新北市 明志 國民中學 111 學年度九年級第二學期部定課程計畫　設計者： 張祿純、黃婉兒

一、課程類別：

1.□國語文　2.□英語文　3.□本土語_____　4.■健康與體育　5.□數學　6.□社會　7.□藝術　8.□自然科學

9.□科技　10.□綜合活動

二、學習節數：每週(3)節，實施(17)週，共(51)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
■ A1身心素質與自我精進 ■ A2系統思考與解決問題 ■ A3規劃執行與創新應變 ■ B1符號運用與溝通表達 ■ B2科技資訊與媒體素養 ■ B3藝術涵養與美感素養 ■ C1道德實踐與公民意識 ■ C2人際關係與團隊合作 ■ C3多元文化與國際理解	健體-J-A1:具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2:具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3:具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1:具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2:具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3:具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1:具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2:具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

	健體-J-C3:具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。

四、課程架構：

科目	單元	單元名	章名
健康	第一單元	性福方程式	青春「性」福頌
			性病防護網
	第二單元	綠色生活愛地球	全民總動員
			做個有型的地球人
	第三單元	永續經營健康路	健康我最型
			朗朗健康路

科目	單元	單元名	章名
體育	第四單元	親水之旅	水域嬉遊——水域休閒
			徜徉水面——游泳
	第五單元	瞄準目標	推心置腹——高爾夫球
			一桿入袋——撞球
	第六單元	精益球精	比手畫腳——棒壘球
			防禦陣線聯盟——籃球
			手腦並用——手球
			乒乓旋風——桌球
			東攔西阻——排球
	第七單元	我行我術	操之在我——體操
			形神兼備、內外兼修——武術

五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
一 2/13- 2/18	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。	第 2 章性病防護網 1.引起動機：透過性病感染年齡層下降之新聞內容，提升學生對於性傳染病嚴重性與罹患性的自我覺察，肯定唯有透過適當的自我防護措施才能避免感染，不要心存僥倖。 2.性病點點名：認識性傳染病的特性與傳染途徑。介紹由細菌引發的性傳染病，包括淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒等，建立避免濫用抗生素以免產生抗藥性的觀念。介紹由病毒所引發的性傳染病，包括尖型濕疣、生殖器疱診及愛滋病。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.全球愛滋盛行率最新數據。	1.情意評量 2.認知評量	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
一 2/13- 2/18	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互	第 2 章徜徉水面——游泳 1.第 1 節：引起動機：(1)請問學生上節課後是否曾經練習仰式打水？教師再次強調打水時，腳要呈內八字狀，腳背要能感受到水的阻力。(2)請問學生是否曾經觀察仰式競賽或是教學影片，還記得岸上仰式划手動作的特色嗎？鼓勵學生學好打	2	浮板、浮條、浮球、泳池。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動	【性別平等教育】 性 J11: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。 性 J12:省思與他人的性別權力關	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
		動。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-Ⅳ-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-Ⅳ-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	水，也要學好划手姿勢，仰式才能事半功倍！ 2.暖身活動：請學生進行水中打水練習、岸上仰式划手動作步驟(建議教師先示範動作，再讓學生練習)。 3.主要活動：(1)示範仰式划手動作(可運用教學影片進行動作分解說明)。(2)請一組學生進行兩人一組划手練習示範，再請學生試做。 (3)若學生已具備有良好的仰式基礎，教師示範可以用大腿夾住浮板或浮球進行划手練習。(4)示範仰式划手、打水合併的連貫動作(划一次手踢六次腳)。 4.綜合活動：請學生分享划手練習的收穫。 5.第 2 節：引起動機：(1)請問學生上節課後是否曾經練習仰式打水以及划手動作？教師可強調打水及划手時應注意的動作細節。(2)請問學生是否嘗試過把打水與划手動作結合？感覺如何呢？ 6.暖身活動：請學生分別複習仰漂打水與划手動作。			單	係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
			7.主要活動：(1)示範仰式打水與划手動作結合：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再單邊划手，確認二邊划手都能穩定前進再進行二手交替划手。(2)練習二手交替(雙臂對稱)划手：一手臂在水中準備抓水抱水時，另一手也出水做空中移臂回復動作，當回復動作的手臂準備入水抓水時，另一手臂也剛好推水結束準備出水面做回復動作。(3)示範一手六腳動作，請學生練習。 8.綜合活動：(1)請學說出打水划手時應注意的種點有哪些？(2)視教學時間是否充裕，可以進行神龍擺尾水中遊戲。					
二 2/20-2/24	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或	第 2 章性病防護網 1.世紀防疫大作戰——認識愛滋：介紹愛滋病在全球及臺灣的感染現況，認識其傳染途徑及特性，澄清愛滋相關錯誤觀念。 2.愛滋無國界，別讓愛缺席：了解歧視愛滋感染者所可能造成的防疫	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.情意評量 2.認知評量	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
		行為的影響力。	缺口及人權議題，鼓勵曾發生高風險行為者主動進行愛滋篩檢，透過參與及倡議愛滋關懷行動，如世界愛滋病日、紅絲帶等，達成 2030 年「零新增、零死亡、零歧視」的目標。		3.全球愛滋盛行率最新數據。			
二 2/20- 2/24	Hc-Ⅳ-1:標的性球類運動動作組合與團隊戰術。	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 2c-Ⅳ-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-Ⅳ-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-Ⅳ-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	第 1 章推心置腹——高爾夫球 1.第 1 節：引起動機：(1)詢問學生在電視上是否看過高爾夫運動比賽，或者是否有家長會利用假日去打高爾夫者？並進一步詢問是否了解對高爾夫運動的規則，以及觀看後的感想。引導學生說出所知的高爾夫運動的模樣。(2)講述高爾夫簡史。 2.暖身活動：(1)跟著老師動一動：肩膀向前轉與向後轉各 10 次。(2)二者一組背對背，雙手開掌上舉於胸前，二人同時做左、右轉體擊掌動作 10 次。 3.主要活動：(1)介紹高爾夫個人裝備。(2)介紹場地設施。(3)推桿動作之握桿姿勢講解、示範與練習。	2	「推心置腹」學習活動單、高爾夫比賽影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動賞析紀錄表		

