

新北市 明志 國民中學 109 學年度 八 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者： 林馨民、陳淑菁

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動

二、學習節數：每週(3)節，實施(20)週，共(60)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-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。

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

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						
第一週 (2/17-2/20)	Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1: 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	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。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。	第 1 章美妙的生命 1. 新生命的開始：探討並引導理解受孕的原理，包含試管嬰兒和人工受孕。 2. 孕育新生命：透過了解懷孕時的身心理變化，培養學生感受體會懷孕的辛勞與不便。進一步引導學生思考家人如何一同因應孕期生理和心理變化。	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. 體驗懷孕的設備，例如：氣球、雞蛋等。 4. 便利貼。	1. 認知評量	無	
	Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。	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。	第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度 1. 第 1 節：引起動機：教師運用本章開頭的情境圖，帶領學生思考日常生活中的肢體動作與柔軟度的關係，並分享是否有其他類似情境圖	2	筆記型電腦、單槍系統、教學媒體 PowerPoint 檔案、彈力繩(熱身與伸展)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作	無	

		1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。	之生活實例，可能是柔軟度不足所造成。 2. 教師說明可能影響柔軟度的因素，包括體型、年齡、性別、身體活動多寡，以及是否進行暖身運動等，並進一步說明這些因素對柔軟度造成影響的原因。 第 2 節：引起動機：請學生分享課後搜尋其他頸部、肩部及胸部的靜態伸展動作，教師從旁進行動作修正並給予回饋。 6. 教師說明與示範背部、體側及腿部的靜態伸展動作，帶領同學實際操作動作技巧，教師從旁進行動作修正並確認學生是否伸展目標肌群。 7. 教師藉由參考資料來提供學生其他背部、體側及腿部的靜態伸展動作。 8. 教師詳述柔軟度的訓練原則，包含暖身的條件、訓練強度的判斷及動作控制的技巧等所需注意的細節。					
--	--	---	--	--	--	--	--	--

第二週 (2/21-2/27)	Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1: 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	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。 2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。	第 1 章美妙的生命 1. 迎接好孕：清楚優生保健的內涵及目的，並探究婚前健康檢查的實施考量因素與分析不同狀況所需的孕期產檢。 2. 愛的陪伴、心的期盼：了解將為人父母親的心理變化，可透過向醫生諮詢得到幫助，而親友平時也可適時協助與關心。 3. 一同護孕：理解國家社會為保障孕婦權利和提升便利性所增設的資源，並鼓勵搜尋和發想更多的相關資源，培養學生思考生育的準備和家庭工作的平衡。 4. 為愛而「生」——從不同的養育新生兒情境，了解新生命對家庭生活的改變，並探究相關解決方案因應。	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. 體驗懷孕的設備，例如：氣球、雞蛋等。 4. 便利貼。	1. 認知評量	無	
	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。	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。	第 2 章運動知識家－運動傷害防護 1. 第 1 節：引起動機：請學生回溯過去是否曾有在校學中發生運動傷害的經驗？並	2	無	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】 安 J4: 探討日常生活發	

		3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	請同學分享有關事發地點、當時天氣、從事何種運動、造成受傷的可能原因及當下採取防護與處置的方式。 2. 簡述運動對生理、心理及大腦認知功能的益處。 第 2 節：引起動機：請學生分享課後搜尋其他運動傷害的案例，以及處理方法的思考。。 1. 講解「骨折」的成因，同時釐清閉鎖性與開放性骨折的差異，特別說明，雖然閉鎖性骨折沒有骨頭穿出皮膚的外傷而不好判斷，不過骨折處伴隨極度劇痛是最明顯的表徵。 2. 講解「腦震盪」的成因，特別提醒頭部受到撞擊後要注意哪些現象的發生可能為腦震盪症狀。 3. 叮嚀與提醒學生一旦發生緊急性的運動傷害時，即刻尋求專業人士的協助(例如：健康中心、衛生保健組及 119 醫療救護)。				生事故的影響因素。	
--	--	-------------------------------------	--	--	--	--	------------------	--

