

新北市 中和 國民中學 **113** 學年度 九 年級第一學期 **部定** 課程計畫 設計者： 健體領域團隊

一、課程類別：

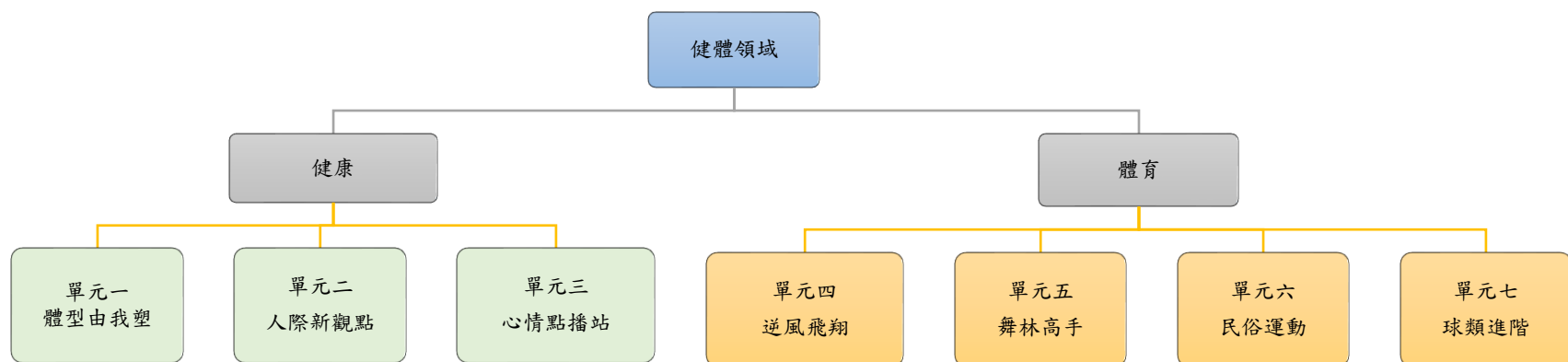
1. ☐ 國語文 2. ☐ 英語文 3. ☒ 健康與體育 4. ☐ 數學 5. ☐ 社會 6. ☐ 藝術 7. ☐ 自然科學 8. ☐ 科技 9. ☐ 綜合活動
10. ☐ 閩南語文 11. ☐ 客家語文 12. ☐ 原住民族語文：_____族 13. ☐ 新住民語文：_____語 14. ☐ 臺灣手語

二、學習節數：每週(3)節，實施(22)週，共(63)節。第22周為休業式。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> 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：



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
	學習表現	學習內容						
第一週 8/30~8/31	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒 說明青少年階段，身體外觀會有巨大的轉變，如果在這階段沒有建立正確的身體意象，會影響我們的健康。	1	1. 課本。 2. 輔助教材 3. 網路影片 4.PTT	1. 觀察 2. 書寫 3. 問答	【性別平等】 性J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第一週 8/30~8/31	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。	單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際	2	塑膠飛盤 躲避飛盤 角錐	上課參與	【品德教育】	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學

		<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>活動內容：</p> <p>1. 介紹飛盤的起源，使學生對此運動項目有基本了解。</p> <p>2. 可使用軟式飛盤或以其他安全性替代飛盤取代。</p> <p>3. 示範與練習反手傳接盤的動作要領，引導學生分組練習並從旁指導、提示。</p> <p>4. 示範與練習正手傳盤，提醒初學者正手投擲飛盤時，常會太用力，造成手腕過度內翻的狀況，使飛盤產生左彎，甚至變成直立盤。要調整手腕及出盤角度，將飛盤外側放低，就可順利投擲出平穩直行的飛盤。</p>		標盤 碼錶 哨子	平時觀察 技能測驗	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	<p>(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：</p> <p>2. 協同節數：</p>
第二週 9/1~9/7	<p>Ea-IV-4正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>單元一 體型由我塑 第1章 體型覺醒</p> <p>說明脂肪細胞如何影響體型。引用「東施效顰」、「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。</p> <p>講解我們都是自己身體的主人，在不傷害健康的前提下，沒有人可以任意批評或否定自己的身材。生活中會面對很多有關身材的觀點，我們不應該隨波逐流，而是應該釐清楚自己的信念，並持之以恆。</p> <p>透過自我覺察的四個步驟，幫助學生釐清自己對於體型的看法，能夠用不同的角度來欣賞自己。</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 輔助教材</p> <p>3. 網路影片</p> <p>4.PTT</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 書寫</p> <p>3. 問答</p>	<p>【性別平等】</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：</p> <p>2. 協同節數：</p>
第二週 9/1~9/7	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>單元四 逆風飛翔 第1章 飛盤 盤旋之際</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 正手傳盤的攻防練習，講解規則並引導分隊，每隊安排棒次輪流上場。問題反饋，討論後再次練習實踐守方</p>	2	<p>塑膠飛盤</p> <p>躲避飛盤</p> <p>角錐</p> <p>標盤</p> <p>碼錶</p> <p>哨子</p>	上課參與 平時觀察 技能測驗	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：</p> <p>2. 協同節數：</p>

