>1.</b>能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。<br/><b>2.</b>能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。<br/><b>3.</b>能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。<br/><b>4.</b>能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。</p> | <p><b>1.</b>介紹扯鈴的起源、器材及其結構，引導學生們互相認識不同種類的扯鈴。<br/><b>2.</b>講解運鈴是扯鈴最基本的動作，主要目的是讓扯鈴在鈴繩上轉動起來，並且保持穩定，並示範動作要領。<br/><b>3.</b>拋鈴是扯鈴一個相當重要的基礎動作，並示範垂直拋鈴、圓形拋鈴動作要領。<br/><b>4.</b>進階練習「金雞上架」，初學者可以先由此入門動作開始練習。</p> | <p>上課參與<br/>態度檢核<br/>技能測驗</p> |                                              |
| <p>第 8 週</p>            | <p>單元一</p>                                | <p><b>1b-IV-4</b> 提出</p>                                                                                                                                                                                  | <p><b>Fa-IV-4</b> 情</p>                                            | <p><b>1.</b>了解如何達到健</p>                                                                                                                              | <p><b>1.</b>說明運動的種類以</p>                                                                                                                                                                               | <p>上課參與</p>                   | <p>【人權教育】</p>                                |

|       |                                 |                                                                                                                                                                                                |                                                            |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                                       |
|-------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------|
|       | 體型由我塑<br>第 2 章<br>健康我最「型」       | 健康自主管理的行動策略。<br><b>2b-IV-2</b> 樂於實踐健康促進的生活型態。<br><b>2b-IV-3</b> 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br><b>4a-IV-1</b> 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。                                                                | 緒與壓力因應與調適的方案。<br><b>Fa-IV-5</b> 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。       | 康體型。<br><b>2.</b> 能訂定出自己的健康體管理計畫。<br><b>3.</b> 了解體型不良對健康造成的影響。                                                                                 | 及運動的好處。<br><b>2.</b> 說明生活中如何增加身體活動。<br><b>3.</b> 介紹不同食物所要消耗的熱量與運動時長。<br><b>4.</b> 說明改善生活習慣的方式。                                                                                                                                       | 平時觀察經驗分享             | 人 <b>J6</b> 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 |
| 第 8 週 | 單元六<br>民俗運動<br>第 1 章<br>扯鈴 螞蟻上樹 | <b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。<br><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br><b>3c-IV-2</b> 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br><b>4c-IV-1</b> 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | <b>Ic-IV-1</b> 民俗運動進階與綜合動作。<br><b>Ic-IV-2</b> 民俗運動個人或團隊展演。 | <b>1.</b> 能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。<br><b>2.</b> 能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。<br><b>3.</b> 能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。<br><b>4.</b> 能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。 | <b>1.</b> 進階練習「抬頭望月」講解抬頭望月需要用到金雞上架的技巧，所以熟悉金雞上架之後，抬頭望月會更容易上手。<br><b>2.</b> 進階練習「蜻蜓點水」，練習之前可以先練習繞圓甩繩。<br><b>3.</b> 進行愛上體育課「扯鈴大舞臺」，可編排 <b>4</b> 個 <b>8</b> 拍的連貫動作。根據班級程度調整演出長度。引導學生說出評分時可以觀察的重點，請學生上台做安全與錯誤的示範，作為評分基準。總計各組給分，得分最高的組別獲勝。 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 |                                       |
| 第 9 週 | 單元二                             | <b>1b-IV-3</b> 因應                                                                                                                                                                              | <b>Fa-IV-3</b> 有                                           | <b>1.</b> 了解提升人際關                                                                                                                              | <b>1.</b> 說明好的人際關係                                                                                                                                                                                                                   | 上課參與                 | 【性別平等教育】                              |

|        |                                 |                                                                                                                                                       |                                   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                |                              |                                                                                    |
|--------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|        | 人際新觀點<br>第 1 章<br>青春情誼          | 生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<br><b>3b-IV-2</b> 熟悉各種人際溝通互動技能。<br><b>3b-IV-4</b> 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。                                                | 利人際關係的因素與有效的溝通技巧。                 | 係的策略。<br><b>2.</b> 學習運用「我訊息」表達情緒。<br><b>3.</b> 認識衝突解決的原則。<br><b>4.</b> 運用不同方法處理人際問題。                                                                                 | 也是健康的一部分，不利的人際關係會對身心發展產生影響。<br><b>2.</b> 說明增進人際關係的五項策略。並請學生反思每一項策略下方的問題。這些特點應相輔相成，不能偏重其中幾點，否則可能會矯枉過正。                                                                                                          | 平時觀察<br>經驗分享<br>小組報告         | 性 <b>J11</b> 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br>【品德教育】<br>品 <b>J8</b> 理性溝通與問題解決。 |
| 第 9 週  | 單元六<br>民俗運動<br>第 2 章<br>跳繩 繩力超人 | <b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。<br><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | <b>Ic-IV-1</b> 民俗運動進階與綜合動作。       | <b>1.</b> 明白跳繩對身體發展的重要性。<br><b>2.</b> 能知道跳繩的技巧。<br><b>3.</b> 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。<br><b>4.</b> 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。<br><b>5.</b> 能感受跳繩的樂趣。<br><b>6.</b> 能克服困難，完成跳繩自我訓練。 | <b>1.</b> 介紹跳繩的起源，示範如何選擇合適的繩子長度。<br><b>2.</b> 講解前迴旋跳繩時應雙腳併攏，利用腳掌前半部起跳及著地，盡量不使用腳跟著地，即能減緩對膝蓋的衝擊，並向學生示範。<br><b>3.</b> 加強個人跳繩能力，可講解並示範雙手交叉跳、交叉腳跳。可以挑戰難度更高的遊戲，隨機指令動作。<br><b>4.</b> 練習雙人跳繩，引導學生找身高差不多的夥伴，可增加現階段的成功率。 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         |                                                                                    |
| 第 10 週 | 單元二<br>人際新觀點<br>第 1 章<br>青春情誼   | <b>1b-IV-3</b> 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。<br><b>3b-IV-2</b> 熟悉                                                                                       | <b>Fa-IV-3</b> 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | <b>1.</b> 了解提升人際關係的策略。<br><b>2.</b> 學習運用「我訊息」表達情緒。<br><b>3.</b> 認識衝突解決的原則。                                                                                           | <b>1.</b> 說明「我訊息」可以幫助自己說明感受與想法，讓溝通更順利。<br><b>2.</b> 人際互動的過程難免會出現衝突。衝突                                                                                                                                          | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享<br>小組報告 | 【性別平等教育】<br>性 <b>J11</b> 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。<br>【品德教育】               |