第三週 (2/28-3/6)	Aa-IV-2: 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1a-IV-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4: 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1: 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。	第 2 章生命的軌跡 1. 成長的旅程：藉由人的一生歷程照片及過年的日誌，探討人從出生至死亡可能經歷的不同階段。解說人生不同時期(嬰兒期、幼兒期、兒童前期、兒童期)的階段任務和發展特色。	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。	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，尋求解決之道。	
	Bd-IV-2: 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。 Ic-IV-2: 民俗運動個人或團隊展演。	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。 2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	第 3 章化險為夷護身法—柔道 1. 第 1 節：引起動機：首先詢問同學是否聽過柔道、看過柔道比賽，或是學過柔道？是否聽過警察用過肩摔將歹徒摔倒在地呢？(柔道運動簡介) 其次，在日常生活中，你曾經向後跌倒過嗎？當跌倒發生時，你該如何保護自己呢？	2	1. 軟墊、教學影片、電腦、投影器材。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2: 重視群體規範與榮譽。	

		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-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	第2節：引起動機：經由上一節後護身倒法學習後，接續詢問同學是否曾經不小心滑倒過？當自己不小滑倒時，身體所呈現側後倒時，身體應如何順勢側身屈縮，以減小身體的碰撞力量，防止身體正面直接撞擊到地面，強調學習此項技能的重要性與實用性。					
第四週 (3/7-3/13)	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4:理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。	第2章生命的軌跡 1. 成長的旅程：解說人生不同時期(青少年期、成年期、老年期)的階段任務和發展特色。 2. 踏穩腳步，健康鋪路：引導學生思考每個階段間的關係，並強調奠定健康基礎的重要性。透過演練解決問題技能，學習分析遇到的健康問題、尋求解決方案，並執行後評價。	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。	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，尋求解決之道。	

	Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ic-IV-2:民俗運動個人或團隊展演。	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。 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-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。	第3章化險為夷護身法—柔道 1. 第1節：引起動機：詢問同學是否曾經被東西絆倒過？而當被絆倒時，身體向前所呈現的跌倒姿勢，要如何防止身體正面直接撞擊到地面？其藉以強調學習此項技能的重要性、實用性與完整性。 第2節：引起動機：播放一段柔道護身倒法表演的影片，播放完後詢問同學們的心得，覺得影片中有什麼部分令人印象深刻呢？想像一下假設自己若是臺上的表演者應表現出什麼的樣子？除了動作技術外還有什麼是表演時需要有的要素，藉此說明精神、力量、技能三大部分在表演上的重要性，以及護身倒法展演會的進行方式。 分組練習：全全班分成數組，各自選出一位組長，各組發放一張互評表，並由組長帶領組員們參考互評表上	2	1. 軟墊、教學影片、電腦、投影器材。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。	
--	---	--	---	---	---------------------	--	---	--

			的動作要領，練習後護身倒法、側護身倒法兩種技術，並在練習後，由全組共同討論要如何呈現進行展演。					
第五週 (3/14-3/20)	Aa-IV-3: 老化與死亡的意義與自我調適。 Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。	1a-IV-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	第3章伴生命共老 1. 老化的可能改變：藉由老年人的對話，引導學生思考面臨及經歷老化的生理和心理變化。解說老化的意涵以及生理和心理的改變。透過不同老年人的生活情境，了解影響老化的諸多因素，而其中是有人為可以著力改變的。 2. 健康生活型態：漸進式引導學生思考預備健康老化可以建立的生活型態，並從日常生活中列舉相關例子。 3. 樂活銀髮族：藉由覺察不同老年人的差異，能分析其相同與相異處，並透過課程學習，統整歸納造成差異的因素。	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. 技能評量	【生命教育】 生 J3: 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
	Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。	第1章棒壘一家親—棒壘球 1. 第1節：引起動機：詢問同學是否看過棒球與壘球比	2	1. 棒壘球、場地、學習活動單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】	