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
			(4)推桿站姿講解、示範與練習。 (5)推桿動作講解、示範與練習。 (6)推推樂活動。 4.綜合活動：(1)請二位同學示範推桿動作，教師予以進一步指導錯誤之處與鼓勵今日大家的表現。(2)歸納與總結本節課認知概念與技能。(3)鼓勵學生日常生活中，相信大家多多少少都有拍照的經驗吧！其中比「讚」及「愛心」這二個小動作是最普遍被運用的。因此，能將「讚」加「愛心」二個小動作結合起來做得好，高爾夫球技巧事實上已邁進一大步。(4)發放校園平面圖請各組，請各組同學一同設計與規劃校園 18 洞的場地設計圖。 (5)請學生課後參照習作內之動作自我檢核表自主練習。 5.第 2 節：引起動機：(1)請各組同學將規劃之場地圖展示，讓全班票選出最佳的校園 18 洞場地。(2)補充介紹臺灣高爾夫球起始於淡水臺灣高爾夫俱樂部，最初只有六個洞，期間因第二次世界大戰而關					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
			閉。 6.暖身活動：(1)跟著老師動一動：將全身關節活動與肌群伸展。(2)18洞場地巡禮，以了解洞口位置。 7.主要活動：(1)高爾夫運動欣賞要點。(2)觀賞禮儀。(3)校園十八洞賽規則說明。(4)進行校園十八洞賽。 8.綜合活動：(1)頒獎勝利隊伍。(2)鼓勵同學進一步學習與了解高爾夫運動。(3)請同學完成習作之作業「運動賞析紀錄」，並於於下一節體育課時繳交。					
三 3/1-3/3	Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。	第 2 章性病防護網 1.揭開迷思的面紗：總結社會上普遍存在對於性傳染病的迷思與錯誤知識，進行澄清與說明，建立對於性傳染病防治的正確觀念。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.全球愛滋盛行率最新數據。	1.情意評量 2.認知評量	【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
三 3/1- 3/3	Hc-Ⅳ-1:標的性球類運動動作組合與團隊戰術。	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1:運用運動技術的學習策略。 4d-Ⅳ-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	第 2 章一桿入袋——撞球 1.第 1 節：引起動機：(1)詢問學生在電視上是否看過撞球運動比賽，或者曾有玩過者？並進一步詢問是否了解對撞球運動的規則，以及觀看後的感想。引導學生說出所知撞球運動的模樣。(2)講述撞球運動簡史。(3)提問：上述內容，比較撞球和高爾夫球哪個運動發明的歷史較早些？線索為何？ 2.暖身活動：(1)跟著老師動一動：身體各個關節轉動及相對肌群伸展各 10 次。(2)做 OK 及拇指與食指交叉狀手勢各 5 次。 3.主要活動：(1)介紹撞球工具設備。(2)介紹比賽種類。(3)補充其他玩法。(4)撞球動作之架桿及身體姿勢講解、示範與練習。(5)講解撞球常見犯規動作。 4.綜合活動：(1)請二位同學示範架桿動作，教師予以進一步指導錯誤之處與鼓勵今日大家的表現。(2)歸納與總結本節課技能認知概念。(3)請學生課後將自然課所教過的碰撞	2	「一桿入袋」學習活動單、撞球教學與比賽影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知習題 5.踏查探究作業紀錄表		