|        |                                 |                                                                                                                                                       |                                                                   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                               |                              |                                                                                                                                                                                            |
|--------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                 | 各種人際溝通互動技能。<br><b>3b-IV-4</b> 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。                                                                                              |                                                                   | <b>4.</b> 運用不同方法處理人際問題。                                                                                                                                              | 當下雖然緊張，但應冷靜情緒，避免衝突擴大。                                                                                                                         |                              | 品 <b>J8</b> 理性溝通與問題解決。                                                                                                                                                                     |
| 第 10 週 | 單元六<br>民俗運動<br>第 2 章<br>跳繩 繩力超人 | <b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。<br><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | <b>Ic-IV-1</b> 民俗運動進階與綜合動作。                                       | <b>1.</b> 明白跳繩對身體發展的重要性。<br><b>2.</b> 能知道跳繩的技巧。<br><b>3.</b> 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。<br><b>4.</b> 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。<br><b>5.</b> 能感受跳繩的樂趣。<br><b>6.</b> 能克服困難，完成跳繩自我訓練。 | <b>1.</b> 進行愛上體育課「跳跳貪吃蛇」活動，除了課本提供的方式之外，也可以用其他比賽形式增加每個人的參與度。<br><b>2.</b> 練習時團體跳繩時提醒學生注意繩子的節奏，抓準時機進場與離場，要小心不要被絆倒。                              | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         |                                                                                                                                                                                            |
| 第 11 週 | 單元二<br>人際新觀點<br>第 2 章<br>我們這一家  | <b>1b-IV-3</b> 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。<br><b>2b-IV-3</b> 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br><b>3b-IV-4</b> 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。                         | <b>Fa-IV-2</b> 家庭衝突的協調與解決技巧。<br><b>Fa-IV-3</b> 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | <b>1.</b> 了解家庭的不同功能。<br><b>2.</b> 認識促進家庭關係的方法。<br><b>3.</b> 參與增進家庭關係的活動。<br><b>4.</b> 了解發生衝突的解決方法。<br><b>5.</b> 認識家庭暴力及處理方式。                                         | <b>1.</b> 講解家庭的重要性，強調家庭成員要共同努力來維持良好關係。生活週遭可能會有許多不同的家庭型態。<br><b>2.</b> 透過情境比較選擇目前家中的氛圍與想要擁有的氣氛為何。由學生討論與分享不同氣氛下，會如何影響家庭的感情。並說明家庭成員間的互動就跟一般的人際關係 | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享<br>小組報告 | <b>【家庭教育】</b><br>家 <b>J2</b> 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。<br>家 <b>J3</b> 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。<br>家 <b>J5</b> 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。<br>家 <b>J10</b> 參與家庭與社區的相關活動。<br>家 <b>J11</b> 規劃與執行家庭的各種活動（休 |

|        |                                 |                                                                                                                                                                                                         |                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                   |                              |                                                                                                                          |
|--------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                 |                                                                                                                                                                                                         |                                                                   |                                                                                                                                                                           | 互動相似，都需要互相尊重與體諒。<br><b>3.</b> 家庭成員可共同參與活動來營造「親密時間」，以增加感情與凝聚向心力。                                                                                                                                                                                   |                              | 閒、節慶等）。                                                                                                                  |
| 第 11 週 | 單元六<br>民俗運動<br>第 3 章<br>拔河 力拔山河 | <b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。<br><b>1d-IV-3</b> 應用運動比賽的各項策略。<br><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。<br><b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。 | <b>Cb-IV-2</b> 各項運動設施的安全使用規定。<br><b>Ce-IV-1</b> 其他休閒運動綜合應用。       | <b>1.</b> 認識拔河運動個人基本握繩法。<br><b>2.</b> 明白拔河比賽如何進行。<br><b>3.</b> 學習個人進攻與防守技巧。<br><b>4.</b> 能操作拔河運動的各種標準姿勢。<br><b>5.</b> 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。<br><b>6.</b> 在拔河比賽中應用團隊技術。 | <b>1.</b> 說明臺灣男、女拔河隊都是世界第一的強隊，介紹拔河運動及由來。<br><b>2.</b> 說明選手分成一般選手與最後一位選手（後位），負責穩定隊形、避免受傷。<br><b>3.</b> 講解正確的握繩方式。介紹歐式、日式的池繩法並請學生模擬操作。<br><b>4.</b> 說明拉繩方式依體軸大小分成高、標準、低姿勢 3 種。並提點各姿勢的重點。<br><b>5.</b> 介紹並示範後位背繩法。<br><b>6.</b> 說明拔河比賽的各種型態及拔河比賽的流程。 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗<br>分組競賽 |                                                                                                                          |
| 第 12 週 | 單元二<br>人際新觀點<br>第 2 章<br>我們這一家  | <b>1b-IV-3</b> 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。<br><b>2b-IV-3</b> 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br><b>3b-IV-4</b> 因應不同的生活情                                                                                             | <b>Fa-IV-2</b> 家庭衝突的協調與解決技巧。<br><b>Fa-IV-3</b> 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 | <b>1.</b> 了解家庭的不同功能。<br><b>2.</b> 認識促進家庭關係的方法。<br><b>3.</b> 參與增進家庭關係的活動。<br><b>4.</b> 了解發生衝突的解決方法。<br><b>5.</b> 認識家庭暴力及處理方式。                                              | <b>1.</b> 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。<br><b>2.</b> 介紹解決衝突的五大步驟。遇到家庭暴力時，可以採取的方式。有哪些尋求協作的管道。<br><b>3.</b> 說明家庭暴力防制已受到法律規範，可                                                                                                                        | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享<br>小組報告 | <b>【家庭教育】</b><br>家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。<br>家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。<br>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。<br>家 J10 參與家庭與社 |

|        |                                 |                                                                                                                                                               |                                               |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                       |                               |                                                                          |
|--------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|        |                                 | 境，善用各種生活技能，解決健康問題。                                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                           | 以尋求法律的保護。法院核可保護令後，由警察機關執行受害者的人身安全保護。                                                                                                                                                                  |                               | 區的相關活動。<br>家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。                                   |
| 第 12 週 | 單元六<br>民俗運動<br>第 3 章<br>拔河 力拔山河 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 | 1.認識拔河運動個人基本握繩法。<br>2.明白拔河比賽如何進行。<br>3.學習個人進攻與防守技巧。<br>4.能操作拔河運動的各種標準姿勢。<br>5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。<br>6.在拔河比賽中應用團隊技術。 | 1.基本繩感訓練：可以指派學生從繩子前方或後方看，繩子必須是直線，初學者容易向右靠，向右靠繩時請提醒學生往左移。<br>2.說明團隊技術的運用，雙方力量不均可能會坐地，引導思考比賽中坐地了麼辦？<br>3.說明進攻防守的觀念與要領：拔河是全身性的運動，主要發力部位在於下肢，上肢與上身對初學者只是用來固定繩子，無須出太多力。<br>4.示範了解拔河裁判手勢，舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始。 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗<br>分組競賽  |                                                                          |
| 第 13 週 | 單元二<br>人際新觀點<br>第 3 章<br>雲端停看聽  | 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                                                                     | Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。           | 1.了解網路交友與一般交友的差異。<br>2.了解網路交友的安全注意事項。<br>3.認識網友見面的安全守則。<br>4.體認網友見面時自我保護的重要性。                                             | 1.詢問學生是否有網路交友的經驗，網路交友所帶來的影響。說明網路交友須以安全為最高原則，並解釋網路交友的注意事項。<br>2.網路上具有匿名特性，容易出現誇大不實的內容，可靠性較低，即使有照片、影片仍有可能修改或造                                                                                           | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享<br>活動學習單 | 【性別平等教育】<br>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。<br>【品德教育】<br>品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 |