	組合及團隊戰術。	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。 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。	賽等相關影片或電視轉播，並請學生發表棒壘球之間的差異？介紹棒壘球歷史、棒壘球著名投手其成長歷程及投手投球動作的差異。提醒學生場地安全注意事項。 2. 棒球：肩上投球分解動作講解 3. 第 2 節：引起動機：詢問同學是否看過企業女子壘球聯賽或慢速壘球比賽，介紹壘球著名投手上野由岐子其成長歷程及投手投球動作；上野由岐子，號稱史上最快女壘投手，換算成棒球大概有 170 公里的速度感！ 4. 慢速壘球：鐘擺式投球(正手與反手)分解動作。 5. 正手投球：預備姿勢、手臂後擺、跨步穩住、手心向上將球拋出。 6. 反手投球：預備姿勢、手臂後擺、跨步穩住、手心向下將球拋出			4. 學習單	品 J1:溝通合作與和諧人際關係。	
--	----------	---	---	--	--	--------	-------------------	--

第六週 (3/21-3/27)	Aa-IV-3: 老化與死亡的意義與自我調適。 Fa-IV-1: 自我認同與自我實現。	1a-IV-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	第3章伴生命共老 1. 健康護老：對照上節課所學之老化生理與心理變化，解說促進老年生活健康的策略方法與緣由。 2. 透視生命的終點：探討死亡的意涵和可能造成的失落情緒，並透過自我覺察技能的教學，引導學生感受失落，進一步解說調適失落的可能方法。 3. 攜手伴老，健康不老：從邁入高齡社會的數據，引導學生思考學習老化與死亡議題的意義。 4. 悅納老化，友善生活：藉由不同的高齡友善社會的措施，探討與老化和平共處的態度和積極作為。	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. 技能評量	【生命教育】 生 J3: 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	
	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-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1章棒壘一家親—棒壘球 1. 第1節：引起動機：詢問同學想到打擊，會想到那些選手？介紹台灣棒球好手陳金鋒，外號「臺灣巨砲」、「永遠的第四棒」等，是台灣首位在美國職棒大聯盟例	2	1. 棒壘球、場地、學習活動單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【品德教育】 品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。	

		1d-IV-2:反思自己的運動技能。 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-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	行賽中擁有出賽紀錄的選手，並因此帶起台灣球員旅美之風潮。國際賽成績是台灣球迷對陳金鋒印象最深的部份，屢次在關鍵比賽打出全壘打。由於長打能力備受肯定，成為這幾年來，中華成棒代表隊不動的「第四棒」。陳金鋒在 1997~2008 年間，於國際賽共有 115 打數及 21 支全壘打，平均每 5.48 個打數即擊出一支全壘打。 2. 握棒教學與練習。 3. 打擊的身體動作：轉髖。 4. 打擊分解動作。 5. 好球帶規則教學。 6. 第 2 節：引起動機：介紹臺灣棒球好手彭政閔，綽號恰恰，中華職棒中信兄弟隊球員，原守備位置為右外野手，後改為一壘手，職棒生涯期多擔任指定打擊。2019 年 9 月 29 日於臺中市洲際棒球場舉行引退賽與引退儀式，之後成為 2019 年世界棒球 12 強賽中華隊打擊兼守備					
--	--	---	--	--	--	--	--	--

		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。	教練。彭政閔的揮棒姿勢屬於由內向外，配合較晚的擊球時機、良好的本壘板紀律、保持重心與灌注力量，不論各種出手姿勢的左右投、內外角的各種球路，他都有辦法敲出長打，被球迷稱為「恰式打法」，是臺灣棒壇代表性的技巧型全方位右打者。 7.活動：精準打擊王。					
第七週 (3/28-4/3)			第一次段考					
第八週 (4/4-4/10)	Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	第1章健康人生，少糖少癌 1. 惡性腫瘤：介紹癌症的形成原因及種類，以及可能罹癌的警訊。 2. 糖尿病：介紹糖尿病形成的原因。	1	1. 慢性病(癌症、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 2. 各單元之學習單。	1. 認知評量 2. 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，	