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
			與反彈原理加以複習。 5.第 2 節：引起動機：(1)詢問學生是否還記得體育課學過的籃球擦板投籃的技巧嗎？可以運用自然課所學到的哪個物理原理來使球更容易進擦板入網呢？再試想看看，生活中還有哪些體育運動會和碰撞與反彈的現象有關？(2)學生討論與發表；教師統整補充說明。 6.暖身活動：(1)跟著老師動一動：將全身關節活動與肌群伸展。(2)各組學生練習擦板投籃與接住反彈球。 7.主要活動：(1)講解碰撞原理運用於撞球運動所產生之現象。(2)講解反彈原理運用於撞球運動所產生之現象。(3)校園撞球體驗活動規則說明。(4)進行立竿見影比賽。 8.綜合活動：(1)頒獎勝利隊伍。(2)教導學生在相互給予回饋時，要使用良好和善的用語，避免相互批評，才是適當的溝通方式。(3)鼓勵同學進一步學習與了解撞球運動。(4)請同學完成習作之作業~自我檢					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
			核與探究踏查紀錄，並於於下一節體育課時繳交。					
四 3/6- 3/10	Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。	第 1 章青春「性」福頌 1.引起動機：透過線上發問的情境內容，引導學生覺察自己進入青春期後可能產生的性衝動等身體感受，理解並接受這是一種本能表現，且此本能表現對生活的影響程度是因人而異的。 2.青春慾望大家談：帶領學生進行「Go 健康~我是慾望的主人」活動，透過檢視生活中可能引發性衝動的情境因素，評估這些因素對生活的干擾程度，針對容易引發性衝動的原因，找出可能的解決方案，最後依據實際經驗找出最有效的因應方式等步驟，學習如何以理性管理自己的慾望。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 性 J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	
四 3/6- 3/10	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險規避。	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。	第 1 章水域嬉遊——水域休閒 1.第 1 節：引起動機：詢問同學是否有參與水域休閒活動的經驗？並分享活動的感想。	2	學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.實作練習 4.分享討論	【海洋教育】 海 J1:參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	Cb-Ⅳ-2:各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-Ⅳ-1:水域休閒運動綜合應用。	2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的休閒運動。	2.主要活動：(1)教師引導並講解戶外休閒活動對於身心的影響，並透過分組討論，建構休閒活動的分類。(2)教師歸納並統整同學分組討論後提出的分類，並介紹水域休閒活動。(3)介紹浮潛活動的裝備。 3.綜合活動：(1)集合學生進行回饋分享，可請學生發表穿戴浮潛三寶的感覺與心得，並請教師強調如非必要避免穿蛙鞋在陸地上行走，以免跌倒受傷。(2)補充從事水域活動的安全注意事項。 4.第 2 節：引起動機：詢問同學穿戴浮潛三寶的感想，即使用裝備應注意的事項。 5.暖身活動：(1)慢跑後進行熱身活動，並加強手指、腕關節、肩關節、膝關節及髖關節等部位的活動。(2)安排兩人一組的熱身活動，建立兩人互助互信的觀念，包括兩人一組的伸展活動。 6.主要活動：(1)教師說明配戴面鏡前的防霧方法。(2)教師說明並示範面鏡排水的方法。(3)教師說明並示				求生技能。 海 J2:認識並參與安全的海洋生態旅遊。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
			範如何將面鏡與呼吸管結合，並練習呼吸管排水。 7.綜合活動：(1)活動結束後，請動作技術較佳的組別進行示範。(2)請同學觀察並討論該組同學在動作上的優點及兩人合作的默契等。(3)穿著蛙鞋會使用較大力量踢水前進，可能造成腓腸肌過度使用而痙攣，教師說明抽筋自解的方法。					
五 3/13-3/17	Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。	第 1 章青春「性」福頌 1.色情陷阱的真相：教師說明色情的定義，並引導學生思考色情資訊可能會對青少年的生活與健康造成那些影響。帶領學生進行「Go 健康~打破迷思不迷惘」活動，針對色情資訊中的錯誤資訊進行批判與澄清。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 性 J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	絕。							
五 3/13-3/17	Bc-Ⅳ-1:簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-Ⅳ-2:各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-Ⅳ-1:水域休閒運動綜合應用。	1c-Ⅳ-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的休閒運動。	第 1 章水域嬉遊——水域休閒 1.第 1 節：引起動機：請同學分享在上一堂浮潛活動後的感覺與心得。 2.暖身活動：(1)慢跑後進行熱身活動，並加強手指、腕關節、肩關節、膝關節及髖關節等部位的活動。(2)練習單腳平衡的動作要領。(3)安排兩人一組的動態平衡，以網球或棒球練習平衡。 3.主要活動：(1)介紹立式槳板裝備與器材。(2)介紹立式槳板的操槳動作要領。(3)分組立於岸邊，由教師發口令，練習岸上划槳。(4) 講解並示範如何於岸邊上板。(5)分組練習。 4.綜合活動：(1))活動結束後，請動作技術較佳的組別進行示範。(2)請同學分享在如何保持平衡的要領及身體的感覺。(3)預告下節課重	2	學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.實作練習 4.分享討論	【海洋教育】 海 J1:參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2:認識並參與安全的海洋生態旅遊。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
			點。 5.第 2 節：引起動機：(1)經過上節課的學習後，同學們對於參與水域活動的感想。(2)想一想穿著救生衣要注意哪些事項？ 6.暖身活動：(1)慢跑後進行熱身活動，並加強手指、腕關節、肩關節、膝關節及髖關節等部位的活動。(2)安排 3~5 人一組的熱身活動，建立團隊互助互信的觀念。 7.主要活動：(1)說明 SUP 的特性及其從事的水域：SUP 是 Stand Up Paddle 的簡寫，中文稱為衝浪舟或立式槳板。具有機動性高、入門快的特點，適用在不同的水域，入門者可選擇較為平坦的水域如湖泊、水庫等，進階版則可以挑戰海域衝浪。(2)複習上板、划槳等操舟要領。(3)練習前進繞標，在水中設立一目標，操控船艇進行繞標後返回。(4)講解並示範落水上板的要領。 8.綜合活動：(1)進行策略大師活動，經由小組討論，分析成員特					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
			點，重新分配任務。(2)再進行一次同舟共濟活動，看看經由調整位置與任務後的小組是否更為流暢。					
六 3/20-3/25	Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。	第 1 章青春「性」福頌 1.性福太早來敲門：引導學生思考未成年未婚懷孕所需面臨的困擾與問題，以及做決定時需要考量的各項問題，並說明可以求助的資源。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 性 J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	
六 3/20-3/25	Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。	第 2 章徜徉水面——游泳 1.第 1 節：引起動機：請學生說一說上網搜尋仰式競賽項目的收穫，觀察競賽或教學影片後，對於仰式	2	浮板、浮條、浮球、泳池。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-Ⅳ-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-Ⅳ-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	有什麼想法或疑問？ 2.暖身活動：(1)依學生游泳程度分組。(2)請學生先下水進行韻律呼吸三次循環，每次 10 下。(3)請學生試著坐在岸邊進行仰式打水動作 20 下(此時教師須確認學生打水基礎)。 3.主要活動：(1)打水練習。(2)引導學生認識可以如何進行仰式打水練習說明，並進行示範。 4.綜合活動：(1)總結說明仰式打水的技巧，無論是坐在岸邊、浮板打水、浮條打水、仰漂打水、雙手夾頭打水，都要留意腳板動作。(2)請每一位學生選擇一個最適合自己目前程度，也最想要學習仰式打水的方式進行二循環 20 下的練習。(3)請學生說一說自己在練習打水過程中的收穫。 5.第 2 節：引起動機：(1)請問學生上節課後是否曾經練習仰式打水？教師再次強調打水時，腳要呈內八字狀，腳背要能感受到水的阻力。(2)請問學生是否曾經觀察仰式競賽			卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	具備與他人平等互動的能力。 性 J12:省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