|                  |                                   |                                                                                                                                    |                                     |                                                                                                 |                                                                                                                                                 |                   |                                                                          |
|------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 第 13 週<br>第二次評量週 | 單元 7<br>球類進階<br>第 1 章<br>籃球 防守與急攻 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。         | 1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。<br>2.認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。<br>3.能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。 | 假。<br>1.先引導學生分別練習滑步、交叉步、側跑、趨前步的個別動作，接下來執行綜合的步伐路線練習，繞行籃球半場，模擬場上的移動方式。<br>2.防守動作練習，由一對一加至二對二，練習協助隊友交換還原並介紹進攻、防守的重點。                               | 上課參與動作檢核小組討論      |                                                                          |
| 第 14 週           | 單元二<br>人際新觀點<br>第 3 章<br>雲端停看聽    | 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                                          | Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 | 1.了解網路交友與一般交友的差異。<br>2.了解網路交友的安全注意事項。<br>3.認識網友見面的安全守則。<br>4.體認網友見面時自我保護的重要性。                   | 1.說明網路交友會有現實中見面的可能性。透過「MOVE 四要訣」幫助提升安全，並依序加以說明。強調與網友見面務必先做好準備並保護好自己。若發生意外也應尋求協助。<br>2.進行健康動起來「小甄的選擇」學習單，學生自行完成或分組討論要拒絕對方的邀約時，如何回覆對方，若答應邀約要注意什麼。 | 上課參與平時觀察經驗分享活動學習單 | 【性別平等教育】<br>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。<br>【品德教育】<br>品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 |
| 第 14 週           | 單元 7<br>球類進階<br>第 1 章<br>籃球 防守與急攻 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思                                                                                               | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。         | 1.能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。                                                                      | 1.進攻成效的重點在判斷速度以及防守落位。「半場傳球走位」可加速了解防守                                                                                                            | 上課參與動作檢核小組討論      |                                                                          |

|        |                                          |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      |                                        |                                                                                                |
|--------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                          | <p>自己的運動技能。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p>                                                                           |                                                                                 | <p><b>2.</b>認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。</p> <p><b>3.</b>能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。</p>                                                                                                                                       | <p>要點。可引導學生發現自身優點反制對手缺點。</p> <p><b>2.</b>進行愛上體育課「半場二打一」活動，依能力分組並講解，增進學習成效。提醒攻方第一時間有沒有拉開與防守者的距離，啟動的快慢會大幅影響結果，進攻者的猶豫有時是致命傷。也提醒守方應快速退防至安全位置，若落位錯誤，可能就給了攻方可趁之機。清楚了解進攻者位置，並且判斷進攻者的弱點。</p> |                                        |                                                                                                |
| 第 15 週 | <p>單元三<br/>心情點播站<br/>第 1 章<br/>釋放壓力鍋</p> | <p><b>1a-IV-3</b> 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p><b>1a-IV-4</b> 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p><b>1b-IV-2</b> 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p><b>2a-IV-2</b> 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p><b>2b-IV-1</b> 堅守健康的生活規範、態度與價值</p> | <p><b>Fa-IV-4</b> 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p><b>Fa-IV-5</b> 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> | <p><b>1.</b>評估與思考壓力帶來的健康問題。</p> <p><b>2.</b>認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。</p> <p><b>3.</b>持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。</p> <p><b>4.</b>認識休閒活動的意涵與方法。</p> <p><b>5.</b>學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。</p> <p><b>6.</b>運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。</p> | <p><b>1.</b>搭配課本，請學生根據目前的狀態回答問題並計算回答「是」的數量。教師說明代表含意。</p> <p><b>2.</b>說明壓力是主觀內心的感受。常見的壓力來源可能來自外在或內在，除了課業，包括成就表現、人際關係、自我健康或是自我概念。</p>                                                  | <p>上課參與<br/>平時觀察<br/>經驗分享<br/>小組討論</p> | <p><b>【生命教育】</b><br/>生 <b>J2</b> 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> |

|        |                                                      |                                                                                                                                                                                              |                                                                               |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                |                  |                                                                                     |
|--------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                                      | <p>觀。</p> <p><b>3b-IV-1</b> 熟悉各種自我調適技能。</p> <p><b>3b-IV-4</b> 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p><b>4a-IV-3</b> 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>                                                      |                                                                               |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                |                  |                                                                                     |
| 第 15 週 | <p>單元 7</p> <p>球類進階</p> <p>第 1 章</p> <p>籃球 防守與急攻</p> | <p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p> | <b>Hb-IV-1</b> 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。                                            | <p><b>1.</b>能了解並執行不同時機所使用的防守動作、防守步伐。</p> <p><b>2.</b>認識防守角色的位置分布及任務，並能根據比賽情況即時切換角色與站位。</p> <p><b>3.</b>能瞭解進攻多打少的走位及戰術並於比賽中實際運用。</p> | <p><b>1.</b>進行愛上體育課「全場 3 打 2 連續進防」活動，點評各組優缺點，預留時間檢討反饋相關問題。</p> <p><b>2.</b>進行體育客點點名「戰術討論實踐家」學習單，若體能有限，以半場進行三對三，無須全場，隨時強調團隊合作、互相幫忙的重要性，並提示應善用各種角色的搭配組合，如：控球、搶籃板、抄截、助攻、得分等等。</p> | 上課參與動作檢核小組討論     |                                                                                     |
| 第 16 週 | <p>單元三</p> <p>心情點播站</p> <p>第 1 章</p> <p>釋放壓力鍋</p>    | <p><b>1a-IV-3</b> 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p><b>1a-IV-4</b> 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>                                                                                                        | <p><b>Fa-IV-4</b> 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p><b>Fa-IV-5</b> 心理健康的促進方法與異常行為的預防方</p> | <p><b>1.</b>評估與思考壓力帶來的健康問題。</p> <p><b>2.</b>認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。</p> <p><b>3.</b>持續地執行調適壓力、促進心理健</p>                         | <p><b>1.</b>透過課文與倒 U 型曲線引導學生思考，並透過氣球充氣的過程說明課本內容。</p> <p><b>2.</b>完成 JUST DO IT，並請不同壓力程度的學生分享壓力的影響。</p>                                                                         | 上課參與平時觀察經驗分享小組討論 | <p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> |

|        |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                     |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                     |                      |  |
|--------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|        |                                 | <p><b>1b-IV-2</b> 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p><b>2a-IV-2</b> 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p><b>2b-IV-1</b> 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p><b>3b-IV-1</b> 熟悉各種自我調適技能。</p> <p><b>3b-IV-4</b> 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p><b>4a-IV-3</b> 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | 法。                                  | <p>康的方法。</p> <p><b>4.</b>認識休閒活動的意涵與方法。</p> <p><b>5.</b>學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。</p> <p><b>6.</b>運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。</p>                                                     |                                                                                                                                                     |                      |  |
| 第 16 週 | 單元七<br>球類進階<br>第 2 章<br>棒球 固若金湯 | <p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>                                                                                                    | <b>Hd-IV-1</b> 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p><b>1</b> 認識棒球運動的起源。</p> <p><b>2.</b>能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p><b>3.</b>能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。</p> <p><b>4.</b>了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。</p> <p><b>5.</b>能了解基本的棒球守備動作及做出</p> | <p><b>1.</b>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險，並約束學生必須聽從老師指示，以將風險降到最低。</p> <p><b>2.</b>講解並示範傳接球。傳接練習的距離可根據狀況進行調整。提醒利用跨步之力量增加傳球力量。可使用軟式棒球或以</p> | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 |  |