		4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。					尋求解決之道。	
	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，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	第 2 章水中蛙游－游泳 1. 第 1 節：引起動機：詢問學生上節課後是否曾經練習蛙式踢腳與划手動作？教師再次強調收腿、踢腿與夾水動作，並提醒動作大小。請問學生是否曾經觀察蛙泳競賽或是教學影片，還記得岸上蛙泳划手動作的特色嗎？鼓勵學生學好踢腳，也要學好蛙式划手，流暢組合後可以提高蛙泳效率喔！ 2. 教師示範蛙式划手動作：手掌往外撥水→手腕內旋抓水→高手肘往內抱水→手臂前移)。(可運用教學影片進行動作分解說明)。 3. 學生先做岸上蛙式划手動作，再下水練習。 4. 若學生已具備有良好的蛙泳基礎，教師示範可以用大腿夾住浮球進行划手練習。	2	1. 浮板、浮球、教學影片。	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. 學習單	【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	

			5. 教師示範蛙式划手、踢腳合併的連貫動作。 6. 第 2 節：引起動機：詢問學生上節課後是否曾經練習蛙泳踢腳以及划手動作？教師可強調蛙式及划手時應注意的動作細節。詢問學生是否嘗試過把蛙式踢腳與划手動作結合？感覺如何呢？ 7. 教師示範蛙式打水與划手動作結合，說明每一次的划手一定要有頭部出水動作，此時也是換氣動作。 8. 配合課本圖片與文字說明，引導學生掌握換氣動作要領。強調做完腿部夾水動作後，必須讓身體在水中盡量保持流線型做漂浮動作來減少阻力。 9. 教師示範手握浮板前方，打水及划手之連續動作，再請學生練習。 10. 教師示範一手二腳動作，請學生練習。			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。 【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。	
--	--	--	--	--	--	---	--

第九週 (4/11-4/17)	Fa-IV-2: 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-4: 情緒與壓力因應與調適的方案。	1a-IV-1: 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	第 1 章健康人生，少糖少癌 1. 糖尿病：介紹糖尿病的形成的類型，說明預防罹患糖尿病的方法。 2. 改變從現在開始：引導學生利用自我健康管理技巧來改變不健康的生活習慣。	1	1. 慢性病(癌症、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 2. 各單元之學習單。			
	Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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 3 章智者的運動一定向越野 1. 第 1 節：引起動機：教師詢問學生對「定向越野運動」一詞的第一印象，然後簡單介紹定向越野運動的基本概念，包含起源、器材與全球及臺灣的發展現況，並先進行分 4-5 人一組。 2. 教師將具有編號 31-40 號的檢查旗(或角椎)隨機散布在籃球場的一個半場內。4-5 個人編成一組，以接力的方	2	1. 課本、教學手冊、學習單。			

