

新北市 明志 國民中學 112 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. ☒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

10. ☐閩南語文 11. ☐客家語文 12. ☐原住民族語文：_____族 13. ☐新住民語文：_____語 14. ☐臺灣手語

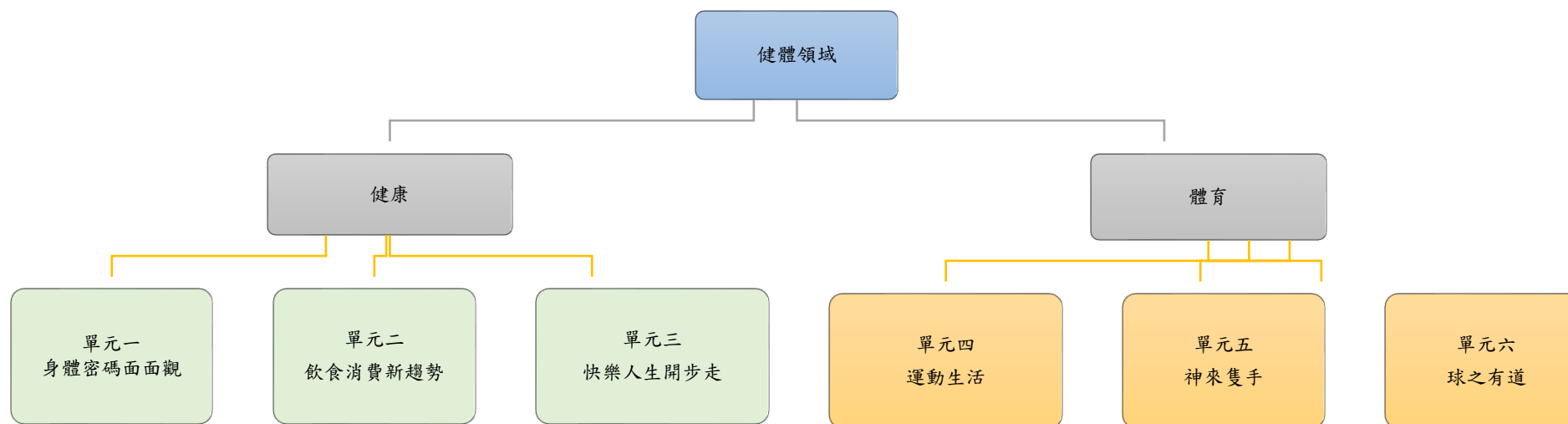
二、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

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 (8/27-9/2)	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。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	(健康)第1章鏡中自我大不同 1.心中的完美——藉由每學期身高體重的檢查，引導學生思考自己對於身體的看法，進而了解身體意象的意義和影響力。 2.像隨心變——透過課文中主角的故事情境，讓學生省思自己成長過程中對於自我整體外在的滿意度，了解個人對於外在樣貌的看法會隨個人成長及時間演變而改變，並從兩位學生對於同一事件卻有不同的看法中，讓學生知道有些人不在意別人的看法，但有些人反而是很在意的，會希望在他人面前保持完美的形象。引導學生了解在自我統合的過程中，對於自己的看法是動態且隨時可能調整和改變的。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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-3 奧林匹克運動會的精神。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	(體育)第1章五環運動力—奧林匹克教育 1.觀賞奧運會開幕影片 2.教師分享歷年奧運會標語、海報，詢問學生在歷屆海報中所見的	2	1. 奧運海報學習活動單、奧運會開幕影片。	1.課堂觀察 2.口語問答	【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。	