|        |                                          |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                  |                                        |                                                                                                |
|--------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                          | <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>                                                                                                                  |                                                                                 | <p>守備後傳球之動作。</p> <p><b>6.</b>相互合作的班級氣氛。</p>                                                                                                                                                                                      | <p>其他安全性替代球類取代。</p> <p><b>3.</b>練習接滾地球，提醒接滾地球後要傳球時，身體可先向側邊移動，再切入球的來向進行捕球，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。</p> <p><b>4.</b>練習接高飛球，接高飛球後若要傳球，可將身體稍微側著接球，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體拉弓動作，也能夠更快將球傳出。</p> |                                        |                                                                                                |
| 第 17 週 | <p>單元三<br/>心情點播站<br/>第 1 章<br/>釋放壓力鍋</p> | <p><b>1a-IV-3</b> 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p><b>1a-IV-4</b> 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p><b>1b-IV-2</b> 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p><b>2a-IV-2</b> 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p><b>2b-IV-1</b> 堅守健康的生活規</p> | <p><b>Fa-IV-4</b> 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p><b>Fa-IV-5</b> 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> | <p><b>1.</b>評估與思考壓力帶來的健康問題。</p> <p><b>2.</b>認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。</p> <p><b>3.</b>持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。</p> <p><b>4.</b>認識休閒活動的意涵與方法。</p> <p><b>5.</b>學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。</p> <p><b>6.</b>運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。</p> | <p><b>1.</b>引導學生思考壓力曾帶給你哪些負面影響？覺察壓力的威脅與影響，寫下並分享。</p> <p><b>2.</b>對抗壓力其中一種方法，是轉換對壓力的負面想法。請學生依照所學，試著練習思考生活的好事並練習鼓勵自己。</p>                                                                                          | <p>上課參與<br/>平時觀察<br/>經驗分享<br/>小組討論</p> | <p><b>【生命教育】</b><br/>生 <b>J2</b> 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> |

|        |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                          |                      |  |
|--------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|        |                                 | <p>範、態度與價值觀。</p> <p><b>3b-IV-1</b> 熟悉各種自我調適技能。</p> <p><b>3b-IV-4</b> 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p><b>4a-IV-3</b> 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>                                                                                                   |                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                          |                      |  |
| 第 17 週 | 單元七<br>球類進階<br>第 2 章<br>棒球 固若金湯 | <p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <b>Hd-IV-1</b> 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p><b>1</b> 認識棒球運動的起源。</p> <p><b>2.</b>能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p><b>3.</b>能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。</p> <p><b>4.</b>了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。</p> <p><b>5.</b>能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。</p> <p><b>6.</b>相互合作的班級氣氛。</p> | <p><b>1.</b>守備練習，練習壘上無人及一、三壘有人，引導學生思考為何守備接球後要將球收起至胸口？右手除了護球還有什麼效用？</p> <p><b>2.</b>進行愛上體育課「守備大挑戰」活動，講解內、外野要領並引導遊戲進行。</p> | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 |  |

# 彰化縣立埔鹽國民中學 115 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、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

| 教材版本   | 南一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 實施年級<br>(班級/組別) | 九年級 | 教學節數 | 每週( 3 )節 |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|------|----------|
| 課程目標   | <p><b>健康</b></p> <p>1.學習評估社區安全潛在危機的方法。運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。</p> <p>2.理解社區健康營造定義與流程。運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>體育</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> |                 |     |      |          |
| 領域核心素養 | <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |     |      |          |
| 重大議題融入 | 【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】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |     |      |          |
| 課程架構   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |     |      |          |

| 教學進度<br>(週次) | 教學單元名稱                         | 學習重點                                                                                                                                         |                                                                                       | 學習目標                                                                                    | 學習活動                                                                                                    | 評量方式                 | 融入議題<br>內容重點                                       |
|--------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------|
|              |                                | 學習表現                                                                                                                                         | 學習內容                                                                                  |                                                                                         |                                                                                                         |                      |                                                    |
| 第 1 週        | 單元一 社區網絡拼圖<br>第 1 章 社區放大鏡      | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。                                             | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。<br>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。<br>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 | 1. 學習評估社區安全潛在危機的方法。<br>2. 理解社區安全相關守則與法令。<br>3. 運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。             | 1. 引導學生思考社區安全跟自身安全是否有關連，並討論班上安全問題的經驗以及社區的健康與個人的健康相互影響，也是共同的責任。<br>2. 說明社區診斷的重點是透過數據，找出問題並分析成因。          | 上課參與<br>小組討論<br>分組報告 | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 |
| 第 1 週        | 單元四 來自心靈的聲音 瑜珈<br>第 1 章 瑜珈「愉佳」 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。                                                                   | 1. 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。<br>2. 能確實執行基礎、進階瑜珈動作。<br>3. 學會運動後自我放鬆的重要性。<br>4. 透過自我練習計畫提升身心素質。 | 1. 說明為何近年來瑜珈盛行，是由於許多人好用瑜珈來調整因 3C 使用過度而造成的姿勢不端正。<br>2. 講解瑜珈動作及示範，可讓同學兩人一組練習，彼此可以互相調整動作。再三提醒安全要領，勿過度勉強自己。 | 上課參與<br>小組討論<br>分組報告 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。                       |
| 第 2 週        | 單元一 社區網絡拼圖<br>第 1 章 社區放        | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健                                                                                                                       | Ba-IV-1 居                                                                             | 1. 學習評估社區安                                                                              | 1. 說明最基本有力的                                                                                             | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗 | 【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的                             |

|       |                                           |                                                                                                                                                                     |                                                                                 |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                              |                     |                                                         |
|-------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------|
|       | 大鏡                                        | <p>康的概念。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>                                                                           | <p>機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p> | <p>2. 理解社區安全相關守則與法令。</p> <p>3. 運用健康知識、法令、人力各項資源，擬定社區安全行動策略。</p>                                            | <p>診斷項目相呼應的法規與人力資源。</p> <p>2. 透過課本的兩篇小故事範例，讓我們更熟悉如何產生有力的行動。</p> <p>3. 強調改善社區安全時，要透過倡議技巧，讓更多人了解與重視安全問題。</p>                                                                                   |                     | <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p>                            |
| 第 2 週 | <p>單元四 來自心靈的聲音 瑜珈</p> <p>第 1 章 瑜珈「愉佳」</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>                                                      | <p>1. 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。</p> <p>2. 能確實執行基礎、進階瑜珈動作。</p> <p>3. 學會運動後自我放鬆的重要性。</p> <p>4. 透過自我練習計畫提升身心素質。</p> | <p>1. 講解瑜珈柱的材質與用途。說明運動前後皆適用，運動前來放鬆軟組織，可有效率的達到熱身，降低受傷風險。</p> <p>2. 進行愛上體育課「當我們同在一起」活動，協助學生分組操作，可以先進行一場練習賽，熟悉遊戲規則，以免手忙腳亂。</p> <p>3. 進行體育客點點名「瑜珈達人專線」學習單，講解如何安排自我練習計畫，並提醒過程中可隨時檢視生活或身體上的變化。</p> | <p>上課參與小組討論分組報告</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>                 |
| 第 3 週 | <p>單元一 社區網絡拼圖</p> <p>第 2 章 社區健康營造力</p>    | <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康</p>                                                                                              | <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p>                                                | <p>1. 理解社區健康營造定義與流程。</p> <p>2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。</p> <p>3. 主動並公開表明對社區健康的觀點</p>                     | <p>1. 引導學生了解社區健康與個人健康的關聯。說明社區健康營造的定義並講解它與社區總體營造的關係。</p> <p>2. 介紹「文化部臺灣社區通」網站，讓學</p>                                                                                                          | <p>上課參與小組討論分組報告</p> | <p>【環境教育】</p> <p>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。</p> |