			式從另一個半場地端線出發。 3. 每個人不需按照順序，但必須確認所有 10 個檢查旗（或角椎），才能回來換下一棒個出發。 4. 每一組第一棒都先找 31 號檢查旗，然後依序找到 40 號，才能回來換下一棒個出發。每一組第二棒都先找 32 號檢查旗，然後依序找到 40 號後再找到 31 號，才能回來換下一棒個出發。以此類推，看哪一組先全部完成。 5. 第 2 節：引起動機：於泥土地以樹枝畫出邊長一公尺共 5*5 的方格。於方格內依據地圖放置石頭、樹枝、磚塊及小人偶，分別代表大石頭、獨立樹、建築及雕像。同學拿到圖後將地圖與方格內的地徵互相對照並正置地圖。 7. 教師依照籃球場的線條交叉點，布置定向越野檢查期或三角錐。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			8. 由教師吹哨第一棒出發，依照賽圖依順序找到檢查點後，回來與下一棒擊掌後出發。看哪一組先完成四棒的接力。					
第十週 (4/18-4/24)	Da-IV-2: 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4: 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1a-IV-2: 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」 1. 高血壓：利用血壓機測量學生血壓，引起學生對血壓所代表的意義感到好奇。介紹循環系統及心血管疾病高血壓，提醒學生不健康的生活習慣對循環系統的影響，並說明預防高血壓的方法。 2. 腦中風：介紹腦中風，並說明腦中風的徵兆及處理方式。	1	1. 相關電子設備、慢性病(心血管疾病、腎臟病)教學投影片。 2. 各單元之學習單。 3. 教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】 生 J3: 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義	
	Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3: 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	第 3 章智者的運動一定向越野 1. 第 1 節：引起動機：請學生猜猜定向越野地徵卡可能代表的意義？例如綠色圈圈代表是獨立樹，然後一一為大家說明定向越野常用的地	2	1. 課本、教學手冊、學習單。	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. 認知測驗卷 6. 學習單	無	

		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。	徵所代表的圖案，請大家盡量記起來。 2. 拿出幾張比較全景的地徵照片，例如校門口的立柱或校園內的雕像，看學生能否清楚的說出它們所在的位置？再拿出這些地徵的小範圍學生不容易分辨所在位置的圖片，如樹木名稱看板上的一個字，特殊地徵的小角落等，讓學生猜猜它們的位置。 3. 以一般較為精準的校園地圖或校園專用定向越野地圖，並圈選檢查點所在的位置，在現地的地徵拍攝一個不易察覺的角落貼在地圖上。 4. 採用積分賽集體出發的方式，學生持圖出發後須先抵達檢查點位置，對應檢查點地徵和地圖上的哪一張照片對稱，並將正確的檢查點號碼寫在正確照片旁邊，在往下一個檢查點前進，直到確認所有照片和檢查點所在位置。					
--	--	---	---	--	--	--	--	--

			5. 第 2 節：引起動機：教師再次說明順點賽和積分賽的比賽方法。 6. 先執行積分賽採集體出發，學生必須依照自己的路線安排，抵達所有檢查點位置，看誰先完成後最快回到終點。檢查點若有電子儀器紀錄最好，亦可以用打卡或蓋章的方式確認，為讓活動節奏加快，或可採榮譽制度，不必特別註記。 10. 第二回合實施順點賽，採間隔出發方式，每間隔 10 至 30 秒出發一位。學生必須依照地圖上的檢查點的順序，抵所有的檢查點再回到終點。檢查點亦可以打卡註記或者實施榮譽制作法。 11. 說明每一個賽段可能的路線選擇。 12. 讓學生比較什麼路線可能是最快或符合自己最好的選擇，並說明理由。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

第十一週 (4/25-5/1)	Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」 1. 冠心病：介紹冠心病，並說明目前的治療方法。 2. 腎臟病：介紹泌尿系統及腎臟病，提醒學生不健康的生活習慣對腎臟的影響，並說明保養腎臟的方法。	1	1. 相關電子設備、慢性病(心血管疾病、腎臟病)教學投影片。 2. 各單元之學習單。 3. 教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義	
	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 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。 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。	第4章力拔山河—八人制拔河 1. 第1節：引起動機：請學生說說看傳統拔河與八人制拔河的差別，室內拔河場地與室外拔河場地有何異同?教師可說明拔河運動的組成人數、比賽方式、規則、器材及裝備。 2. 背部靠牆，雙膝彎曲，大腿與地面平行，支撐30秒*3次。	2	1. 拔河場地、拔河繩。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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	