			或是教學影片，還記得岸上仰式划手動作的特色嗎？鼓勵學生學好打水，也要學好划手姿勢，仰式才能事半功倍！ 6.暖身活動：請學生進行水中打水練習、岸上仰式划手動作步驟(建議教師先示範動作，再讓學生練習)。 7.主要活動：(1)示範仰式划手動作(可運用教學影片進行動作分解說明)。(2)請一組學生進行兩人一組划手練習示範，再請學生試做。(3)若學生已具備有良好的仰式基礎，教師示範可以用大腿夾住浮板或浮球進行划手練習。(4)示範仰式划手、打水合併的連貫動作(划一次手踢六次腳)。 8.綜合活動：請學生分享划手練習的收穫。					
七 3/27-3/31	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	第 1 章全民總動員 **【第一次評量週】** 1.引起動機：以全球各地近年的極端氣候作為引導，並讓學生思考臺灣近幾年的氣候狀況。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.認知評量 2.情意評量	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ea-Ⅳ-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	3b-Ⅳ-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。 4a-Ⅳ-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	2.不再平靜的生活：介紹臺灣北中南東因氣候變遷造成的環境問題，進而讓學生對全球環境的變化產生關心，並引導後面的環境課程。		2.各單元之學習單。		續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環 J8:了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。	
七 3/27-3/31	Hd-Ⅳ-1:守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-3:了解身體發展與動作發展的關係。 d.技能原理。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3:應用運動比賽的各項策略。	第 1 章比手畫腳——棒壘球 **【第一次評量週】** 1.第 1 節：引起動機：(1)詢問學生：知道那些棒、壘球比賽的進攻戰術？這些戰術的用意為何？(2)觀念教學：棒壘球運動，非常注重規則、戰術、禮儀與團隊協作精神。團隊精神是棒壘球運動的核心價值，無論多矯健的投手，也必須靠隊友接球、傳球，才能完成出局。想贏得比賽，團隊配合協作是必要	2	棒壘球、場地、球棒、球、學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
		2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-Ⅳ-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-Ⅳ-1:發展適合個人之專項運動技能。	條件。(3)犧牲觸擊戰術介紹：若兩隊比分接近，且一壘或二壘上有跑者，打者可利用犧牲短打，將球輕點落地，讓跑者推進至下一壘。(4)提醒學生場地安全之相關注意事項。 2.暖身活動：做操。 3.主要活動：(1)觸擊短打戰術說明：短打(Bunt)，可用來護送壘包上的隊友，使其推進至下一個壘包，稱為犧牲觸擊(Sacrifice Hit)。若出奇不意的擺出短打，使守備方混亂，以達上壘目的，則為突襲短打(也稱偷點)。(2)觸擊短打分解動作講解並練習。(3)突襲短打分解動作講解並練習。 4.綜合活動：(1)課本「愛體育」短打基礎功。(2)提醒學生，練習過程中應留意彼此間隔距離是否適當，並且保持專注，以免造成不必要的意外及運動傷害。 5.第 2 節：引起動機：(1)詢問同學：是否在棒壘球比賽中看過打跑戰術？戰術成功需具備那些條件？					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
			(2)觀念教學。(3)打跑戰術介紹。(4)提醒學生場地安全之相關注意事項。 6.暖身活動：(1)背對背手拉手。(2)雙人拱背。 7.主要活動：(1)打帶跑戰術說明。(2)打帶跑動作教學。 8.綜合活動：(1)課本「愛體育　打帶跑實戰」。(2)學生在活動實施前，應注意個人的暖身是否充分完成，避免運動傷害。(3)提醒學生，練習過程中應留意彼此間隔距離是否適當，並且保持專注，以免造成不必要的意外及運動傷害。(4)賽後進行自我檢視與討論。					
八 4/6-4/7	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。 4a-IV-2:自我監督、增強個	第 1 章全民總動員 1.地球變化 ING：說明人類做了哪些活動造成環境的汙染，進而引起哪些環境問題，並說明水汙染、土壤汙染、垃圾汙染和空氣汙染，可能會造成人類哪些健康問題。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.情意評量	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	Ea-Ⅳ-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	人促進健康的行動，並反省修正。					環 J8:了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。	
八 4/6- 4/7	Hd-Ⅳ-1:守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-3:了解身體發展與動作發展的關係。 d.技能原理。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	第 1 章比手畫腳——棒壘球 1.第 1 節：引起動機：(1)詢問同學：棒壘球比賽時，誰可以打暗號？若不確定暗號時，可以怎麼做？(2)提醒學生場地安全之相關注意事項。 2.暖身活動：做操後複習短打技術，五人一組，分別為投手、打者、一壘手、三壘手、捕手，投手距打者 5 公尺，以低手拋球的方式投球，打擊者以觸擊短打的方式，將球點成一、三壘方向的滾地球，一人十球。 3.主要活動：(1)介紹攻擊暗號種	2	棒壘球、場地、球棒、球、學習活動單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷(白紙)	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
		2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-Ⅳ-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-Ⅳ-1:發展適合個人之專項運動技能。	類。(2)介紹攻擊暗號的手勢。(3)進行愛體育 簡單式手勢活動。(4)進行愛體育 組合式手勢活動。 4.綜合活動：進行課本「愛體育 超級比一比：擊遠比賽(於籃球場進行)」。 5.第 2 節：引起動機：「偷暗號」指觀察對方球隊的指令與行為，以便獲得戰術優勢，此行為一直備受爭議。有人認為這是作弊行為，也有人說這是棒壘球文化的一部分，詢問學生對於偷暗號行為的看法為何？ 6.暖身活動：做操，兩人一組進行雙人伸展活動「背對背手拉手」、「雙人拱背」，同此章第二節的暖身活動。 7.主要活動：(1)界內與界外的判定要點。(2) 課本愛體育 棒壘大賽。 8.綜合活動：在「愛體育棒壘大賽」活動之後，各組依「比賽紀錄表」，將自己在比賽中觀察到的優缺點回饋給同學，並互相討論如何改進與修正。					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
九 4/10- 4/14	Ca-Ⅳ-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-Ⅳ-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ea-Ⅳ-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1a-Ⅳ-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-Ⅳ-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-Ⅳ-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。 4a-Ⅳ-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	第 1 章全民總動員 1.跨國行動——關心身處的環境：透過前面課程的介紹，讓學生了解環境和人類健康的關聯性，進而介紹聯合國的永續發展目標，再透過活動演練讓學生了解可以做哪些措施來緩解環境問題。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.情意評量	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環 J8:了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9:了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。	