		<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>預測錯誤，接不到盤以及攻方無法順利擲往想要的位置。</p> <p>2. 進行愛上體育課「飛盤接力大挑戰」活動，引導學生思考若要以又快又穩的速度完成挑戰，需要具備什麼能力或運用什麼策略。提示動作的穩定性比速度來得更重要。</p> <p>3. 進行愛上體育課「飛盤棒壘賽」活動，引導分組練習並從旁指導，適時提醒要領。投擲遠盤時通常飛行時間較久，會讓防守方有較多時間準備。嘗試出奇不意地往無人防守的區域投擲快速平盤，會有不錯的效果。</p>					
第三週 9/8~9/14	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>單元一</p> <p>體型由我塑</p> <p>第2章 體型方程式</p> <p>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。</p> <p>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境。講解如何測量腰圍與臀圍，說明腰圍身高比。</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 輔助教材</p> <p>3. 網路影片</p> <p>4.PTT</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 書寫</p> <p>3. 問答</p>	<p>【人權教育】</p> <p>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。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：</p> <p>2. 協同節數：</p>
第三週 9/8~9/14	<p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>	<p>單元五</p> <p>舞林高手</p> <p>第1章 啦啦隊 魅力四射</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 播放世界啦啦隊錦標賽的影片，引導學生對啦啦隊運動有初步認識。</p> <p>2. 講解 ICU 是什麼組織，其重要性為何。</p> <p>3. 簡介完整的彩球舞蹈比賽含有的動作元素，並引導學生分析 motion 展現所要注意的重點。</p> <p>4. 搭配音樂練習，試著請學生跟隨音樂的拍子一起大聲數出來。</p>	2	<p>音樂播放器材或喇叭</p> <p>BPM130~155</p> <p>不同的快節奏啦啦隊音樂</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>分組練習</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：</p> <p>2. 協同節數：</p>

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	5. 利用數拍或背誦動作口訣，邊唸邊跳。					
第四週 9/15~9/21	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 說明體型不良常被人以負面形容詞畫上等號，但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。介紹暴食症患者的身材並不是判斷標準，而是要以「行為」來評估。 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	1. 課本。 2. 輔助教材 3. 網路影片 4.PTT	1. 觀察 2. 書寫 3. 問答	【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第四週 9/15~9/21	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. 說明培養好的音樂節奏感很重要，也可以導引學生只先跟著音樂數拍，接著可以抽掉音樂讓學生空數，最後再數。反覆練習後，聽到音樂就可以跟著跳。 2. 進行愛上體育課「打地鼠遊戲」活動，此遊戲考驗動作熟悉度，因此開始前組員要互相提醒與糾正修改錯誤的部分，比賽時不可再提醒或暗示任何參賽的組員，否則就要蹲下並予以扣分。 搭配校慶活動，檢測個人100公尺速度。	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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第五週 9/22~9/28	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。	單元一 體型由我塑 第3章 健康我最「型」 引導學生思考對於體型控制的想法，並解釋課文中不恰當的體型控制行為。	1	1. 課本。 2. 輔助教材 3. 網路影片 4.PTT	1. 觀察 2. 書寫 3. 問答		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）