		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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	元素，請學生思考這些元素與標語的意義，引導學生反思。 3.介紹奧林匹克永續發展的精神。 4.詢問學生是否知道奧運會起源於哪個國家，教師可自行上網搜尋奧運會起源的影片，亦可參考本章「參考書目與相關網站」所提供的資訊，例如：奧林匹克運動會的起源。 5.教師分享古代奧運的起源和現代奧運的發展、《停戰協定》及和平鴿象徵的意涵及奧林匹克精神。 6.討論古今奧運的差異				【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二週 (9/3-9/9)	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。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	(健康)第1章鏡中自我大不同 1.影響身體意象的主因——可讓學生透過自我和朋友共同檢視對於體型的看法，覺察影響自我意象來自不同的因素。藉由不同情境了解家人親友、同儕、社會文化、媒體等因素如何影響自我的身體意象。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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-3 奧林匹克運動會的精神。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	(體育)第1章五環運動力—奧林匹克教育 1.教師回顧古代奧運會的競賽項目。	2	網路影片	1.課堂觀察 2.口語問答	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、	

		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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	2. 進行「愛體育：來一場仿古奧林匹克運動會」活動競技部分 3. 郭婞淳專訪影片，請學生觀看並分享心得。 4. 引導學生思考：郭婞淳的運動生涯面對困境時採取哪些方式因應？ 6. 教師鼓勵學生遇到挫折不要放棄，若能多些堅持，就像郭婞淳在運動場上的拚勁，這就是奧林匹克的精神。				社會、與經濟的均衡發展）與原則。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第三週 (9/10-9/16)	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。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	(健康)第 1 章鏡中自我大不同 1. 眼見不為憑——透過解析不同情境中，媒體可能造成的迷思，進而在接收媒體資訊時，能夠自我提問與判斷。 2. 突破困境——透過情境讓學生以批判性思考來反思，並建立健康的看法，鼓勵學生接納自己、明辨媒體資訊，更健康的看待自己。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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。	
	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	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。	(體育)第 2 章打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行 1. 請學生分享平常的生活習慣，說明調整哪些習慣能讓身體更健康，並探討原因。	2	1. 核心運動影片、瑜伽影片	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	

	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	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。 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。	2.討論運動的好處有哪些？如何養成規律的運動習慣？ 3.健康體適能運動解紹，以及各種訓練方式					
第四週 (9/17-9/23)	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	(健康)第2章身體數字大解密 1.健康數據放大鏡——藉由不同的年齡情境，說明體重在生理變化代表的意義。 2.健康數據 Part1「BMI」(身體質量指數)——透過橋橋五個學期的BMI，了解身體質量指數(BMI)的計算方式及意義。 3.健康數據 Part2「體脂肪率」——透過兩位身高和體重相同，但體脂	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 計算機、體脂計、皮尺。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	

			肪卻不同的人，了解體脂肪代表的意義、測量方式與健康標準。 4.健康數據 Part3「腰臀比」——透過腰圍、臀圍測量與腰臀比計算，了解體脂肪會因堆疊位置不同而對健康造成不同的威脅。					
	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	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。 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。 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。	(體育)第 2 章打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行 1.介紹肌肉適能、心肺適能、柔軟度相關的分解動作、注意事項並帶領學生操作。 2.透過擬定自己的體適能運動計畫達到肌肉適能、心肺適能及柔軟度的進步。 3.個別化運動計畫：學過前兩堂課提升體適能的動作後，依自我技術表現情況，針對須加強的身體適能，擬定個人運動計畫。	2	1.學習單	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習單 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	