九 4/10- 4/14	Bc-Ⅳ-1:簡易運動傷害的處理與風險規避。 Hb-Ⅳ-1:攻守入侵性運動動	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。	第 2 章防禦陣線聯盟——籃球 1.第 1 節：引起動機和介紹籃球盯人防守觀念與位置。 2.暖身活動：(1)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。(2)由老師帶領班上同學，進行	2	籃球數顆、筆記型電腦及單槍投影機、教學簡報、籃球場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動	【人權教育】 人 J3:了解探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	作組合及團隊戰術。	1d-Ⅳ-2:反思自己的動作技能。 1d-Ⅳ-3:應用比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀，勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-2:展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-1:表現運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-Ⅳ-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅳ-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的身體活動。	單人或雙人伸展活動。 3.主要活動：對錯選邊站：製作數張有關球線與強弱邊示意圖。 4.綜合活動：(1)紅色警戒六人一組，一組進攻，一組防守。(2)防守組依球場A(3人)、B(2人)、C(1人)區站位，並只能在線制定區域活動。(3)進攻組六人，同時從A區出發，被防守者抓到即淘汰。存活者可順利進到B區，依此，最後成功通過C區者，為該組得分。(4)完成之後，兩組再互換。(5)活動後引導學生進反思。 5.第2節：引起動機：詢問同學是否有上網搜尋NBA、SBL、UBA或HBL、3x3相關等相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到哪些防守策略。 6.暖身活動：(1)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。(2)由老師帶領班上同學，進行動態伸展，自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線。先來回慢跑，再設計6-8個動態伸展動作進行熱			單	形成公共規則、落實平等自由之保障。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
			身，如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展(內容老師可自行設計)。(3)熱身活動：你跑我追。 7.主要活動：(1)半場三對三團隊防守觀念與站位模擬練習。(2)愛體育猜猜猜活動：防守觀念與站位練習。					
十 4/17-4/21	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	第 2 章做個有型的地球人 1.引起動機：探討健康的內涵與重要性，強調增進健康從關心自己的生長、發育開始。 2.小小改變，大大影響(一)：引導學生覺察對自己身體的感受，體會成長的喜悅，並認識身體內外構造及人體重要器官的位置、基本功能與保健方式。	1	1.相相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.情意評量	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	趨勢。						議題。 環 J15:認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	
十 4/17- 4/21	Cd-Ⅳ-1:戶外休閒運動綜合應用。 Hb-Ⅳ-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	第 3 章手腦並用——手球 1.第 1 節：引起動機：(1)簡述職業運動員的學習歷程，導入手球球星在國外打拼的精神，進而鼓勵學生從勇於面對挑戰，積極尋求解決方式，當個樂於接受自我挑戰追求夢想的勇者。(2)教師講述側翼射門與跳躍射門異同之處，導引同學回顧先前所學之射門技術。 2.暖身活動：(1)教師根據球的數量適當分組。(2)進行適當的伸展活動。(3)兩人一組進行三上愛體育「持球暖身活動」的三個組合遊戲。 3.主要活動：(1)左翼射門之動作解析與練習。(2)右翼射門之動作解析。 4.綜合活動：(1)傳球與射門。(2)	2	教師自行蒐集的手球訓練或教學影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【法治教育】 法 J1:探討平等。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
		2d-Ⅳ-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-Ⅳ-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-Ⅳ-2:運用運動比賽中的各種策略。 4c-Ⅳ-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-Ⅳ-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-Ⅳ-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	注意要點。(3)技能活動學習結束後，可讓學生相互討論技術得失與可以改進部分，學生間及師生間互相給予回饋。藉此加強學生對於動作技術的了解，並學習適當的溝通表達方式，培養欣賞他人動作技術的能力。(4)發放「側翼射門學習單」，於下一節體育課時繳交。 5.第 2 節：引起動機：詢問同學對上一節課的射門技術是否熟練。提供守門員防守成功精彩剪輯。 6.暖身活動：(1)進行身體動靜態的伸展活動。(2)教師根據球的數量與場地，適當將同學分組。(3)用守門操（守門員基本防守動作）作為熱身，以呼應這節課的主題-守門員防守技術。 7.主要活動：(1)複習左翼和右翼射門。(2)7 公尺射門之動作解析與練習。(3)守門員防守技術講解與練習。 8.綜合活動：(1)金牌守門員。(2)亦可以擲罰 7 公尺球的方式，進行 7 公尺射門和守門員防守對決的練					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
			習。(3)發放「7 公尺射門和守門員防守技術學習單」，於下一節體育課時繳交。					
十一 4/24- 4/28	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	第 2 章做個有型的地球人 1.小小改變，大大影響(二)：理解人體藉由器官系統的運作，使複雜的生命現象得以維持與展現。引導學生能認識不同器官系統所包含之器官與功能，並能分析各種行為所運用之器官系統與檢核自己的保健行為。 2.掌握標章‧自在消費：引導學生注重均衡營養攝取對個人健康的影響。透過永備尺概念讓學生學習如何估計食物份量，且結合每日飲食指南、我的餐盤，規劃兼具美味有營養的一餐。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.情意評量	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15:認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
十一 4/24- 4/28	Cd-Ⅳ-1:戶外休閒運動綜合應用。 Hb-Ⅳ-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-Ⅳ-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛	第 3 章手腦並用——手球 1.第 1 節：引起動機：(1)詢問同學對先前所學射門技術與守門員技術是否熟練。(2)教師可播放守門員救球成功的精彩比賽回顧（可參考本教師手冊所提供的連結），供學生觀摩，或當作前一節課的學習單，要同學課前觀看。(3)規劃以「老鷹捉小雞」遊戲作為暖身活動，並吸引同學了解防守的重要性。 2.暖身活動：(1)進行身體動靜態的伸展活動。(2)教師根據球的數量與場地，適當將同學分組。以老鷹捉小雞的活動作為熱身，亦可呼應這節課的主題-防守技術。 3.主要活動：(1)複習射門和守門員的防守技術。(2)對人的相關規則解說：講授防守的相關規則，規則 8:1 和 8:2。(3)普通球員防守基本姿勢要領與練習。(4)防守步法講說與練習。 4.綜合活動：(1)步法集訓：進行課本愛體育的「步法集訓」的練習。(2)發放「普通球員防守技術學習	2	教師自行蒐集的手球訓練或教學影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【法治教育】 法 J1:探討平等。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
		能。 3d-Ⅳ-2:運用運動比賽中的各種策略。 4c-Ⅳ-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-Ⅳ-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-Ⅳ-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單」，於下一節體育課時繳交。 5.第 2 節：引起動機：教師於前一節課程結束，事先準備精彩的比賽影片之連結（亦可參考本教師手冊所提供的連結），供學生觀摩。暖身前詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中要能得分，射門時要注意什麼？藉此加強學生對射門的要領意象。 6.暖身活動：(1)進行身體靜態的伸展活動。(2)以防守基本步法作為動態伸展活動。(3)或以教師手冊的替代活動最為暖身活動。 7.主要活動：(1)複習射門和守門員的防守技術。(2)講解攻守陣型。(3)講解防守陣型。 8.綜合活動：(1)進行課本愛體育「攻城掠地——團隊攻守」練習。(2)自己作主：進行自我檢核以關學習成效。(3)課程總結：手球課程階段結束，進行整體的檢視，除了強調基本技術的要點外，更要同學們互相討論、反思隊友間的合作，以發揮團隊精神，加強同學在心智上					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