		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。	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. 協同科目： 2. 協同節數：
第五週 9/22~9/28	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、資訊、媒體、產品與服務。	單元五 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮 活動內容： 1. 講述嘻哈風格組成元素、臺灣選手優異表現及歷史文化背景。 2. 說明 Bounce 不是一個動作，是街舞基礎律動，在日本稱為 UpDown。 3. 先解說基礎律動要領，再將所有動作疊加起來，也可以拆開部位單獨練。 4. 說明嘻哈舞蹈的動作要大器，強弱軟硬分明，注意許多關節處細節展現勿含糊。 5. 引導學生以動作型態為該動作取個名稱，盡可能是較通俗好記憶的方式，也可以結合數拍，畢竟動作不一定好命名。	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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第六週 9/29~10/5	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」 請學生檢核自己的身體活動情況，說明運動的種類跟好處，可以試著從中挑選適合自己的種類。可從簡單的走路開始，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。 規畫健康計畫，盡可能包含飲食、運動和生活三個層面。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。	1	1. 課本。 2. 輔助教材 3. 網路影片 4.PTT	1. 觀察 2. 書寫 3. 問答		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數：

第六週 9/29~10/5	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、資訊、媒體、產品與服務。	單元五 舞林高手 第2章 街舞 舞領風潮 活動內容： 1. 可運用不同音樂速度（BPM）的曲目搭配練習。 2. 可以選擇幾首流行的嘻哈音樂，不同的歌手、不同的速度，很多專業的街舞老師上課時會使用播放器連接 DJ 調速器將同一首舞曲變快或變慢，但體育課只要選配慢速、中速、快速的曲目，幫助學生練習即可。 3. 詢問學生們在反覆練習中體認到什麼，並隨機點選學生分享心得。	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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第七週 10/06~10/12	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 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。 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	1. 課本。 2. 輔助教材 3. 網路影片 4.PTT	1. 觀察 2. 書寫 3. 問答	【性別平等】 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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目：綜合輔導 2. 協同節數： 10/10 國慶日
第七週 10/06~10/12	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。	單元六 民俗運動 第1章 扯鈴 螞蟻上樹 活動內容： 1. 介紹扯鈴的起源、器材及其結構，引導學生們互相認識不同種類的扯鈴。 2. 講解運鈴是扯鈴最基本的動作，主要目的是讓扯鈴在	2	鈴 鈴繩 鈴棍 哨子	上課參與 平時觀察 動作檢核		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數： 10/10 國慶日

		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。	鈴繩上轉動起來，並且保持穩定，並示範動作要領。 3. 拋鈴是扯鈴一個相當重要的基礎動作，並示範垂直拋鈴、圓形拋鈴動作要領。 4. 進階練習「金雞上架」，初學者可以先由此入門動作開始練習。					
第八週 10/13~ 10/19	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 說明「我訊息」可以幫助自己說明感受與想法，讓溝通更順利。 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。 可利用曾經學過的技能，來協助處理人際互動上的問題。	1	1. 課本。 2. 輔助教材 3. 網路影片 4. PTT	1. 觀察 2. 書寫 3. 問答	【性別平等】 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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 綜合輔導 2. 協同節數： 10/16-17 第一次段考
第八週 10/13~ 10/19	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. 進階練習「抬頭望月」講解抬頭望月需要用到金雞上架的技巧，所以熟悉金雞上架之後，抬頭望月會更容易上手。 2. 進階練習「蜻蜓點水」，練習之前可以先練習繞圈甩繩。 3. 進行愛上體育課「扯鈴大舞臺」，可編排4個8拍的連貫動作。根據班級程度調整演出長度。引導學生說出評分時可以觀察的重點，請學生上台做安全與錯誤的示範，作為評分基準。總計各組給分，得分最高的組別獲勝。	2	鈴 鈴繩 鈴棍 哨子	上課參與 平時觀察 動作檢核		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數： 10/16-17 第一次段考