		4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
第五週 (9/24-9/30)	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	(健康)第2章身體數字大解密 1.過重？過輕？影響健康——探討健康體位管理的意義，了解過重或過輕對身體健康造成的危害。 2.多面向體位評估——引導學生從自我感覺、健康數據、生活型態或其他層面判斷和分析健康狀態，進一步透過「Go 健康：做自己的生命管家」評估自己的健康狀態，以及是否需要進行改善。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 計算機、體脂計、皮尺。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。	
	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	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。 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。	(體育)第3章有氧嗨起來——有氧舞蹈 1.詢問學生是否聽過、看過或跳過有氧舞蹈。 2.教師介紹各風格的有氧舞蹈，並強調有氧舞蹈能提升體適能。 3.有氧舞蹈基本動作練習。進行原地踏步、走三步點、側併步、麻花步、後勾腿、前抬膝、側點步、剪刀步、跑步動作解析。 4.創作屬於自己的有氧舞蹈，體驗創作樂趣，試試手臂的動作變化。 5.複習上一堂課所學習的動作：依序為原地踏步→走三步點→側併步	2	1. 音響設備、麥克風、踏板 2. 電腦、投影器材 3. 有氧舞蹈(高、低衝擊不同速度)階梯有氧和拳擊有氧的教學影片和音樂	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。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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-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。	→麻花步→後勾腿→前抬膝→側點步→剪刀步→跑步。每個動作練習2個8拍。 6.認識有氧舞蹈，介紹低衝擊與高衝擊動作的區別。					
第六週 (10/1-10/7)	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	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	(健康)第3章成為更好的自己 1.「瘦」不了又傷身——透過討論和分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式，以及探討常見的各種減重方式，可能對於身體健康的影響。 2.健康體控想清楚——理解快速減重對健康的傷害，引導思考於健康體	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	

	消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。	重控制前，需評估內在的主觀狀況、客觀條件、健康自我覺察，以及外在的支持條件等。教師引導學生評估自己合適的體重控制方式可能需要考慮的層面。					
	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	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。 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。	(體育)第 3 章有氧嗨起來—有氧舞蹈 1.踏板上跳有氧舞蹈，是否知道運用踏板的有氧舞蹈名稱為何。 2.階梯有氧影片觀賞， 3.體驗階梯有氧舞蹈 4.進行前踏步、V 字步、K 字步、前抬膝動作解析。 5.播放拳擊有氧影片 6.說明拳擊有氧舞蹈除了帥氣，還可以防身！強調學生可多元學習不同類型的有氧舞蹈， 7.介紹拳擊有氧和操作注意事項。 8.進行直拳、側勾拳、上勾拳、前踢、側踢、後踢動作解析。	2	1. 音響設備、麥克風、踏板 2. 電腦、投影器材 3. 有氧舞蹈(高、低衝擊不同速度)階梯有氧和拳擊有氧的教學影片和音樂	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。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

		3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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-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。						
第七週 (10/8-10/14)	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。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	(健康)第3章成為更好的自己 1.健康自主管理——藉由三位學生不同的個案，學習健康體位自主管理的步驟。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	

	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	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。						
	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。 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-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。	(體育)第1章—擲定江山—投擲 1.觀看西元2017年世大運標槍比賽影片並介紹冠軍選手鄭兆村，藉此導入標槍比賽進行的方式。 2.教師講述標槍簡史與安全觀念。 3.進行「愛體育：你來我往」活動(標槍投擲動作講解：雙手、單手過肩動作)。 4.標槍握法(美式、芬蘭式、叉子式握槍法)講解。 5.標槍投擲注意事項。	2	1.教學簡報 2.操場 3.籃球、投擲器材	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 5.互評表 6.認知測驗卷	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 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。						
第八週 (10/15-10/21)	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。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 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。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 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。	(健康)第3章成為更好的自己 1.打造健康生活型態——透過理解建立健康生活型態的策略，嘗試規畫自己的健康自主管理行動。 2.珍愛自己，做身體的主人——透過前面三個不同個案，讓學生利用之前自評的健康狀態，進行規畫與實行促進健康的策略。 3.健康點燈：認識厭食症與暴食症對健康的危害。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	

	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。 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-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。	(體育)第1章—擲定江山—投擲 1.講解鉛球與標槍投擲方式有何不同？要如何讓自己投擲得更遠？ 2.鉛球握法講解(三指、四指、五指握球法)。 3.站姿推鉛球(正向、側身、轉身推球)動作講解。 4.側向式墊步推鉛球技術講解。 5.鉛球丟擲練習	2	1.教學簡報 2.操場 3.籃球、投擲器材	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 5.互評表 6.認知測驗卷	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
--	--	---	---	---	--	--	--	--

