

新北市 明志 國民中學 111 學年度 九 年級第 一 學期 部定 課程計畫 設計者： 黃婉兒、白耿豪

一、課程類別：(請學校計畫不得與廠商提供計畫雷同，如雷同者，不予備查)

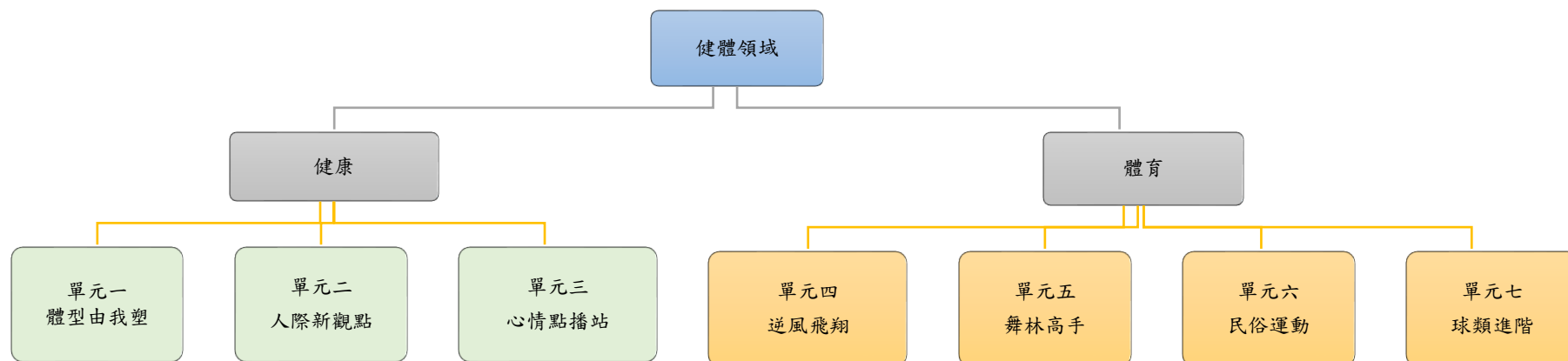
1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☐本土語_____ 4. ☒健康與體育 5. ☐數學 6. ☐社會 7. ☐藝術 8. ☐自然科學 9. ☐科技
10. ☐綜合活動

二、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)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	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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 (8/28-9/3)	Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	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。	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒 活動內容： 1. 體型變變變：提醒學生體型的多樣本來就是自然的現象，不應該以此作為嘲弄或者開玩笑的內容。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【性別平等教育】 性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	

		3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	2. JUST DO IT 體型探測員:引導學生填寫自己過去與現在的身高、體重、頭圍、腿長。並告知答案可能是未來改變體型的契機，可以先在這個時候好好檢視自己的生長發育情況。 3. 體型觀察站:請學生分享每個人對體型的看法是否不盡相同。教師也說明身體意象的內涵以及對健康的影響。 4. 影響身體意象的原因:說明脂肪細胞如何影響體型。引用「東施效顰」、「畫虎不成反類犬」、「邯鄲學步」等成語警醒大家，一味地模仿可能會導致負面情況，甚至連原本的自己都失去了。 5. 體型自我肯定學習單:此練習與過去所學的批判性思考相似，但除了批判之外，更強調面對任何訊息時，應先詳細檢視訊息，不要急著相信或任意「轉發」。在這個資訊流通快速的時代，我們要掌握訊息，而不是被訊息淹沒，失去自己的主見。				
Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際 活動內容: 1. 愛上體育課「飛盤鬼抓人」:階段性評量，距離設定為 15 公尺。分組輪流上	2	塑膠飛盤 躲避飛盤 角錐 標盤 碼錶 哨子	上課參與 平時觀察 技能測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。	