第九週 10/20~ 10/26	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 講解家庭的重要性，強調家庭成員要共同努力來維持良 好關係。生活週遭可能會有許多不同的家庭型態。 透過情境比較選擇目前家中的氛圍與想要擁有的氣氛為 何。由學生討論與分享不同氣氛下，會如何影響家庭的 感情。並說明家庭成員間的互動就跟一般的人際關係互 動相似，都需要互相尊重與體諒。 家庭成員可共同參與活動來營造「親密時間」，以增加感 情與凝聚向心力。	1	1. 課本。 2. 輔助教材 3. 網路影片 4.PTT	1. 觀察 2. 書寫 3. 問答	【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）。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或 跨科目協同教學 （需另申請授課 鐘點費） 1. 協同科目： 綜合輔導 2. 協同節數：
第九週 10/20~ 10/26	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。 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 2 章 跳繩 繩力超人 活動內容： 1. 介紹跳繩的起源，示範如何選擇合適的繩子長度。 2. 講解前迴旋跳繩時應雙腳併攏，利用腳掌前半部起跳 及著地，盡量不使用腳跟著地，即能減緩對膝蓋的衝 擊，並向學生示範。 3. 加強個人跳繩能力，可講解並示範雙手交叉跳、交叉	2	跳繩 哨子	上課參與 平時觀察 分組練習		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或 跨科目協同教學 （需另申請授課 鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數：

			腳跳。可以挑戰難度更高的遊戲，隨機指令動作。 4. 練習雙人跳繩，引導學生找身高差不多的夥伴，可增加現階段的成功率。					
第十週 10/27~ 11/2	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 介紹解決衝突的五大步驟。遇到家庭暴力時，可以採取的方式。有哪些尋求協助的管道。 說明家庭暴力防制已受到法律規範，可以尋求法律的保護。法院核可保護令後，由警察機關執行受害者的人身安全保護。	1	1. 課本。 2. 輔助教材 3. 網路影片 4.PTT	1. 觀察 2. 書寫 3. 問答	【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）。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 綜合輔導 2. 協同節數： 10/30-11/1 畢業旅行
第十週 10/27~ 11/2	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。	單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人 活動內容： 1. 進行愛上體育課「跳跳貪吃蛇」活動，除了課本提供	2	跳繩 哨子	上課參與 平時觀察 分組練習		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目：

		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。	的方式之外，也可以用其他比賽形式增加每個人的參與度。 2. 練習時團體跳繩時提醒學生注意繩子的節奏，抓準時機進場與離場，要小心不要被絆倒。					2. 協同節數： 10/30-11/1 畢業旅行
第十一週 11/3~11/9	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 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。 網路上具有匿名特性，容易出現誇大不實的內容，可靠性較低，即使有照片、影片仍有可能修改或造假。	1	1. 課本。 2. 輔助教材 3. 網路影片 4.PTT	1. 觀察 2. 書寫 3. 問答	【性別平等】 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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目：綜合輔導科技資訊 2. 協同節數：
第十一週 11/3~11/9	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. 說明臺灣男、女拔河隊都是世界第一的強隊，介紹拔河運動及由來。 2. 說明選手分成一般選手與最後一位選手（後位），負責穩定隊形、避免受傷。 3. 講解正確的握繩方式。介紹歐式、日式的池繩法並請學生模擬操作。 4. 說明拉繩方式依體軸大小分成高、標準、低姿勢 3 種。並提點各姿勢的重點。 5. 介紹並示範後位背繩法。 6. 說明拔河比賽的各種型態及拔河比賽的流程。	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	【生涯規劃】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數：

第十二週 11/10~11/16	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 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。	1	1. 課本。 2. 輔助教材 3. 網路影片 4.PTT	1. 觀察 2. 書寫 3. 問答	【性別平等】 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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目：綜合輔導 科技資訊 2. 協同節數：
第十二週 11/10~11/16	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. 基本繩感訓練：可以指派學生從繩子前方或後方看，繩子必須是直線，初學者容易向右靠，向右靠繩時請提醒學生往左移。 2. 說明團隊技術的運用，雙方力量不均可能會坐地，引導思考比賽中坐地了麼辦？ 3. 說明進攻防守的觀念與要領：拔河是全身性的運動，主要發力部位在於下肢，上肢與上身對初學者只是用來固定繩子，無須出太多力。 4. 示範了解拔河裁判手勢，舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始。	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	【生涯規劃】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十三週 11/17~11/23	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 引導請學生想一想，壓力曾帶來哪些負面影響。說明壓力可能進一步的影響生活表現、人際等生活各方面。透過課本情境引導學生想一想，並透過氣球充氣的過程說明課本內容。可利用實體氣球輔助說明。	1	1. 課本。 2. 輔助教材 3. 網路影片 4.PTT	1. 觀察 2. 書寫 3. 問答	【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	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目：綜合輔導 2. 協同節數：