|       |                               |                                                                                                                                                                                 |                           |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                                              |
|-------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------|
|       |                               | 行動策略。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。                                                                                                                                          |                           | 與立場。                                                                                | 生認識各社區營造的故事。                                                                                                                                                                                                                            |                      |                                              |
| 第 3 週 | 單元五 武林高手<br>第 1 章 防身術<br>臨陣脫逃 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。      | 1. 了解防身術的原意。<br>2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。<br>3. 了解不同危險情境中的自我保護方法。<br>4. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。 | 1. 防身術為保護自己為前題，並不是和別人起衝突，主要是以徒手方式自我防衛，基本上不會帶著武器，故多為肉搏戰。<br>2. 引導學生思考人體要害部位及方式有哪些？<br>3. 從課本危機狀況練習閃躲反擊、正面反擊。所有動作以比劃為主，不直接接觸對方軀幹。<br>4. 機警 4 步不驚慌：提醒學生安全為重，閃躲優先，無法閃躲再設法反擊，以製造空隙逃脫。<br>5. 加入步伐移位，再施以肘擊。所有攻擊者皆穿戴護具，反擊方僅能擊打護具保護之部位，其他位置禁止接觸。 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 |                                              |
| 第 4 週 | 單元一 社區網絡拼圖<br>第 2 章 社區健康營造力   | 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服                                                                                                                           | Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 | 1. 理解社區健康營造定義與流程。<br>2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。<br>3. 主動並公開表明                     | 1. 透過課本情境，介紹各個步驟定義與步驟重點：步驟一評估→步驟二動員→步驟三策略→步驟四推動→步驟五檢討→步驟六永續經營。                                                                                                                                                                          | 上課參與<br>小組討論<br>分組報告 | 【環境教育】<br>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。 |

|       |                               |                                                                                                                                                                                 |                           |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                      |                                              |
|-------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------|
|       |                               | 務，擬定健康行動策略。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。                                                                                                                                    |                           | 對社區健康的觀點與立場。                                                                        | 2. 進行 JUST DO IT<br>「健康營造小錦囊」活動，請學生進行小組討論，思考各項社區健康資源。                                                                                                                                                                     |                      |                                              |
| 第 4 週 | 單元五 武林高手<br>第 1 章 防身術<br>臨陣脫逃 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。      | 1. 了解防身術的原意。<br>2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。<br>3. 了解不同危險情境中的自我保護方法。<br>4. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。 | 1. 延伸課本危機狀況的所有練習活動，讓學生以輪轉方式交換對手，藉此讓學生思考遇到不同體型該如何應對。<br>2. 進行愛上體育課「攻防過招」活動，此為近距離接觸之活動，故應在活動前將男、女生個別分組。提醒學生不需要競速，以動作正確到位、準確防守為主。<br>3. 進行愛上體育課「見招拆招」活動，將全班分為兩組，關主組及闖關組，關主皆須穿著護具。男生僅能與男生對抗，女生亦同。<br>4. 進行體育客點點名「危機防身大補帖」學習單。 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 |                                              |
| 第 5 週 | 單元一 社區網絡拼圖<br>第 2 章 社區健康營造力   | 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服                                                                                                                           | Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 | 1. 理解社區健康營造定義與流程。<br>2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。<br>3. 主動並公開表明                     | 1. 介紹如何搭配各項資源與生活技能為社區健康營造步驟加分。<br>2. 透過南九的一封感謝卡，引導學生知曉可透過參與社區健康                                                                                                                                                           | 上課參與<br>小組討論<br>分組報告 | 【環境教育】<br>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。 |

|       |                               |                                                                                                                                               |                           |                                                                                            |                                                                                                                                                                         |                  |                                                                                                         |
|-------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                               | 務，擬定健康行動策略。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。                                                                                                  |                           | 對社區健康的觀點與立場。                                                                               | 活動及他人的經驗，降低社區營造的困難度，同時提升自信度。<br>3. 進行 JUST DO IT「社區營造你我他」，練習蒐集周遭的社區健康營造活動與他人的經驗談。                                                                                       |                  |                                                                                                         |
| 第 5 週 | 單元五 武林高手<br>第 2 章 跆拳道<br>拳霸一方 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。      | 1. 認識跆拳道運動的器材。<br>2. 認識跆拳道的比賽規則轉變。<br>3. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。<br>4. 相互合作的班級氣氛。                | 1. 介紹國內跆拳道發展史、禮儀、規則及代表人物。<br>2. 示範基礎踢擊：前抬腳、前踢、旋踢及下壓。提醒踢擊時與踢擊腳同側的手順勢向後擺臂，不要放置在踢擊腳內側位置以免影響踢擊動作的正確性。多加提醒練習旋踢轉腰時記得支撐腳也要旋轉。練習下壓時提醒轉身時注意支撐腳旋轉方向避免膝蓋及腳踝受傷，兩個動作皆朝背後旋轉並非朝正面向前旋轉。 | 上課參與分組檢測技能測驗     |                                                                                                         |
| 第 6 週 | 單元二 翻轉護地球<br>第 1 章 環境大挑戰      | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>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。                                                                                | Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。<br>2. 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。<br>3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也 | 1. 說明全球氣候變遷的原因，並播放影片，讓學生了解氣候變遷的各種原因和影響。講解氣候變遷原因很複雜，但人們對地球資源的掠奪與汙染，是重要成因之一。<br>2. 提醒學生自我覺察                                                                               | 上課參與小組討論心得分享紙筆測驗 | 【環境教育】<br>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。<br>【海洋教育】<br>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。<br>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環 |