		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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	場，檢測時不需時間限制，以穩定傳接盤為主。目標為確實將盤傳給隊友。因活動危險性較高，需使用躲避飛盤。					
第二週 (9/4-9/10)	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	單元一 體型由我塑 第 2 章 體型方程式 活動內容： 1. 體型密碼解析：說明身體質量指數的意涵與標準。請學生覺察自己的日常行為。告知身體質量指數是一般常見的參考值，不適用於每個人。體脂肪在身體當中的比率，會隨著年齡而逐漸增加。並引導學生閱讀課文情	1	教科書 習作 投影片 教學影片 皮尺	上課參與 平時觀察 分組討論 經驗分享	【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。	

			境。講解如何測量腰圍與臀圍，說明腰圍身高比。					
	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之際 活動內容： 1. 愛上體育課「飛盤接力大挑戰」：6 人一組，分別站在相距 10 公尺的呼拉圈裡。當挑戰開始時，飛盤從第 1 個呼拉圈傳出，依序經過 2、3、4、5、6 個，再回到第 1 個。去程以反手投擲，回程以正手投擲，完成傳盤且累計時間最少的組別獲勝。需引導學生分組練習並從旁指導，提示動作的穩定性比速度來得更重要。	2	塑膠飛盤 躲避飛盤 角錐 標盤 碼錶 哨子	上課參與 平時觀察 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與 和諧人際關係。	

第三週 (9/11-9/17)	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	單元一 體型由我塑 第2章 體型方程式 活動內容: 1. 體型不良對健康的影響:說明體型不良常被人以「懶惰」、「笨」等負面形容詞畫上等號,但其實有些體型不良是因為先天基因與內分泌甚至是疾病造成的。 2. 預防不良體型:引導學生閱讀課文情境。並進行 JUST DO IT 書群的選擇,了解體型過輕帶來的傷害不比肥胖少,適中的體型才是能維持生活品質的關鍵。 3. 體型風暴:說明不當的體型造成的飲食障礙。可補充有些國家已明令禁止使用過瘦的模特兒,因為「任何體型的人都應該被尊重」。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 皮尺	上課參與 平時觀察 分組討論 經驗分享	【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。
	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射 活動內容: 1. 愛上體育課「打地鼠遊戲」:8人一組,每次兩組進行比賽。A、B 組分別配合音樂進行比賽,需跳滿 2×8 拍。其他未進行比賽的同學點名動作錯誤的人蹲下。結束後,統計站著的組員,多的一方	2	音樂播放器材或喇叭 BPM130~155 不同的快節奏啦啦隊音樂	上課參與 平時觀察 分組練習	【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。

		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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	獲勝。此遊戲能考驗學生動作熟悉度，組員要互相提醒與糾正修改錯誤的部分，進行比賽時不可以再提醒組員，否則予以扣分。					
第四週 (9/18-9/24)	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」 活動內容： 1. 這些方法不太「型」：引導學生思考對於體型控制的想法。搭配新聞時事講解課文內容。 2. 食要有型：請學生檢視自己的飲食情況是否符合飲食指南：試著將自己「應該」吃的分量均勻地分配在三餐當中。並檢核自己是否有達到，有無不足或過量的部分。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組報告 活動學習單		

	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元五 舞林高手 第1章 啦啦隊 魅力四射 活動內容： 1. 愛上體育課「閃亮大明星」：全班分組3~4組，各組輪流表演5×8拍的舞曲。由臺下觀眾不分組每人1票。評選最具舞台魅力及展現力的組別。 2. 體育客點點名「我的彩球舞魂」：可以在課堂上播放簡短的大型籃球賽或棒球賽的中場彩球舞蹈演出影片，示範能從哪些角度欣賞。教師也可以藉此介紹一些知名隊伍。	2	音樂播放器 材或喇叭 BPM130~155 不同的快節奏啦啦隊音樂	上課參與 平時觀察 分組練習	【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。	
第五週 (9/25-10/1)	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」 活動內容：	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組報告 紙筆測驗		