		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-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。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。	3. 下肢肌力練習：兩位同學背靠背，藉由雙腳不斷施力，看哪方先將對方推過比賽距離即獲勝。 4. 第2節：引起動機：中華臺北代表隊近年在國際成績上的表現為何？教師可介紹目前國內外拔河賽事、及近年相關成績。 5. 握繩與腳部力量控制練習：兩人一組，雙方將雙手握在繩子上標記的白點後方，地面上以紅線標記為中心線，由紅線兩邊往外1公尺各標記一條白線，先將繩上的紅色中心點拉過我方白線者獲勝。 6. 教師說明握繩技巧，並再次示範正確動作。 7. 請活動中動作正確的組別展示活動成果，強調拔河非只用手部的力量，下肢及身體的力量使用也同等重要。 8. 請同學說明活動中使用哪些技巧，有助於力量的展現。				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。	
--	--	---	---	--	--	--	---	--

第十二週 (5/2-5/8)	Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」 1. 遠離慢性病九招：說明健康生活習慣的重要性，並介紹生活中能夠維持健康、預防慢性病的9項健康習慣招式。 2. 家庭健康新生活：引導學生覺察並關懷家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	1	1. 相關電子設備、慢性病(心血管疾病、腎臟病)教學投影片。 2. 各單元之學習單。 3. 教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】 生 J3:反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義	
	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 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。 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。	第4章力拔山河—八人制拔河 1. 第1節：引起動機：詢問學生在基本姿勢下，身體傾斜角度不同，是否會造成力量的不同？ 2. 拔河基本步伐練習：教師示範起步動作與注意事項，雙腳平行約與肩同寬站立，聽到開始口令時，臀部迅速往下，並推蹬雙腳，再回到基本姿式。再將學生分組，進行練習。	2	1. 拔河場地、拔河繩。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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	

		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-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。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。	3. 熟練後，學生四人一組，進行輪胎競速比賽，最先將輪胎拉動至終點的組別為勝。 4. 第 2 節：引起動機：請學生觀察拔河裁判的各種手勢及其代表的意義。 5. 團隊默契訓練及競賽。 6. 教師示範拔河比賽時使用之裁判手勢：確認隊伍準備完成、舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、獲勝(吹哨)、換邊。請學生練習以上手勢與口令，教師在旁觀察並調整學生手勢動作。				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。	
第十三週 (5/9-5/15)	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	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。	第 3 章 「慢慢」長路不孤單 【第二次評量週】	1	1. 相關電子設備、教學投影片。 2. 各單元之學習單。	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各	

	Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。	2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	1. 引起動機：利用罹患慢性病患者心路歷程分享的影片引起動機，並請學生分享罹患慢性病的親戚朋友當時的感受及治療過程。 2. 面對重大疾病的心理反應階段：介紹當一名病患得知罹患重大疾病時，可能會經歷的五種心理階段。		3. 影片：罹患慢性病患者的心路歷程分享。		種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J7:面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。	
	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類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。	第 1 章誰與爭鋒－籃球 【第二次評量週】 1. 第 1 節：引起動機：詢問同學是否有在電視頻道看過，或網路上搜尋國外 NBA 與國內 SBL、UBA、HBL 等相關影片，並介紹和播放課本中介紹的得分王與阻攻王的精彩畫面，之後，請學生發	2	1. 籃球、籃球場。 2. 筆記型電腦、單槍系統、教學媒體 PowerPoint 檔案。	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	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	

		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-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。 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。	表印象最深刻的籃球明星表現。 2. 講解三重威脅動作對進攻的重要性，並說明其動作要領，透過下列建議活動來了解、熟悉和學會此動作(老師可自行設計符合三重威脅動作元素的活動，幫助同學了解並學會此動作)。 3. 介紹國內、外著名的得分王、阻攻王，並說成為得分王和阻攻王的絕技，進一步引導學生探索國內、外著名得分王和阻攻王球員的生平事蹟。 4. 第 2 節：引起動機：詢問同學是否有上網搜尋 NBA、SBL、UBA 或 HBL 等得分王、阻攻王的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個人單打的技巧，以及投籃的方式？以及如何防禦個人單打能力很強的球員。 5. 基本擺脫動作講解。 6. 個人進攻動作要領講解。			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。	
--	--	---	--	--	--	---	--