		4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 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。						
第九週 (10/22-10/28)	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	(健康)第1章健康飲食趨勢 1.「食」代的變遷——藉由家人間在餐桌上的談話內容，引導學生覺察臺灣飲食的多元面貌，並討論臺灣飲食文化變動的可能影響因素，從中理解飲食潮流與健康的關係。 2.健康外食我最行——面對方便的外食飲食趨勢，漸進式引導學生思考外食可能會遇到的問題，並思考因應的方法。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
	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。	(體育)第2章滾球趣—保齡球 1.保齡球體驗經驗，球館球具介紹。 2.教師彙整與補充學生未提及的相關設施及計分方法。	2	1. 保齡球計分規則講義與比賽影片 2. 學習活動單	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.技能實作 5.運動行為計畫實踐表	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	

		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-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。	3.保齡球運動簡史：可參考本章補充資料之「保齡球簡史」條目。 4.個人裝備介紹(球、鞋)、場地設施介紹(球瓶、回送球機、球道、電腦計分系統)。 5.計分方法與術語講解：全倒(Strike)、火雞(Turkey)、補倒(Spare)、失誤(Miss)、犯規(Foul)、洗溝(Gutter)。 6.保齡球投擲方式及投擲時常見的步法介紹 7.說明與講解持握球體。 8.助跑擺臂滑步(四步助跑)動作講解與示範。			6.任務單		
第十週 (10/29-11/4)	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	(健康)第1章健康飲食趨勢 1.傳統食補新面貌——教師可藉由神農氏、李時珍或農民曆等素材引發學生對傳統食補的認識，並說明正確食用傳統食補的觀念。 2.健康食品有保障——請學生於課前先了解家中正在使用或曾經使用的保健食物或食品。教師藉由問答引導學生認識健康食品的定義及其效	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	

健康指標的改善策略。		能，並建立正確食用健康食品的觀念與知能。教師先讓學生了解目前經衛生福利部審查認可的保健功效，並讓學生能夠自行辨識不實廣告詞，往後在選用健康食品時，能實踐「停、看、搜」三技巧。					
	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-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-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。	(體育)第2章滾球趣—保齡球 1.進行「愛體育：步步為營」活動：體驗四步助跑的保齡球投擲活動 2.分組競賽遊戲。 3.瞄準投擲方法說明與講解(球瓶目標法、瞄準點目標法。 5.滾動球路之介紹(直球、曲球、勾球、飛碟球)。 6.保齡球禮儀說明。 7.進行「愛體育：排球保齡球體驗」活動：以排球代替保齡球進行10公尺之距離練習與體驗打保齡球的樂趣。 8.進行「愛體育：滾滾保齡球」活動：體驗直球、曲球與勾球的投擲方式，觀察其效果。 9.進行「愛體育：滾球大作戰」活動：將全班分成4隊進行循環賽，每人每格僅有兩次機會投擲，分數較高之隊伍為勝。	2	1.保齡球計分規則講義與比賽影片 2.排球	1.課堂觀察 2.口語問答 3.分隊競賽成績		

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第十一週 (11/5-11/11)	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	(健康)第2章「食」事求「識」 1.健康消費你我他——藉由志宇與朋友的談話訊息內容，引導學生了解健康消費需要留意的面向。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 行動載具。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
	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。	(體育)第1章疾風勁壘——棒壘球 1.操場畫出簡易棒壘球場地，包含場地線、壘包及打擊區，並分別用不同顏色畫出跑一壘、二壘、三壘	2	1. 相關球類器材、記錄表 2.操場	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 4.技能實作	【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。	