			對技術的連結。					
十二 5/1- 5/5	Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	第 2 章做個有型的地球人 **【第二次評量週】** 1.生活環保魔法師：引導學生覺察不同個體間之差異，並能維持穩定與自信的情緒，肯定自己與欣賞他人。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.情意評量	【國際教育】 國 J3:了解我國與全球議題之關聯性。 國 J8:了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J6:了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15:認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
十二 5/1- 5/5	Ha-Ⅳ-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-Ⅳ-1:運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-Ⅳ-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅳ-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。	第 4 章乒乓旋風——桌球 **【第二次評量週】** 1.第 1 節：引起動機：將黏貼不同膠皮的球拍給同學們傳遞，可仔細觀察平面與顆粒的差異，教師說明平面及顆粒膠皮的特性。 2.暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 3.主要活動：(1)說明觸摸不同位置排球時的注意事項。(2)手腳併用。(3)反手切球動作示範。(4)個人單次擊球練習。 4.綜合活動：(1)兩人連續切球。(2)詢問若下旋球到非持拍手方向時，有怎樣可以回擊球的方式。 5.第 2 節：引起動機：提供上節課程問題的解答：若下旋球來到非持拍手方向時，可移動腳步仍以反手切球回擊，亦可採用今日課程重點之正手切球來做回擊。 6.暖身活動：(1)以三張桌球桌為範	2	「桌」對廝殺學習活動單、我的個人戰術紀錄表。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】 品 EJU9:公平正義。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
			圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 7.主要活動：(1)正手切球動作示範。(2)個人單次擊球練習。 8.綜合活動：(1)一人反手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定為至對方反手位，兩人連續切球練習。(2)一人正手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定為至對方正手位，兩人連續切球練習。					
十三 5/08-5/12	Da-Ⅳ-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。（主學習內容） Fb-Ⅳ-3:保護性的健康行	1b-Ⅳ-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和 生活技能。 2a-Ⅳ-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅳ-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	第 1 章健康我最型 1.引起動機、健康自造計畫——透過調查引發學生對自身健康生活習慣之覺察，解釋健康生活指標意義說明在日常生活中保持好習慣對於維護健康的重要性。透過省思與討論引導學生了解透過自我覺察可以了解自身的健康需求，以及在健康	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.行為評量 3.情意評量 4.技能評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作 息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	為。（輔學習內容）	4a-Ⅳ-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	規畫中找到方式解決困難以促進健康行動。並熟悉問題解決技能，分析自我健康情境中遇到的問題解決方法之阻力與助力，了解合適的方法有助於計畫成功。 2.健康行不行——透過問題引導認識建立健康行為的歷程，並能思考自身在進行健康行為的樣態，擬定適合自己的健康習慣目標。				道。	
十三 5/08-5/12	Ha-Ⅳ-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-Ⅳ-1:運用運動技術的學	第 4 章乒乓旋風——桌球 1.第 1 節：引起動機：說明除了對打中可以切球製造出下旋外，發球更能透過不同的拍面角度摩擦球體不同部位，製造出各種不同的旋轉，以利比賽中為自己製造優勢。 2.暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 3.主要活動：(1)於球桌旁說明並示範正手發下旋球的要領與完整動作。(2)於空曠處示範正手發平擊	2	「桌」對廝殺學習活動單、我的個人戰術紀錄表。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 5.我的個人戰術表	【品德教育】 品 EJU9:公平正義。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
		習策略。 3d-Ⅳ-2:運用運動比賽中的各種策略。 3d-Ⅳ-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅳ-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。	球、正手發下旋球，可藉由兩種不同的發球在地板上前進的軌跡，讓同學比較兩種旋轉的差異後。(3)讓同學各自找空曠處練習，自我檢視其正手發下旋球是否會前進後原地停留，甚至往回跳的情況。 4.綜合活動：(1)兩人一組，一人做正手發下旋球至左、右半區，另一人以反手推球、正手平擊將球打回，若無法將球擊回，代表其發球有產生下旋，練習數次後，兩人交換。(2)同樣以正手發下旋球至左、右半區，接球者則採反手切球、正手切球將球回擊後，兩人連續切球。(3)說明下次上課將進入比賽，詢問比賽中除了比賽的選手外還有什麼人呢？ 5.第 2 節：引起動機：提問在發球、擊球都會有了不同旋轉的技術後，是否能夠在比賽中好好組合與應用呢？藉由上節課程的問題比賽中除了比賽的選手外還有什麼人，導入裁判及裁判手勢介紹。 6.暖身活動：(1)以三張桌球桌為範					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
			圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 7.主要活動：(1)裁判手勢介紹：下位發球員、得分、重發。(2)比賽方式、規則介紹。(3)單打比賽紀錄表介紹。 8.綜合活動：(1)我的個人戰術表介紹。(2)單打比賽。					
十四 5/15-5/19	Da-Ⅳ-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。（主學習內容） Fb-Ⅳ-3:保護性的健康行為。（輔學習內容）	1b-Ⅳ-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和 生活技能。 2a-Ⅳ-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅳ-4:因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-Ⅳ-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	第 1 章健康我最型 1.健康 up!——了解健康行為落實情形會因人而異以及認識行為改變的各個階段，與建立行為過程中找到合適方法的重要性。回顧國中階段學過的生活技能，了解如何靈活運用生活技能解決健康行動遇到的問題。 2.校園健康寫真——回顧自我在國中階段所建立的健康習慣，省思自己健康習慣實踐情形與所遇到障礙，並且能找到合適的生活技能加以因應。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.行為評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作 息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
十四 5/15- 5/19	Ha-Ⅳ-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-2:運用運動比賽中的各種策略。	第 5 章東攔西阻——排球 1.第 1 節：引起動機：詢問同學是否觀賞或現場看過排球攔網影片，引導學生說出印象中攔網方式有哪些?對於攔網動作是否理解。 2.主要活動：(1)教師配合課文講解攔網基本動作要領與操作。(2)教師引導學生進行攔網時起跳練習操作。(3)兩人一組無球攔網(原地起跳攔網)。 3.主要活動：(1)兩人一組練習(一人丟球+一人原地攔網)。(2)兩人一組練習(一人丟球 + 一人左右攔網)。(13)進行觀察同學攔網動作正確與否分析。	2	教師自行蒐集國內外單人與雙人攔網影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單		