		動的信心與效能感。 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。	1. 運動隨「型」：可以從簡單得走路開始，慢慢調整速度、時間。進行激烈運動時，也需考慮身體的承受程度。 2. 生活習慣助你更「型」：提醒學生養成一個習慣約需 21 天，因此每天記錄自己達成的狀態非常重要，才能知道哪裡需改進。切記，不要一碰到問題就馬上放棄，體型養成不會因為一天沒做到就付諸東流。				
Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資	單元五 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮 活動內容： 1. 愛上體育課「誰是街舞王」：提醒學生這個遊戲較為複雜，必須專注聽懂順序。 4 人一組，可全部同時進行。每組先決定順序，依序站成一個菱形位置。將動作組合 1 命名為紅心，組合 2 是黑桃，組合 3 是方塊，組合 4 是梅花，Ending Pose 則任意創作。由組長為每位組員各發 4 張牌，依自己抽到的圖形及順序跳出不同的動作組合，共 4 X8 拍。滿分 100 分，錯誤一次扣 5 分，得分最高者勝利。	2	教學影片 嘻哈風格的音樂選曲大約 5 首 音樂播放器 撲克牌	上課參與 平時觀察 同儕互評	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		訊、媒體、產品與服務。						
第六週 (10/2-10/8)	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼 活動內容： 1. JUST DO IT 人際關係小錦囊：說明好的人際關係也是健康的一部分，不利的人際關係會對身心發展產生影響。 2. 增進人際關係策略：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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	【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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	單元五 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮 活動內容： 1. 體育客點點名「舞力全開」：引導學生分組並為自己的舞團命名，課堂上討論選定好音樂、場地。教師可搭配指導影片先與學生簡單教學上傳影片的方式、拍攝的角度等	2	教學影片 嘻哈風格的音樂選曲大約 5 首 音樂播放器 撲克牌	上課參與 平時觀察 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	等細節。並提醒要留意過程中優缺點並且進行記錄。					
第七週 (10/9-10/15)	第一次段考週 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	單元二 人際新觀點 第1章 青春情誼 活動內容： 1. JUST DO IT 人際關係小錦囊：說明好的人際關係也是健康的一部分，不利的人際關係會對身心發展產生影響。 2. 增進人際關係策略：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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	【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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮	2	教學影片	上課參與 平時觀察 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	活動內容： 1. 體育客點點名「舞力全開」：引導學生分組並為自己的舞團命名，課堂上討論選定好音樂、場地。教師可搭配指導影片先與學生簡單教學上傳影片的方式、拍攝的角度等等細節。並提醒要留意過程中優缺點並且進行記錄。		嘻哈風格的音樂選曲大約 5 首 音樂播放器 撲克牌			
第八週 (10/16-10/22)	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼 活動內容： 1. 協助溝通「我訊息」：說明「我訊息」可以幫助自己說明感受與想法，讓溝通更順利。在使用「我訊息」進行溝通時，要包含三個不同內容：描述狀況、說明感受與自己的想法。請學生練習寫下遇到課文	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【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，具備與他人平等互動的能力。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		善用各種生活技能，解決健康問題。	中兩個不同情境時，會如何以「我訊息」表達感受。 2. 衝突解決有妙招：說明人際互動的過程難免會出現衝突。衝突當下雖然緊張，但應冷靜情緒，避免衝突擴大。請學生寫下在課本情境中，可以讓情緒冷靜的方法。 3. JUST DO IT 人際處理行動家：可由個人作答或以小組討論的方式進行，並說明衝突並不完全是壞事，也可能讓雙方更加了解彼此，如處理得宜甚至能提升雙方情感。					
	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹 活動內容： 1. 簡單介紹扯鈴的起源。介紹扯鈴起源前，可以先示範一個漂亮的動作，引起學生學習的興趣。理解扯鈴器材及其結構。引導學生們互相認識不同種類的扯鈴，並交換操作，了解手感上的差異。 2. 講解拋鈴是扯鈴一個相當重要的基礎動作。	2	鈴 鈴繩 鈴棍 哨子	上課參與 平時觀察 動作檢核		