|                 |                           |                                                                                                                                                                      |                           |                                                                                                |                                                                                                                                             |                  |                                                                     |
|-----------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                 |                           | <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>                                                            |                           | <p>會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。</p> <p>4. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析其問題和改進之道。</p>                        | <p>環境汙染造成的全球問題，並與學生討論人類對地球產生的傷害。</p> <p>3. 說明環境問題已無國界或地域之分，環境汙染的後果必須由全球人類來共同負擔，不應置身事外。</p>                                                  |                  | <p>境。</p> <p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>                     |
| 第 6 週           | 單元五 武林高手<br>第 2 章 跆拳道拳霸一方 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。      | <p>1. 認識跆拳道運動的器材。</p> <p>2. 認識跆拳道的比賽規則轉變。</p> <p>3. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。</p> <p>4. 相互合作的班級氣氛。</p> | <p>1. 進行愛上體育課「踢踢淘汰賽」，可訓練學生反應速度、踢擊高度、動作完整度。</p> <p>2. 進階練習轉身旋踢及上肢防禦，練習轉身前之背轉及背轉加抬膝，轉身時注意支撐腳旋轉方向，避免膝踝受傷。應以比劃且慢速、不帶力量為主，勿用力或者帶速度踢擊，避免同學受傷。</p> | 上課參與分組檢測技能測驗     |                                                                     |
| 第 7 週<br>第一次評量週 | 單元二 翻轉護地球<br>第 1 章 環境大挑戰  | <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健</p>                                                                                                               | Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | <p>1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。</p> <p>2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環</p>                            | <p>1. 觀賞影片，藉由影片知道臺灣地形多變，然而臺灣環境現況卻有很多問題，引導學生討論現有的環境汙染問題，並介紹</p>                                                                              | 上課參與小組討論心得分享紙筆測驗 | <p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>【海洋教育】</p> |

|                            |                                      |                                                                                                                                                                      |                             |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |                     |                                                                                                    |
|----------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                                      | <p>康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>                                 |                             | <p>境的責任。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析其問題和改進之道。</p> | <p>導演齊柏林。</p> <p>2. 說明臺灣水污染的嚴重性，水源會因污染物未經妥善處理排入而污染。人類若長期飲用汙水將危害健康。</p> <p>3. 進行「水污染實驗」體驗活動，引導學生思考大家都想選擇「可食用」的飲料喝，有沒有想過水從何而來？有沒有受到污染？</p> <p>4. 請學生收集水污染相關新聞和減少水污染方法，請學生進行分享。</p>           |                     | <p>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p> <p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p> |
| <p>第 7 週</p> <p>第一次評量週</p> | <p>單元五 武林高手</p> <p>第 2 章 跆拳道拳霸一方</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p> | <p>1. 認識跆拳道運動的器材。</p> <p>2. 認識跆拳道的比賽規則轉變。</p> <p>3. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。</p> <p>4. 相互合作的班級氣氛。</p>                | <p>1. 進行愛上體育課「攻防紅不讓」活動，防守組須專注於進攻組的踢擊動作、距離及高度，保護同學也保護自己。持靶應以進攻組的高度做適當調整。</p> <p>2. 進攻練習，各組先由一人擔任守方，其他人為攻方，守方可決定踢擊高度，攻方依據守方給的踢靶模式採取正確踢擊，輪轉兩次後換人擔任守方，活動模式相同。</p> <p>3. 進行愛上體育課「跆拳道搶分賽」活動。</p> | <p>上課參與分組檢測技能測驗</p> |                                                                                                    |
| <p>第 8 週</p>               | <p>單元二 翻轉護</p>                       | <p>1a-IV-2 分析</p>                                                                                                                                                    | <p>Ca-IV-2 全球</p>           | <p>1. 分析人類的各項</p>                                                                                             | <p>1. 觀賞影片，說明臺</p>                                                                                                                                                                         | <p>上課參與</p>         | <p>【環境教育】</p>                                                                                      |

|       |                                   |                                                                                                                                                               |                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |                                                                                                                                               |
|-------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <p>地球<br/>第 1 章 環境大挑戰</p>         | <p>個人與群體健康的影響因素。<br/>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。<br/>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br/>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br/>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> | <p>環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>      | <p>行為與科技發展對自然環境的危害。<br/>2. 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。<br/>3. 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。<br/>4. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析其問題和改進之道。</p> | <p>灣人為的空汙來源。空氣汙染看不到，但聞得到，對身體危害很嚴重，會對心、肺、腦產生傷害。<br/>2. 說明各種預防空氣汙染危害的方法與防護裝備。<br/>3. 引導學生思考噪音是什麼，說明噪音就是聽了會讓人感到不舒適的聲音，像是太大聲或不規律的聲音等，但噪音是主觀的，會隨著心理狀態而有所不同。<br/>4. 噪音汙染程度有客觀測量指標，以音量計來測量聲音強度，單位為分貝。<br/>5. 許多人習慣透過耳機聽音樂，若時間太長再加上高分貝刺激，容易導致聽力受損，進而提醒學生思考各種傷害聽力的行為。</p> | <p>經驗分享<br/>紙筆測驗</p> | <p>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。<br/>【海洋教育】<br/>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。<br/>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。<br/>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p> |
| 第 8 週 | <p>單元五 武林高手<br/>第 3 章 你、我來練武功</p> | <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br/>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br/>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p>                                                                         | <p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。</p> | <p>1. 學習武術的基本禮儀及精神。<br/>2. 認識武術的基本步法。<br/>3. 能確實執行武術基本套路：五步拳。<br/>4. 藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。<br/>5. 能設法應用在基</p>                                             | <p>1. 示範武術基本禮儀「抱拳禮」，並講解其含義，提醒學生習武須保持虛心之態度。<br/>2. 認識基本步法：並步抱拳、弓步沖拳、馬步架打、歇步沖拳、仆步穿掌、虛步挑掌。<br/>3. 武術基本套路—五步拳，老師先示範一</p>                                                                                                                                             | <p>上課參與<br/>技能測驗</p> | <p>【品德教育】<br/>品 EJU6 謙遜包容。</p>                                                                                                                |

|       |                          |                                                                                                                                                              |                           |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                                                                                                                                             |
|-------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                          | 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                                                              |                           | 礎實戰中。                                                                                                                                                  | 次完整的套路之後，再將所有動作逐一拆分講解。教學過程中要強調以上動作都具有實戰價值。強調在實戰體驗過程，千萬不可真的攻擊同學，更不能在課餘時間從事打架、霸凌等危險行為。                                                                                                                                                            |                  |                                                                                                                                             |
| 第 9 週 | 單元二 翻轉護地球<br>第 1 章 環境大挑戰 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>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。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。<br>2. 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。<br>3. 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。<br>4. 學習蒐集資訊並關心本土和國際環保議題，分析其問題和改進之道。 | 1. 每人每日製造的垃圾量很多，垃圾不但占用大量土地，還汙染水源、大氣、土壤，危害農業生態，影響環境衛生、傳播疾病，甚至對生態系統和人類健康造成危害。<br>2. 強調生活常見的垃圾以「塑膠」製品最令人困擾，因為塑膠百年不會「分解」，只會「裂解」，它會一直碎裂到肉眼看不見但不會消失，於是塑膠微粒就有可能經由食物鏈，再度回到人類身上產生危害。<br>3. 引導思考身為罪魁禍首的人類該如何解決垃圾汙染問題。<br>4. 說明「垃圾減量 6R 原則」，並讓學生思考如何實踐於生活， | 上課參與經驗分享<br>紙筆測驗 | 【環境教育】<br>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。<br>【海洋教育】<br>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。<br>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。<br>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 |
| 第 9 週 | 單元五 武林高手<br>第 3 章 你、我    | 1d-IV-2 反思自己的運動技能。                                                                                                                                           | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。      | 1. 學習武術的基本禮儀及精神。<br>2. 認識武術的基本                                                                                                                         | 1. 武術基本套路——五步拳：老師先示範一次完整的套路之後，                                                                                                                                                                                                                  | 上課參與技能測驗         | 【品德教育】<br>品 EJU6 謙遜包容。                                                                                                                      |