十五 5/22- 5/26	Aa-Ⅳ-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。（輔學習內容） Fb-Ⅳ-1:全人健康概念與健康生活型態。	1a-Ⅳ-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-Ⅳ-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-Ⅳ-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健 康技能。 4a-Ⅳ-3:持續地執行促進健	第 2 章朗朗健康路 1.夢想起飛——由電競選手職業病檢視職業生涯與健康關係，了解健康包含生理、心理與健康多面向，建立健康是人生重要資源的概念。 2.夢想距離我們有多遠——探討壓力因應方式如何對健康造成影響，以及所選用的壓力調適方式是否恰	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	（主學習內容）	康及減少健康風險的行動。	當。					
十五 5/22-5/26	Ha-Ⅳ-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅳ-2:運用運動比賽中的各種策略。	第 5 章東攔西阻——排球 1.第 1 節：主要活動：(1)兩人與三人攔網隔網練習(一人丟球+一人、兩人攔網)。(2)浮板攔網(一人攻擊+ 兩人(浮板攔網)。(3)進行觀察同學攔網動作正確與否分析。 2.第 2 節：主要活動：(1)四人一組攔網隔網練習(一人丟球(托球)+一人攻擊+一人攔網+一人撿球)。(2)四人一組攔網(一人丟球(托球)+一人攻擊+兩人攔網)。(3)進行觀察同學攔網動作正確與否分析。	2	教師自行蒐集國內外單人與雙人攔網影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單		
十六 5/29-6/02	Aa-Ⅳ-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。（輔學習內容） Fb-Ⅳ-1:全人	1a-Ⅳ-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-Ⅳ-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-Ⅳ-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表	第 2 章朗朗健康路 1.實踐夢想的資本——從亞健康的實例中理解生活方式與健康的關係，以及如何透過生活方式重新找回健康。 2.夢想實踐家——了解現代社會對	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
	健康概念與健康生活型態。（主學習內容）	現健 康技能。 4a-Ⅳ-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	健康的需求與脈絡，覺察生活中的健康意象，思考如何將健康納入自我人生資本中，並且從現在開始儲備健康。 3.幸福人生的最佳配備——分享自我人生目標，規劃夢想實踐藍圖以及如何透過健康行動計劃滿足健康需求。		2.各單元之學習單。			
十六 5/29-6/02	Ia-Ⅳ-2:器械體操動作組合。	1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。	第 1 章操之在我——體操 1.第 1 節：引起動機：(1)以圖卡(可參考課本體操比賽欣賞家圖片)介紹競技體操單槓、雙槓及高低槓項目，引導學生討論槓類運動之特性與所需能力及周邊可見的懸吊式器材(可參考課本圖 7-1-2 及第四頁資訊站家中單槓圖片)。(2)說明安全規範(教師上課沒有教學與練習之動作不可隨意模仿及嘗試、練習時須鼓勵並協助夥伴、不可出現推拉同學等嬉鬧行為。 2.暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)單槓抓握技術介紹(正握、反握、側向前後握)。	2	單槓、跳箱或踏板(具高度且穩定之物體)、軟墊、裝水寶特瓶、軟球、呼拉圈、木棍、學習活動單(運動行為計畫實踐表)、影片播放及擴音設備、展示圖卡	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單(運動行為計畫實踐表)	【安全教育】 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
		2d-Ⅳ-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-Ⅳ-1:運用運動技術的學習策略。 4c-Ⅳ-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-Ⅳ-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的身體活動。	(3)練習正握、反握懸垂，體會身體控制與懸垂動作的關係。 3.主要活動：(1)正握橫移。(2)側向舉腿。 4.綜合活動：烤乳豬：(1)兩人一組，以腳進行夾擊。(2)能堅持抓握不掉落者獲勝。(3)需以雙腳落地。 5.綜合回饋。 6.第2節：引起動機：(1)根據學生繳交之槓上達人養成計畫學習單內容給予回饋及鼓勵。(2)詢問學生上節課後是否有那些部位會痠痛?藉此以圖卡介紹上肢與核心肌群部位，並說明練習槓上懸垂運動對於身體的影響(肌肉鍛鍊、儀態調整、前庭刺激等)。(3)介紹懸垂舉腿動作型態與訓練功效。 7.暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)核心肌群控制(模擬槓上動作) 。 8.主要活動：(1)懸垂舉腿。(2)分組練習立寶特瓶、夾球拋球及踢球射門。 9.綜合活動：(1)分組計時比賽。					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
			(2)綜合回饋。					
十七 6/05- 6/09	Db-IV-2:青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6:青少年性行為之法律規範與抉擇的思考。 Db-IV-7:健康性價值觀的建立，性與色情的辨識與媒體色情訊息的拒絕。 Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1a-IV-4:理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3:熟悉大部份的「決策與批判」技能。 1a-IV-3:評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3:公開進行健康倡導，展現對他人促進健康或行為的影響力。	複習第 1 單元 1.透過線上發問的情境內容，引導學生覺察自己進入青春期後可能產生的性衝動等身體感受，理解並接受這是一種本能表現，且此本能表現對生活的影響程度是因人而異的。 2.帶領學生進行「Go 健康~我是慾望的主人」活動，透過檢視生活中可能引發性衝動的情境因素，評估這些因素對生活的干擾程度，針對容易引發性衝動的原因，找出可能的解決方案，最後依據實際經驗找出最有效的因應方式等步驟，學習如何以理性管理自己的慾望。 3.透過性病感染年齡層下降之新聞內容，提升學生對於性傳染病嚴重性與罹患性的自我覺察，肯定唯有透過適當的自我防護措施才能避免感染，不要心存僥倖。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.全愛滋盛行率最新數據。	1.情意評量 2.認知評量	【性別平等教育】 性 J6:探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 【人權教育】 人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
			2.性認識性傳染病的特性與傳染途徑。介紹由細菌引發的性傳染病，包括淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒等，建立避免濫用抗生素以免產生抗藥性的觀念。介紹由病毒所引發的性傳染病，包括尖型濕疣、生殖器疱診及愛滋病。					
十七 6/05-6/09	【第1章操之在我——體操】 Ia-Ⅳ-2:器械體操動作組合。 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 Bd-Ⅳ-1 武術套路動作與攻防技巧。	【第1章操之在我——體操】 1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-1:了解運動在美學上	第1章操之在我——體操 第2章形神兼備、內外兼修——武術 【第1章操之在我——體操】 1.第1節：引起動機：(1)根據學生繳交之槓上達人養成計畫學習單內容給予回饋及鼓勵。(2)介紹引體向上動作型態與訓練功效。(3)以圖卡呈現超級變變變的動作範例，預告主要活動將進行動作創作。(4)介紹體操比賽組合動作要素與概念。 2.暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)教師給予口令，學生躺在地板上做出動作。 3.主要活動：(1)引體向上。(2)超級變變變小組創作與討論。	2	單槓、跳箱或踏板(具高度且穩定之物體)、軟墊、裝水寶特瓶、軟球、呼拉圈、木棍、學習活動單(運動行為計畫實踐表)、影片播放及擴音設備、展示圖卡 防禦八大式	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單(運動行為計畫實踐表) 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 5.課堂觀察 6.學生自評 7.技能實作	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義 安 J9:遵守環境設施設備的安全守則。。 【多元文化教育】 多 J8:探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。	