		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。						
第九週 (10/23-10/29)	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家 活動內容： 1. 我的理想家庭:引導學生請閱讀課本情境，並分組討論想一想題目。說明生活週遭可能會有許多不同的家庭型態。核心家庭、折衷家庭、單親家庭、新住民家庭與寄宿家庭等。 2. JUST DO IT 我的家庭放大鏡:請學生反思自己家庭的特色，並也寫下有沒有可以再改善的地方。 3. 促進我的家庭關係: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。教師說明家庭成員間的互動就跟一般的人際關係互動相似，都需要互相尊重與體諒。並完成 JUST DO IT 營造親密時光，可指定學生發表分享。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	

	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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。	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹 活動內容： 1. 愛上體育課「扯鈴大舞臺」：引導學生分組試試看怎樣的動作安排順序最為順暢美觀，並根據各組情況，不時提供動作設計上的建議。各小組替其他組別的展演進行評分。總計各組給分，得分最高的組別獲勝。	2	鈴 鈴繩 鈴棍 哨子	上課參與 平時觀察 動作檢核		
第十週 (10/30-11/5)	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行	單元二 人際新觀點 第2章 我們這一家 活動內容：	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發	

		動的信心與效能感。 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。	1. 衝突化解小錦囊:引導學生閱讀課本情境，並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。介紹解決衝突的五大步驟。 2. 變調的家庭關係:講解遇到家庭暴力時，可以採取的方式。有哪些尋求協助的管道?引導學生完成「家庭安全網」。說明家庭暴力已受到法律規範，可以尋求法律的保護。保留相關的證據有助於法院的判決。 3. 維持家庭和諧一起來學習單:分析家庭中衝突發生的原因與提出可行解決的方法。請學生回想最近一次自己與家人的衝突為例。				展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。	
Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	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。 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。	單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人 活動內容: 1. 愛上體育課「跳繩接龍」:將全班分為若干組，每組約 8~10 人。遊戲共分 3 回合。第 1 回合： 每組組員依次輪流進行一跳二迴旋 5 次。第 2 回合： 同樣每個組員輪流依次進行雙手交叉跳 5 次。 第 3 回合： 全體組員依次完成交叉腳跳 5 次。只要一位組員動作失敗，則該回合	2	跳繩 哨子	上課參與 平時觀察 分組練習			

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	需從頭來過，由第一位同學開始再跳一次。最快完成 3 回合的組別獲勝。					
第十一週 (11/6-11/12)	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。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽 活動內容： 1. 網路交友知多少：詢問學生是否有網路交友的經驗，網路交友所帶來的影響。並說明網路使我們能快速、方便地結交不同朋友。 2. 網路交友要安全：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。請學生選擇會以何者做為主要的交友方式，並寫下原因。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	
	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身	單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人 活動內容： 1. 愛上體育課「跳繩積分賽」：將全班分為兩隊，每隊中兩兩一組，進行雙人跳繩積分賽。兩隊同時開始進行雙人同拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得 1 分，計時 5	2	跳繩 哨子	上課參與 平時觀察 分組練習		

		體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	分鐘。接著兩隊同時開始進行雙人異拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得 1 分，再計時 5 分鐘。最後整隊計算積分，最高分的隊伍獲勝。					
第十二週 (11/13-11/19)	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。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽 活動內容： 1. 線上到線下 我們要見面嗎？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。引導學生完成 JUSTDO IT 我是安全守門人，並自由分享。 2. 小甄的選擇學習單：利用課文中的情境，使用曾經學過的溝通技巧或技能來協助小甄解決她所面臨的網友邀約問題。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。	
	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	單元六 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河	2	3.5 公尺圓周 12~14 公分之繩子 1~2 條	上課參與 平時觀察 動作檢核 分組練習		