		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。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	7. 愛體育：橄欖球達陣遊戲：老師可視全班人數，分成數組進行，切記包持組別之間要保持適當距離，避免撞傷。進攻者利用各種擺脫方式，擺脫防守者，到籃球場另一端邊線的目標區達陣。防守者則想盡辦法把進攻者阻擋下來，不讓進攻者到另一端邊線的目標區達陣，注意不能擒抱。				人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	
第十四週 (5/16-5/22)			第二次段考					
第十五週 (5/23-5/29)	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	第 1 章安全百分百 1. 面對傷害發生的那一刻：利用課本上的漫畫內容帶入情境，請學生分享自己接受幫助和助人的經驗，引導學生了解急救的目的，以及急救是一種能夠自助助人的重要技能。 2. 危急時刻：說明急救的原則，帶領學生演練尋求支援的正確方式。	1	1. 相關電子設備、電腦、教學投影片。 2. 各樣活動所需之相關教具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	無	

		2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	3.急救寶典：介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認識家中應常備的急救用品。					
	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-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。 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2章排敵禦功－排球 1.第1節：引起動機：詢問同學是否觀賞職業與非職業排球比賽影片？引導學生說出得分主要方式為何？對於裁判動作是否理解。 2.進行手腕上下轉動熱身，訓練腕關節與韌帶力量。 3.與同學進行跑動遊戲(剪刀石頭布)練習。 4.第2節：引起動機：透過影片，引導學生說出得分主要方式為何？對於裁判動作是否理解。 5.進行助跑步伐介紹與練習。 6.教師配合課文指導學生進行攻擊助跑練習與操作。	2	1.教師自行蒐集國內大型比賽資訊與裁判判決比賽影片。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.認知測驗卷 6.運動行為計畫實踐表	【人權教育】 人J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	
第十六週 (5/30-6/5)	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	第1章安全百分百 1.傷口照護新觀念：澄清常見的傷口照護錯誤觀念。	1	1.相關電子設備、電腦、教學投影片。	1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量	無	

	紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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技能。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	2. 止血包紮一把罩～止血法：介紹各種常用止血法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。		2. 各樣活動所需之相關教具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。			
	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-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。 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。	第2章排敵禦功—排球 1. 第1節：引起動機：了解助跑與基本扣球動作後，經過不同高度隔網的練習，建立排球是隔網運動概念後，進行隔網基本拋扣練習，讓同學先從網高較低且較能過網的練習，達到提升學生對扣球的成功動機，進而達到更多學習回饋。 2. 教師配合課文講解自拋自扣動作要領與操作。 3. 教師指導學生進行隔網扣球與隔網助跑扣球。	2	1. 教師自行蒐集國內大型比賽資訊與裁判判決比賽影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 認知測驗卷 6. 運動行為計畫實踐表	【人權教育】 人J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	

		3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。	4. 教師引導學生進行原地隔網與助跑隔網扣球操作。 5. 教師指導學生進行扣球練習，並隨時給予學生修正回饋。 6. 第 2 節：引起動機：個人扣球動作概念建立後，慢慢由高低不同的拋球方式進行扣球練習，進而來到三人小組組合練習，從小範圍的默契搭配，循序漸進的多人合作，以奠定團隊的凝聚力。 7. 不同高度隔網助跑扣球。 8. 三人一組拋扣撿組合練習。 9. 進行觀察同學助跑攻擊動作正確與否分析。					
第十七週 (6/6-6/12)	Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1b-IV-2: 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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技能。	第 1 章安全百分百 1. 止血包紮一把罩～包紮法：介紹各種常用包紮法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。 2. 救急我第一，急救我最行：引導學生運用本章所學，回答並演示情境所需使用的急救技術。	1	1. 相關電子設備、電腦、教學投影片。 2. 各樣活動所需之相關教具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量	無	