		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-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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	及全壘的路線，請學生分享、討論。 2.說明跑壘基本觀念：強迫進壘、擠壘、強迫回壘。 3.一壘直線衝刺動作說明(起步、加速、踩壘、減速後回壘)。 4.弧線繞壘動作說明。 5.播放影片並請學生觀察到什麼跑壘技術和跑壘路線 6.提醒學生跑壘活動的安全注意事項。 7.棒球離壘、壘球離壘動作說明。 8.練習活動：全班分四組，一人擔任投手，依投手動作進行離壘動作練習。		3.學習活動單	5.學習活動單		
第十二週 (11/12-11/18)	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	(健康)第2章「食」事求「識」 1.健康消費情報站——藉由志宇評估自身狀態後，選購健康產品的過程，帶領學生從覺察自我健康需求→了解成分資訊→查證產品資訊，以了解選擇健康產品應考量的資訊，並理解健康產品僅是輔助的角色。	1	1.相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2.行動載具。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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

	Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	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。	色，健康的根本之道是均衡飲食、規律作息和運動。				思辨，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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。	(體育)第1章疾風勁壘—棒壘球 1.跑壘知識介紹 2.帶入三尺線的觀念：跑壘員跑壘時，因避開防守方的觸球動作而脫離壘線左右方三尺以上者，跑壘者應被判出局。但若為閃避準備接球的守備員，則不在此限。 3.本壘到一壘、本壘到二壘的跑法說明，以及二壘跑壘員、三壘跑壘員的跑法說明。 4.練習活動：教師說明上述概念後，讓學生分組操作。	2	1. 相關球類器材、記錄表 2. 操場 3. 學習活動單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實作練習 4. 動作技巧	【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。	

		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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
第十三週 (11/19-11/25)	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	(健康)第2章「食」事求「識」 1.消費權益一把罩——藉由社會上發生的新聞或事例，引導學生了解消費者的權益與應承擔的義務，並願意實踐於生活之中。 2.警覺質疑，積極行動——讓學生了解要當個保持理性、健康的消費者，須多留心注意，多蒐集相關資訊，提升自己的知能，以選擇安全且合適的產品。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 行動載具。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	

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。 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。 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。 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。	(體育)第2章門陣特攻—籃球 1. 介紹國內外最新籃球消息(NBA、SBL、WSBL、UBA、HBL、3×3)運動賽事。利用多媒體播放，國內外籃球賽事中的兩人進攻組合花絮 2. 播放師生盃籃球賽影片及照片吸引學生的學習動機 3. 進行老鷹捉小雞活動，訓練學生的防守動作和觀念。 3. 老鷹捉小雞進階版，同上活動，只是老鷹和最後一個小雞皆有運球。老鷹碰到最後一隻小雞或最後一隻小雞運球失控則成功，之後再互換。 4. 學生發表最常看到哪些籃球賽事中進攻策略以及投籃的方式？ 5. 介紹傳切與切傳進攻策略的使用時機、執行流程與動作要領講解。 6. 進行半場三對三傳切與切傳進攻策略模擬練習，先行模擬傳切進攻路線，傳切八次後再投籃或上籃。其次是模擬切傳路線，最後視兩者合併。	2	1. 筆記型電腦、投影器材 2. 教學投影片 3. 籃球場 4. 籃球	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. 學習活動單	【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。	
---	---	---	---	---	--	--	--

		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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
第十四週 (11/26-12/2)	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	(健康)第 1 章與情緒過招 1.情緒萬花筒——藉由考試讀錯範圍的情境，引導學生思考情緒產生的原因及種類。針對同樣的情境請學生寫下自己的感受，並選擇符合的臉部情緒，經過分享後發現由於每個人看事情的觀點不同，可能會產生不同的情緒。 2.情緒怎麼來——利用校園生活事件，分析影響情緒產生的因素，探討可能會因為個人認知想法的差異或是生理狀態的不同，而有不同的情緒反應。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。	
	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。	(體育)第 2 章門陣特攻—籃球 1.搜尋其他進攻策略？哪些經典畫面或人物讓你印象深刻？	2	1. 筆記型電腦、投影器材	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【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	

Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	2.介紹擋拆進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。 3.進行半場三對三擋拆進攻策略模擬練習， 4.討論各種進攻策略可使用，分享國內比賽中，SBL、WSBL、HBL有什麼經典的進攻策略？ 5.介紹掩護進攻策略，並說明使用時間、戰術執行過程與要領。 6.愛體育：攻城掠地：空間跑位與擋人練習，得分最多者獲勝。 7.半場三對三掩護進攻策略模擬練習。		2.教學投影片 3.籃球場 4.籃球	4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單	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。	
------------------------------------	--	--	--	-----------------------------------	--------------------------------	---	--

		4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
第十五週 (12/3-12/9)	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	(健康)第1章與情緒過招 1.情緒管理遙控器——引導學生思考如果任由情緒失控，可能會有的後果，說明情緒管理的重要性，並搭配說明管理情緒的方法。最後透過校園衝突情境，選擇自己在當下可以使用的情緒管理方法，並分析透過情緒管理，事件可能產生的變化。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	(體育)第3章防城如意—排球 1.排球少年動漫欣賞，藉此了解學生對防守動作的認識，並說明接球與防守的差異。 2.藉由動漫介紹防守基本動作。 3.觀賞一日排球選手影片了解職業與非職業排球比賽的訓練方式，並請學生分享心得，並請學生分享印象深刻的防守畫面，藉此引起學生的學習動機。	2	1.網路影片 2.教學投影片 3.排球	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	【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。	

第十六週 (12/10-12/16)	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	(健康)第2章與壓力同行 1.認識壓力的反應——了解面對壓力時身體的反應機制，並覺察自己在面對壓力時，生理、心理、行為上可能會有哪些反應。 2.認識生活中的壓力源——了解青少年階段常見的壓力來源，同時透過量表，評估自己生活中的重大事件可能造成多少壓力。 3.壓力影響表現——介紹不同大小的壓力狀態對表現的影響，並藉由壓力指數量表，了解自己是否有伴隨壓力而來的相關症狀。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	(體育)第3章防城如意—排球 1.多樣的防守訓練 2.教師說明防守動作的訓練，訓練防守者依照攻擊者(丟球者)位置，讓身體轉向，將球守回至攻擊方(丟球方)，並將球回至目標處，練習控球能力。 3.愛體育：轉向訓練(天旋地轉)防守訓練活動：180度轉身防守。此活動由兩人丟球，一人防守。 4.排球進階動作訓練。身體前後移動防守加上托球的綜合練習。 5.愛體育：進退有據(進退防守)：一人丟球、一人防守。兩人一組一	2	1. 筆記型電腦、投影器材 2. 教學投影片 3.排球	1.課堂觀察 2.技能實作	【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。

			顆球，面對面相距 4~5 公尺。甲先平丟球(有速度)給乙，乙將球擋回甲，甲馬上將球拋在前方 1 公尺位置，乙立刻將球接起，再回至原出發點。練習數次後，兩邊互換。 7.班級排球分組對抗活動					
第十七週 (12/17-12/23)	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	(健康)第 2 章與壓力同行 1.調整狀態，面對壓力——介紹面對長期壓力時，可能會產生的心身症狀，引導學生理解適當的壓力能夠激發潛能，帶來更好的學習表現。介紹面對壓力時的調適方法，並能選擇適合自己的紓壓方式。 2.壓力管理有一套——說明有效解決壓力的方法和步驟，並能以正向的態度面對壓力。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	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。	(體育)第 4 章手到擒來——手球 1 播放全明星運動會手球比賽影片。 2.教師講述手球運動簡史，並帶入運動明星的講述，提升學生的注意力與興趣。 3.接球、肩上傳球動作解析。 4.進行「愛體育：肩上傳球」活動：學生分成數組，進行對傳，傳完球後依序至同邊後方排隊。	2	1.網路影片	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。	