	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	活動內容： 1. 愛上體育課「拔河車輪戰」：平均分配班上同學 4 人一組（若男女合班，可進行男女混合編組）。依班上人數，分成 6 ～ 8 組，再將此 6 ～ 8 組分成甲、乙兩大組，各組內 3 ～ 4 隊，進行循環預賽。依時間，可一戰決勝或三戰兩勝。再依甲、乙組之預賽排名，相對名次進行對戰，將全班小組排名找出來。		哨子 三角錐			
第十三週 (11/20-11/26)	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造	單元三 心情點播站 第一章 釋放壓力鍋 活動內容： 1. JUST DO IT 壓力內心話：搭配課本量表，已導學生根據目前的狀態回答問題並計算回答「是」的數量。並請學生想一想，寫下壓力心內話。 2. JUST DO IT 壓力傳話筒：透過情境引導學生想一想，並上台分享。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 氣球	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	

		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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	3. JUST DO IT 我的壓力在哪裡？引導學生想一想，並透過氣球充氣的過程輔助說明。思考一下自己目前的狀態，用紅筆將自己的壓力落點標示出來，並勾選下方問題。					
	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	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-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-2 運用運動比賽中的各種策略。	單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河 活動內容： 1. 體育客點點名「臺灣拔河南波萬」：介紹我國最強的隊伍：大笨牛拔河隊、景美女中拔河隊。請學生上網搜索這兩支隊伍的相關比賽。從文字報導與影片的閱讀與欣賞中，說出他們對於這兩個隊伍的看法。	2	3.5 公尺圓周 12~14 公分之繩子 1~2 條 哨子 三角錐	上課參與 平時觀察 動作檢核 分組練習		

		4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
第十四週 (11/27-12/3)	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	單元三 心情點播站 第一章 釋放壓力鍋 活動內容： 1. JUST DO IT 壓力內心話:搭配課本量表，已導學生根據目前的狀態回答問題並計算回答「是」的數量。並請學生想一想，寫下壓力心內話。 2. JUST DO IT 壓力傳話筒:透過情境引導學生想一想，並上台分享。 3. JUST DO IT 我的壓力在哪裡?引導學生想一想，並透過氣球充氣的過程輔助說明。思考一下自己目前的狀態，用紅筆將自己的壓力落點標示出來，並勾選下方問題。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 氣球	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	

	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	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-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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	單元六 民俗運動 第3章 拔河 力拔山河 活動內容： 1. 體育客點點名「臺灣拔河南波萬」：介紹我國最強的隊伍：大笨牛拔河隊、景美女中拔河隊。請學生上網搜索這兩支隊伍的相關比賽。從文字報導與影片的閱讀與欣賞中，說出他們對於這兩個隊伍的看法。	2	3.5 公尺圓周 12~14 公分之繩子 1~2 條 哨子 三角錐	上課參與 平時觀察 動作檢核 分組練習		
第十五週 (12/4-12/10)	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	單元三 心情點播站 第一章 釋放壓力鍋 活動內容： 1. JUST DO IT 紓壓妙招：說明每個人適合的紓壓方式有所不同。要做為健康的紓壓方式務必注意以下幾項原則：符合自身能	1	教科書 習作 投影片 教學影片 氣球	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單 紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體	