		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。	壓力不是只會成為生活阻力，適當調適讓壓力保持適中，能激發腎上腺素產生好的表現，成為生活中的助力。				遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第十三週 11/17~11/23	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-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。 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。	單元七 球類進階 第一章 籃球 防守與急攻 活動內容： 1. 先引導學生分別練習滑步、交叉步、側跑、趨前步的個別動作，接下來執行綜合的步伐路線練習，繞行籃球半場，模擬場上的移動方式。 2. 防守動作練習，由一對一加至二對二，練習協助隊友交換還原並介紹進攻、防守的重點。 搭配校慶大隊接力活動，與其他班級進行練習賽。	2	籃球 角錐	上課參與 平時觀察 動作檢核		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十四週 11/24~11/30	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。 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。	單元三 心情點播站 第一章 釋放壓力鍋 說明每個人適合的紓壓方式有所不同，健康的紓壓方式務必注意課本中的四大原則。 將健康技能整併為調適壓力的生活技能。 說明與練習腹式呼吸。 統整本章從認識壓力、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。	1	1. 課本。 2. 輔助教材 3. 網路影片 4.PTT	1. 觀察 2. 書寫 3. 問答	【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目：綜合輔導 2. 協同節數： 11/28-29 第二次段考

		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。						
第十四週 11/24~11/30	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-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。 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。	單元七 球類進階 第一章 籃球 防守與急攻 活動內容： 1. 進攻成效的重點在判斷速度以及防守落位。「半場傳球走位」可加速了解防守要點。可引導學生發現自身優點反制對手缺點。 2. 進行愛上體育課「半場二打一」活動，依能力分組並講解，增進學習成效。提醒攻方第一時間有沒有拉開與防守者的距離，啟動的快慢會大幅影響結果，進攻者的猶豫有時是致命傷。也提醒守方應快速退防至安全位置，若落位錯誤，可能就給了攻方可趁之機。清楚了解進攻者位置，並且判斷進攻者的弱點。 搭配校慶大隊接力活動，與其他班級進行練習賽。	2	籃球 角錐	上課參與 平時觀察 動作檢核		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數： 11/28-29 第二次段考，大隊接力預賽
第十五週 12/1~12/7	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 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。 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。大多數學生認為情緒管理等於 EQ，事實上管理只是其中一環。	1	1. 課本。 2. 輔助教材 3. 網路影片 4.PTT	1. 觀察 2. 書寫 3. 問答	【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	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 綜合輔導 2. 協同節數： 12/7 校慶

							動性，培養適切的自我觀。	
第十五週 12/1~12/7	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-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。 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。	單元七 球類進階 第一章 籃球 防守與急攻 活動內容： 1. 進行愛上體育課「全場3打2連續進防」活動，點評各組優缺點，預留時間檢討反饋相關問題。 2. 進行體育客點點名「戰術討論實踐家」學習單，若體能有限，以半場進行三對三，無須全場，隨時強調團隊合作、互相幫忙的重要性，並提示應善用各種角色的搭配組合，如：控球、搶籃板、抄截、助攻、得分等等。	2	籃球 角錐	上課參與 平時觀察 動作檢核		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數： 12/7 校慶
第十六週 12/8~12/14	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 說明想預防失控的情緒，根本的方式就是培養好的EQ，並說明各項提升EQ的方式。 讓學生了解情緒失控除了影響自己，也可能影響到周圍的親友與社會。 介紹心理健康專業資源。	1	1. 課本。 2. 輔助教材 3. 網路影片 4.PTT	1. 觀察 2. 書寫 3. 問答	【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 綜合輔導 2. 協同節數：
第十六週 12/8~12/14	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。	單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯 活動內容： 1. 介紹棒球來源，使學生對此運動項目有基本了解。更	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		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目：