|        |                          |                                                                                                                                                                  |                         |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               |                      |                                              |
|--------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------|
|        | 來練武功                     | <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>                     |                         | <p>步法。</p> <p>3. 能確實執行武術基本套路：五步拳。</p> <p>4. 藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。</p> <p>5. 能設法應用在基礎實戰中。</p>                                                           | <p>再將所有動作逐一拆分講解。教學過程中要強調以上動作都具有實戰價值。強調在實戰體驗過程，千萬不可真的攻擊同學，更不能在課餘時間從事打架、霸凌等危險行為。</p> <p>2. 進行雙人套路演練，統一由老師發號施令，學生做出指定動作。需注意學生們是否操作正確並適時糾正提醒。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。</p> |                      |                                              |
| 第 10 週 | 單元二 翻轉護地球<br>第 2 章 綠活行動家 | <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進</p> | Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 | <p>1. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。</p> <p>2. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。</p> | <p>1. 強調環境賀爾蒙的危害。說明現代人無法避免因此要從生活中落實環保有關的行為或習慣，即可稱為「綠色生活」，簡稱「綠活」。</p> <p>2. 強調飲食行動也能愛地球的概念。</p> <p>3. 說明每天要穿的衣服也能融入綠色行動，從衣物的選購、清洗和丟棄等行為都可運用環保概念來執行。</p>                        | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗 | 【環境教育】<br>環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 |

|        |                           |                                                                                                                                                                                                            |                         |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      |                      |                                            |
|--------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------|
|        |                           | 的生活型態。<br>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 10 週 | 單元六 翻轉人生<br>第 1 章 飛盤 劃破天際 | 1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。     | 1. 認識飛盤運動的各項比賽。<br>2. 能遵守場上安全規範及遊戲規則。<br>3. 能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。<br>4. 能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。<br>5. 培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。 | 1. 介紹飛盤擲準賽及規則。<br>2. 進行愛上體育課「盤盤進洞」活動，依照學生程度調整擲準目標的大小、距離，可適度放寬限制增進學生信心。<br>3. 投擲方式為：反手投擲、正手投擲。<br>4. 讓學生可以使用任何投擲技巧，使飛盤飛到最遠的落點。投擲瞬間身體任何部位不可超線，投擲後則無限制。 | 上課參與技能測驗             |                                            |
| 第 11 週 | 單元二 翻轉護地球<br>第 2 章 綠活行動家  | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。                                                                                                                                                                                    | Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 | 1. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。                                                                                                           | 1. 強調「住」的好節能可先看懂水、電費帳單開始。可發給各組水、電費帳單，並                                                                                                               | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享 | 【環境教育】<br>環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝 |

|        |                                      |                                                                                                                                                                                      |                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                              |          |    |
|--------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|
|        |                                      | <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> |                     | <p>2. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。</p>                                                 | <p>教他們如何看懂帳單中的資訊。</p> <p>2. 選擇低碳排放量的交通工具，可減少能源使用降低環境污染。</p>                                                                                                  |          | 擊。 |
| 第 11 週 | <p>單元六 翻轉人生</p> <p>第 1 章 飛盤 劃破天際</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>                                               | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | <p>1. 認識飛盤運動的各項比賽。</p> <p>2. 能遵守場上安全規範及遊戲規則。</p> <p>3. 能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來穩定傳盤。</p> <p>4. 能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。</p> <p>5. 培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。</p> | <p>1. 簡介飛盤爭奪賽及規則。教師可親自模擬較常出現的上述犯規狀況，讓學生更有畫面感並了解其意涵。</p> <p>2. 進行傳盤跑位練習，兩人一組，利用不限次數傳盤推進到目的地，再折返回起點，教師可調整目的地距離。</p> <p>3. 進行愛上體育課「飛盤爭奪賽」活動，可分別對於進攻、防守端給予技巧</p> | 上課參與技能測驗 |    |

|        |                          |                                                                                                                                                                                          |                         |                                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                      |                                              |
|--------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------|
|        |                          | 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。                                                                                                      |                         |                                                                                                                                  | 提示。當學生因為犯規或違例爭執時，可暫停比賽，讓他們各自描述發生的狀況，並且說出自己的感受，試著與對方溝通，彰顯運動家精神。                                                                  |                      |                                              |
| 第 12 週 | 單元二 翻轉護地球<br>第 2 章 綠活行動家 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>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。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>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。 | Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 | 1. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。<br>2. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。<br>3. 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。<br>4. 能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。 | 1. 說明育樂能融入綠活行動的各種方法，從食、住、育樂、行、購介紹，出門玩樂同時，也能同時愛地球。<br>2. 強調保衛地球人人有責，分組選擇課本中一項綠活行動原則，並演出兩分鐘內的生活中如何落實綠活行動的情境劇。<br>3. 說明「世界地球日」的由來。 | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享 | 【環境教育】<br>環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 |
| 第 12 週 | 單元六 翻轉人                  | 1c-IV-1 了解                                                                                                                                                                               | Cb-IV-2 各項              | 1. 了解自行車的種                                                                                                                       | 1. 介紹臺灣自行車的                                                                                                                     | 上課參與                 | 【戶外教育】                                       |

|                             |                                       |                                                                                                                                                                                                           |                                                |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                   |                                     |                                                     |
|-----------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                             | <p>生</p> <p>第 2 章 自行車轉動「騎跡」</p>       | <p>各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> | <p>類與構造。</p> <p>2. 了解道路騎乘規則及安全事項。</p> <p>3. 了解自行車的安全檢查及基本設定。</p> <p>4. 了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。</p> <p>5. 學會騎行時的溝通手勢。</p> <p>6. 學會安排自行車休閒騎乘活動。</p> | <p>發展，可以補充臺灣目前熱門的自行車路線。</p> <p>2. 說明騎乘時的穿著搭配著重在安全性上的提醒，建議可以準備一套專業騎乘器材供學生參考。</p> <p>3. 準備自行車以及維修器材，並說明使用方式。讓學生在進行騎乘前，車輛安全性及設定皆達到正確狀態。</p> <p>4. 上下車訓練，觀察學生是否有錯誤動作，予以提醒及糾正動作。</p> <p>5. 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。</p> | <p>態度檢核</p> <p>技能測驗</p>             | <p>戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</p> |
| <p>第 13 週</p> <p>第二次評量週</p> | <p>單元三 健康人生逗陣行</p> <p>第 1 章 美妙新生命</p> | <p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>                                                                                              | <p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p>        | <p>1. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。</p> <p>2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。</p>                                                                         | <p>1. 可先複習過去學過關於生長跟發育的概念。</p> <p>2. 說明成功受孕的條件須具備三個條件：排卵、受精與著床。並解說驗孕的原理。</p> <p>3. 說明生命列車相關內容及懷孕期間的不適症狀。引導學生思考，這些症狀會為生活帶來哪些影響？介紹懷孕期間的健康照護要點。</p>                                                                                   | <p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>經驗分享</p> |                                                     |