		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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	力、有益健康、不違法、不影響或危害他人。檢視自己目前的紓壓方式是否合適，並思考如何修正或更改。 2. 抗壓能量:依序介紹正向思考、累積成功經驗、建立健康生活型態與營造人際網絡四項健康技能，並舉例讓學生了解。 3. 適度壓力我最行學習單:從認識壓力、壓力影響到調適壓力，並引導學生透過健康動起來練習調適壓力的生活技能。				能動性，培養適切的自我觀。
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。	單元七 球類進階 第一章 網球 網前悍將 活動內容: 1. 愛上體育課「同心協力挑戰賽」:每組隨機找一位學生引導表達想法與能力，分享自己適合的位置及特性，提出對戰時所遇到的問題與解決策略。如無法解決，教師適時給予回饋。提醒學生將分享心得記錄下來。	2	網球 球筒 網球拍 三角錐 網球影片	上課參與 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第十六週 (12/11-12/17)	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	單元三 心情點播站 第二章 EQ「心」世界 活動內容： 1. JUST DO IT 情緒小日記：說明情緒無對錯，但表達與管理的方式要注意是否恰當。情緒可能受到內外因素影響。請同學覺察與記錄最近的情緒與原因。 2. EQ 情緒智商：說明 EQ 包含覺察、表達及管理能力。讓學生了解統整運用這幾項能力在生活中妥善運用。反思與檢討自己目前 EQ 能力。 3. EQ 培訓站：說明想預防失控的情緒，根本的方式就是培養好的 EQ。講解各項提升 EQ 的方式。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單 小組討論	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	

	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元七 球類進階 第一章 網球 網前悍將 活動內容： 1. 愛上體育課「大展身手對抗賽」：全班分成若干組，每組組員輪流上場，站在指定位置進行自拋自打正手拍抽球。將對側球場劃為 4 等份，分別為 10、8、6、4 分數區，最靠近後場區底線分數最高。每位組員限一次擊球機會，落在分數區予以計分，除此外不計分。各組均輪過之後，總計得分最高的組別獲勝。	2	網球 球筒 網球拍 三角錐 網球影片	上課參與 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十七週 (12/18-12/24)	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	單元三 心情點播站 第二章 EQ「心」世界	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單 紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與	

	法與異常行為的預防方法。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	活動內容： 1. 失控的情緒:透過情境引導學生想一想，並簡單分享。說明情緒除了造成身體不適，也可能引起心理問題也會影響到周圍的親友與社會。 2. 我的情緒攻略學習單:請學生參考範例完成健康動起來三項能力，完成後找一位同學分享，同學需簡單回饋，最後請同學自願分享給全班。				命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
	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。 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	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯 活動內容： 1. 愛上體育課「棒球環壘大挑戰」:4 人一組，每人分別站在一、二、三以及本壘。挑戰開始時，學生須從本壘開始傳球依序至一壘、二壘、三壘，最後回傳本壘。每位壘手接到球後必須踩在壘包上，若未踩壘即傳球，則需回傳至上一壘包做踩壘動作。依序完成傳球且耗時最少者獲勝。壘包間距可根據班級學生能力進行彈性調整。	2	棒球 棒球手套 壘包 備網 棒球袋 角錐 標盤 碼錶	上課參與 平時觀察 動作檢核		

		展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第十八週 (12/25-12/31)	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命 活動內容: 1. 心情溫度計:為一份量表,可藉由量表結果,有初步的參考。引導學生完成心情溫度計。提醒學生現今親友、師長、輔導室或醫療資源充足,有需要皆可以請求協助。 2. 當警訊響起:引導學生想一想有聽過哪些警訊?有哪些警訊值得我們留意?並介紹課本六項警訊。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生命教育】 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。	
	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。	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯 活動內容:	2	棒球 棒球手套 壘包 備網 棒球袋 角錐	上課參與 平時觀察 動作檢核		

		1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 體育客點點名「我的棒球小筆記」：反思在練習過程中最易出現失誤的狀況為何，並且討論該如何修正，並實際操作修正過後的練習方式，以確認修正後的練習成效。		標盤 碼錶			
第十九週 (1/1-1/7)	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	單元三 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命 活動內容： 1. 守住珍貴生命：請學生分享，有不好念頭時，會希望周圍的人怎麼幫助？並說明覺察警訊後，務必伸出援手，並說明五要五不。 2. JUST DO IT 我的珍愛資源卡：說明生命守門人的步驟「一問、二應、三轉	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生命教育】 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。	