		2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。						
	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。 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	第3章羽出驚人—羽球 1. 第1節：引起動機：詢問同學認識哪些羽球選手？是否看過戴資穎比賽？ 2. 介紹臺灣之光：戴資穎。 3. 正手殺球：教師講解與示範正手殺球動作，並說明正手殺球特點與方式。 4 學生兩人一組，分別進行正手殺球練習。 5. 第2節：引起動機：同學是否知道羽球殺球世界紀錄最高時速是多少？是由哪個選手創下的紀錄？ 6. 複習正手殺球。 7. 進行愛體育活動：誰是神射手。	2	1. 羽球、球場。 2. 學習單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論 5. 學習單	無	

		力，發展專項運動技能。 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。						
第十八週 (6/13-6/19)	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	第2章急救一瞬間 1. 14歲的勇氣：從新聞案例說明施行急救者適用法律免責規定。 2. 心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：教師示範心肺復甦術施行步驟及關鍵注意事項。	1	1. 相關電子設備、電腦、教學投影片。 2. 各樣活動所需之相關教具：復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮膜、CPR 面膜、AED 模擬訓練機等。 3. 確認學生是否有不適合演練心肺復甦術的狀況，例如感染肺結核，或無法進行胸外心臟按壓動作者。	1. 情意評量 2. 技能評量	無	
	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。	第3章羽出驚人—羽球 1. 第1節：引起動機：學生分組進行討論，正手高遠球	2	1. 羽球、球場。 2. 學習單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	無	

	及團隊戰術。	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。 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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。	與正手殺球在擊球動作有何差異？ 2. 正/反手網前短球： 3. 教師講解與示範正/反手網前短球動作，並說明正/反手網前短球特點與方式。 4. 學生兩人一組，分別進行正/反手網前短球練習。 5. 進行愛體育活動：網前短球接力賽。 6. 第2節：引起動機：學生分組討論，對牆擊球時如何能穩定且連續擊球而不落地？ 7. 依人數分成若干組，每組指配兩位同學甲、乙，分別進行正手發高遠球及徒手拋球於網前。其餘同學依序先進行殺球練習，再到網前短球，完成後從場邊離開，回到隊伍排隊，反覆操作。 8. 進行愛體育活動：誰羽爭鋒。			4. 分組討論 5. 學習單		
第十九週 (6/20-6/26)	Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	第2章急救一瞬間 【第三次評量週】	1	1. 相關電子設備、電腦、教學投影片。	1. 情意評量 2. 技能評量	無	

	紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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技能。 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	1. 心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：學生演練心肺復甦術，教師針對常見錯誤再做澄清說明。 2. 維持復甦姿勢：老師說明傷患恢復呼吸後，協助傷患維持復甦姿勢時要遵守的原則。		2. 各樣活動所需之相關教具：復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮膜、CPR 面膜、AED 模擬訓練機等。 3. 確認學生是否有不適合演練心肺復甦術的狀況，例如感染肺結核，或無法進行胸外心臟按壓動作者。			
	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	第 4 章合作玩球－合球 【第三次評量週】 1. 第 1 節：引起動機：詢問同學是否知道臺灣目前的世界排名？是否觀賞過國內外頂級的合球比賽，引導說出與其他團隊球類運動最大的差別，並提出問題。 2. 進行罰球之練習。 3. 進行上籃之練習。 4. 進行靜態投球之練習。 5. 第 2 節：引起動機：詢問同學是否熟練上一節課所進	2	1. 國內外頂級比賽之影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習	【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	

		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。 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。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	行的得分動作，並請動作較好之同學示範並請同學給予回饋。 6. 進行主軸線投球及水平軸線投球之活動。 7. 防守位置之規則講解(課本202 頁資訊站)並進行課本雙籃四人制合球賽的活動。				係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	
第二十週 (6/27-6/30)			第三次段考					

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