	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。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	5. 三步傳球步法解析、傳球的要點。					
--	--	--------------------	--	--	--	--	--

第十八週 (12/24-12/30)	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	(健康)第3章身心健康不迷惘 1.檢視心理狀態——以情境解說憂鬱情緒的自我檢測方法，並說明憂鬱情緒與憂鬱症不同。 2.「憂」心忡忡——介紹憂鬱症，與陪伴憂鬱症親友的最佳方式。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。	
	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	(體育)第4章手到擒來—手球 1 複習「愛體育：三人傳球」活動。 2. 體驗灌爆守門員防線，享受得分喜悅練習。 3.跨步射門、跳躍射門動作解析。 4.複習傳接球技術：可適度的加長傳接球的距離，但須考慮學生的個別差異與學習成效。 5.複習射門技術。	2	1. 筆記型電腦、投影器材 2. 教學投影片 3.手球	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。	

		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。 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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第十九週 (12/31-1/6)	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	(健康)第3章身心健康不迷惘 1.「思」裂的我——認識思覺失調症，了解提早治療可以回歸正常生活。可利用「美麗境界」影片內容	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教	1.口頭評量 2.紙筆評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採	

	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	讓學生更了解思覺失調症的症狀與同理。 2.「迫」於無奈——認識強迫症，了解此疾病是可以預防與治療。利用影片「愛在心裡口難開」內容讓學生更了解強迫症的症狀與同理。		學投影片、影音檔。		取行動來關懷與保護弱勢。	
	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力，發展專項運動技能。	(體育)第5章羽你有約—羽球 1.觀看戴姿穎的東京奧運比賽影片，藉此引起學生學習動機 2.教師講解與示範正／反手平抽球動作。 3.教師說明正／反手平抽球特點與使用時機。 4.學生兩人一組，分別進行正／反手平抽球練習。 5.愛體育：定點練習(正、反手平抽球)：兩人一組，一人站於場邊，以徒手方式將球拋擲至場內，另一人站於中場進行正、反手抽球練習。完成指定次數後，甲、乙角色互換。	2	1.筆記型電腦、投影器材 2.教學投影片 3.羽球場 4.羽球 5.角錐	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.互評表 6.分組討論 7.學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		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。	6.教師講解與示範正／反手網前撲球動作。 7.教師說明正／反手網前撲球特點與使用時機及練習					
第二十週 (1/7-1/13)	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	(健康)第3章身心健康不迷惘 1.數位海洛因——說明電玩失調症的身心影響，治療與預防。 2.同理他人——教師說明如何以同理心接納異常行為者。 3.增強韌性，保有健康的心理——教師介紹強化心理韌性的方法。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【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。	
	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。	(體育)第5章羽你有約—羽球 1.抽球結合網前撲球練習。 2. 愛體育：全班分組後進行羽球友誼賽，增進羽球技巧。 3.配合填寫課本比賽戰術分析表，分析觀察結果，並於賽後與同學討論。	2	1.羽球場 2.羽球 3.計分表	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.互評表 6.分組討論 7.學習活動單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		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。					
第廿一週 (1/14-1/20)	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	(健康)複習全冊 引導學生回顧整學期的課程，並期許學生能將所學知識運用在生活中，鼓勵其成為更好的人	1	教學投影片	1.口頭評量 2.紙筆評量	

	消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 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。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動	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。 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。	(體育)複習全冊 1.引起動機，教師分享歷年奧運會標語、海報，並介紹古代奧運的起源，以及奧林匹克永續發展的精神。 2.重點複習本學期所進行的課程 3.重點回顧本學期的班級體育賽事	2	1. 奧運海報學習活動單、奧運會開幕影片。 2.教學海報	1.課堂觀察 2.口語問答 3.分組討論		
--	--	---	---	---	--	---	--	--

	作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 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。 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