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
		的特質與表現方式。 2d-Ⅳ-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-Ⅳ-1:運用運動技術的學習策略。 4c-Ⅳ-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-Ⅳ-1:發展適合個人之專項運動技能。 4d-Ⅳ-3:執行提升體適能的身體活動。 【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】 1c-Ⅳ-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。	4.綜合活動：(1)超級變變變發表與欣賞。(2)綜合回饋。(3)介紹體操比賽評分方式與欣賞重點。(4)播放競技體操單槓、雙槓、高低槓影片及單槓健身運動影片。(5)學生分享觀賞心得(6)引導學生討論不同槓類項目的特性與差異。(7)提醒學生進行學習單活動。 【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】 5.第 1 節：引起動機：(1)意識對談。(2)身體活動。 6.主要活動(可分組進行)：(1)防禦八大式-馬步架掌。(2)防禦八大式-弓步架衝掌。(3)防禦八大式-獨立彈踢。 7.綜合活動：(1)說明武術練習訣竅。(2)分組練習。(3)回饋時間。		組合範例、資訊站影片連結及小試身手之評量。			

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
		1c-Ⅳ-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-Ⅳ-1:了解各項運動技能原理。 1d-Ⅳ-2:反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-Ⅳ-1:了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-Ⅳ-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-Ⅳ-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-Ⅳ-2:發展動作創作和展						

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
		演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-Ⅳ-1:運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅳ-3:運用思考與分析能力，解決運動情境問題。 4c-Ⅳ-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-Ⅳ-1:發展適合個人之專項運動技能。						

六、本課程是否有校外人士協助教學

■否，全學年都沒有(以下免填)

□有，部分班級，實施的班級為：_____

□有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		□簡報□印刷品□影音光碟 □其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致