			介」。這些技能除了幫助他人，同時能幫助情緒低落或有負面企圖的自己。並引導學生完成 JUST DO IT，再次審視周遭關心自己的人與可利用的資源。					
	Hc-IV-1 標的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-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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	單元七 球類進階 第 3 章 高爾夫球 一桿進洞 活動內容： 1. 愛上體育課「勇「桿」出擊」：全班分成若干隊，隊員同時上場，兩兩站在 A、B 兩點，相距 6 公尺。A、B 兩點的隊員雙手鐘擺式互拋籃球，每人需操作 15 次。全隊員均操作完後，即完成第一關。第二關從設置起點角錐出發距離 10 公尺，每 2 公尺擺放角錐共 5 個當障礙物；隊員接力輪流上場，手持球棒撥滾籃球繞 S 型障礙物來回，完成後換下一人，直到所有隊員均完成。完成兩關且累計花費時間最少的隊伍獲勝。	2	球棒 籃球 網球 羽球拍及羽球 高爾夫球 空洞練習球 海綿球 高爾夫球桿 三角錐 高爾夫球影片	上課參與 平時觀察 動作檢核		
第二十週 (1/8-1/14)	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活 活動內容：	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		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。	1. JUST DO IT 休閒放大鏡:請學生想一想，目前從事的休閒活動與當下的情緒感受。再次加深學生對於休閒活動定義的認識，同時引導學生瞭解本章探索自己適合的休閒活動並學習規畫。 2. JUST DO IT 探索休閒活動:說明找出適合自己的休閒活動，是需要花些時間與心思探索。介紹課本的五種休閒分類後，引導學生完成 JUST DO IT 記錄自己想嘗試的新休閒活動。					
	Hc-IV-1 標的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-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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	單元七 球類進階 第3章 高爾夫球 一桿進洞 活動內容: 1. 體育客點點名「 Golf 高爾夫球摘記」:進行揮桿擊球檢測評量，以揮桿擊球方式進行，檢測同學須站在擊球座墊準備，每人 10 顆球，須將球擊進所標示區域，並計算進球率，取較佳成績。協助學生擬定相關練習計畫，引導學生在課後進行自主練習。	2	球棒 籃球 網球 羽球拍及羽球 高爾夫球 空洞練習球 海綿球 高爾夫球桿 三角錐 高爾夫球影片	上課參與 平時觀察 技能測驗		

第廿一週 (1/15-1/21)	第三次段考週 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	單元三 心情點播站 第4章 休閒「心」生活 活動內容： 1. JUST DO IT 休閒放大鏡：請學生想一想，目前從事的休閒活動與當下的情緒感受。再次加深學生對於休閒活動定義的認識，同時引導學生瞭解本章探索自己適合的休閒活動並學習規畫。 2. JUST DO IT 探索休閒活動：說明找出適合自己的休閒活動，是需要花些時間與心思探索。介紹課本的五種休閒分類後，引導學生完成 JUST DO IT 記錄自己想嘗試的新休閒活動。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
	Hc-IV-1 標的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-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	單元七 球類進階 第3章 高爾夫球 一桿進洞 活動內容： 1. 體育客點點名「 Golf 高爾夫球摘記」：進行揮桿擊球檢測評量，以揮桿擊球方式進行，檢測同學須站在擊球座墊準備，每人 10 顆球，須將球擊進所標示區域，並計算進球率，取較佳成績。協助學生擬定相關練習計畫，引導學生在課後進行自主練習。	2	球棒 籃球 網球 羽球拍及羽球 高爾夫球 空洞練習球 海綿球 高爾夫球桿 三角錐 高爾夫球影片	上課參與 平時觀察 技能測驗		

		展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
--	--	-----------------------------------	--	--	--	--	--	--

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