|                  |                             |                                                                                                                                                                                          |                                               |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                             |                      |                                          |
|------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------|
| 第 13 週<br>第二次評量週 | 單元六 翻轉人生<br>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。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>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。<br>2. 了解道路騎乘規則及安全事項。<br>3. 了解自行車的安全檢查及基本設定。<br>4. 了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。<br>5. 學會騎行時的溝通手勢。<br>6. 學會安排自行車休閒騎乘活動。 | 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。<br>2. 控車穩定訓練：準備小角錐、跳繩設定課程障礙。讓學生可以多嘗試拉長停留在方框中的騎乘時間。<br>3. 進行愛上體育課「安全上路」活動，預先安排闖關動線，並講解流程及規則。將學生分為 4 組，各組分別在 4 個關卡練習，每 5 分鐘換組。<br>4. 進階騎乘技巧，直角彎、8 字過彎練習，分 4～5 組練習。 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 | 【戶外教育】<br>戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 |
| 第 14 週           | 單元三 健康人生<br>第 1 章 美妙新生命     | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。                                                                                            | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。              | 1. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。<br>2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。                                                                   | 1. 懷孕期間的健康照護要點。說明懷孕期間會對胎兒及孕婦造成危害的物質，如酒精、菸、咖啡因。                                                                                                                                                              | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享 |                                          |

|        |                             |                                                                                                                                                                                          |                                               |                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |                      |                                          |
|--------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------|
| 第 14 週 | 單元六 翻轉人生<br>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。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>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。<br>2. 了解道路騎乘規則及安全事項。<br>3. 了解自行車的安全檢查及基本設定。<br>4. 了解並能加以運用基礎、進階的自行車騎乘技術。<br>5. 學會騎行時的溝通手勢。<br>6. 學會安排自行車休閒騎乘活動。 | 1. 介紹自行車騎乘中的手勢，並且說明手勢在騎乘時起到非常重要的溝通作用。<br>2. 提醒學生在道路騎乘時，要特別注意不要占用到其他用路車道，甚至因為過彎而切到對向車道，以免造成危險。<br>3. 說明過彎時的要領及注意事項，提醒學生在變換方向時注意內外側的高低腳轉換。 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 | 【戶外教育】<br>戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 |
| 第 15 週 | 單元三 健康人生<br>第 1 章 美妙新生命     | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。                                                                                            | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。              | 1. 了解懷孕過程生理的變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。<br>2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。                                                                   | 1. 引導學生思考生活中可以如何幫助孕婦，應多些禮讓，簡單的小舉動，都可以成為支持孕婦的最佳助力。<br>2. 說明優生保健服務意涵及內容及不同的檢查項目的細項介紹。<br>3. 講解不同分娩方式的內容以及優缺點。不論選擇何種分娩方                     | 上課參與<br>平時觀察<br>經驗分享 |                                          |

|        |                             |                                                                                                                                                               |                             |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                           |                              |                                                            |
|--------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------|
|        |                             |                                                                                                                                                               |                             |                                                                                        | 式，要優先考量孕婦跟胎兒的健康與安全。                                                                                                                                                                                                       |                              |                                                            |
| 第 15 週 | 單元七 球類進階<br>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。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3c-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | 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。<br>2. 了解兩人配合的執行重點與突破。<br>3. 能成功執行足球兩人小組的配合。<br>4. 能與隊友創造出戰術的暗號。 | 1. 可利用影片說明傳球者與擔任牆壁角色的球員位置。<br>2. 進攻者要觀察防守者位置調整站立，可複習之前學過的「黃金三角」概念，當呈現黃金三角時，可提高突破機會。<br>3. 撞牆傳球練習，初階練習：教師強調傳球過程中都不能碰到角錐，若碰到角錐代表被防守者攔截。進階練習：強調當撞牆的人要注意，差不多移動到與防守者平行即可，傳完球記得全速向前接應。想像防守球員是一個移動的角錐，只要在傳球時避開防守者的移動範圍，成功率就可以提升。 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗         |                                                            |
| 第 16 週 | 單元三 健康人生逗陣行<br>第 2 章 樂活新旅程  | 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。                                                                                                   | Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。  | 1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。<br>2. 體認不同階段所會遇到的健康問題。                                          | 1. 說明年紀變化不只帶來外表上的改變，生活型態以及發展狀態也會隨之改變。提問課本中的哪些環境或行為，可能對健康造成危害？<br>2. 介紹不同成長時期可以如何有效維持健康。                                                                                                                                   | 上課參與<br>平時觀察<br>小組討論<br>心得分享 | 【生命教育】<br>生 J2 進行思考時的適當情意與態度。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J13 覺察自己的能力 |

|        |                             |                                                                                                                                                               |                              |                                                                                        |                                                                                                                                                                                |                      |                                                             |
|--------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------|
| 第 16 週 | 單元七 球類進階<br>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。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3c-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 | 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。<br>2. 了解兩人配合的執行重點與突破。<br>3. 能成功執行足球兩人小組的配合。<br>4. 能與隊友創造出戰術的暗號。 | 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，擺脫防守者的配合。<br>2. 進行愛上體育課「寡不敵眾」，遊戲設計接獲傳球時僅有短暫時間決定如何突破，提醒學生把前幾堂課已設計好的暗號運用在比賽。若想更貼近正式比賽，可以在熟悉遊戲後，增加守門員。<br>3. 進行體育客點點名「我的足球戰術」，隨機點學生發表，並給予回饋與建議。 | 上課參與<br>態度檢核<br>技能測驗 |                                                             |
| 第 17 週 | 單元三 健康人生逗陣行<br>第 2 章 樂活新旅程  | 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。                                                                                                   | Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。   | 1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。<br>2. 體認不同階段所會遇到的健康問題。                                          | 1. 講解嬰幼兒階段的成長過程及健康照護策略。<br>2. 說明到了青春期階段就應該要開始對自己的健康負起責任。複習生活技能的內涵。                                                                                                             | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗 | 【生命教育】<br>生 J2 進行思考時的適當情意與態度。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J13 覺察自己的能力。 |
| 第 17 週 | 單元七 球類進階<br>第 2 章 棒球 同心合力   | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。                                                                                   | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 了解知名棒球選手的故事，並以其努力的態度自勉。<br>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>3. 習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。<br>4. 能確實執行直線 | 1. 介紹各種不同打擊姿勢，也必須讓學生明白沒有一種打姿是所謂最好的打姿，端看個人的能力以及習慣選擇適合自己的方式打擊。<br>2. 提醒打擊時，切記揮棒結束時千萬不可甩棒，對初學者而言                                                                                  | 上課參與<br>分組競賽<br>技能測驗 |                                                             |

|  |  |                                                                                                                  |  |                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> |  | <p>跑壘與弧線跑壘，並了解其中差異。</p> <p>5. 了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。</p> <p>6. 培養相互合作的班級氣氛。</p> | <p>這是一個危險動作。</p> <p>3. 可引導動作穩定之同學加大扭腰力道，藉此發揮出更大的揮棒力量。</p> <p>4. 講解並示範跑壘，擊出後，當判斷此球為內野球時需進行全速直線衝刺，跑壘時專注於衝刺上壘，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。</p> |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|