		<p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>重要的是讓學生也了解此運動的風險，並約束學生必須聽從老師指示，以將風險降到最低。</p> <p>2. 講解並示範傳接球。傳接練習的距離可根據狀況進行調整。提醒利用跨步之力量增加傳球力量。可使用軟式棒球或以其他安全性替代球類取代。</p> <p>3. 練習接滾地球，提醒接滾地球後要傳球時，身體可先向側邊移動，再切入球的來向進行捕球，如此可更加清楚看見滾地球的彈跳，增加接球後傳球的順暢度。</p> <p>4. 練習接高飛球，接高飛球後若要傳球，可將身體稍微側著接球，即跑到預判的落點後，在接球時將左腳向來球的方向踩跨一步，如此身體就已經完成傳球前的身體拉弓動作，也能夠更快將球傳出。</p>		標盤 碼錶			2. 協同節數：
第十七週 12/15~ 12/21	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p>	<p>單元三 心情點播站 第3章 守住珍貴生命</p> <p>透過課本情境想一想，分享什麼是生命守門人及如果身邊有人提出自殺的念頭，會怎麼做。</p> <p>講解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。</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 輔助教材</p> <p>3. 網路影片</p> <p>4. PTT</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 書寫</p> <p>3. 問答</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：綜合輔導</p> <p>2. 協同節數： 12/16 校慶補休</p>
第十七週 12/15~ 12/21	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	<p>單元七 球類進階 第2章 棒球 固若金湯</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 守備練習，練習壘上無人及一、三壘有人，引導學生思考為何守備接球後要將球收起至胸口？右手除了護球還有什麼效用？</p> <p>2. 進行愛上體育課「守備大挑戰」活動，講解內、外野要領並引導遊戲進行。</p>	2	<p>棒球</p> <p>棒球手套</p> <p>壘包</p> <p>備網</p> <p>棒球袋</p> <p>角錐</p> <p>標盤</p> <p>碼錶</p>	上課參與 平時觀察 動作檢核		<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：</p> <p>2. 協同節數： 12/16 校慶補休</p>

		3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第十八週 12/22~12/28	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 說明生命守門人的步驟「一問、二應、三轉介」。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。 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。說明覺察警訊後，務必伸出援手，並說明「五要五不」。	1	1. 課本。 2. 輔助教材 3. 網路影片 4.PTT	1. 觀察 2. 書寫 3. 問答	【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 綜合輔導 2. 協同節數：
第十八週 12/22~12/28	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2章 棒球 固若金湯 活動內容： 1. 進行體育客點點名「我的棒球小筆記」學習單，找夥伴一起練習，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。 2. 請學生依照表格內容自行安排傳接練習，包含傳接球距離、球數，並且在練習過後進行反思，寫下練習過程中的體悟或反省。	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		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數：

第十九週 12/29~1/4	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 找出適合自己的休閒活動需要花些時間與心思探索。介紹課本的五種休閒分類。	1	1. 課本。 2. 輔助教材 3. 網路影片 4. PTT	1. 觀察 2. 書寫 3. 問答	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目：綜合活動 2. 協同節數： 1/1 元旦
第十九週 12/29~1/4	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-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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-3 執行提升體適能的身體活動。	單元七 球類進階 第3章 足球 足智多謀 活動內容： 1. 帶領學生觀賞影片，讓學生對足球的配合進球有初步認識。 2. 說明鮮少有球員在沒隊友的協助下，獨自擺脫所有防守者完成得分。大部分得分機會是透過隊友空檔跑位，創造漂亮的進球機會。 3. 說明足內側傳球腳步動作並講解球速過快及傳球過高該如何解決。 4. 進行愛上體育課「百發百中」活動，讓學生練習將球準確傳至目標位置，考驗傳球的精準度。	2	足球 角錐 顏色背心 球門	上課參與 平時觀察 分組競賽		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數： 1/1 元旦
第二十週 1/5~1/11	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 說明沒有規畫好休閒活動可能適得其反，不只浪費時間還勞心傷神。 規畫休閒，可分為事前評估、計畫並在執行後進行事後檢核，以提升下次休閒生活的品質。	1	1. 課本。 2. 輔助教材 3. 網路影片 4. PTT	1. 觀察 2. 書寫 3. 問答	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目：綜合活動 2. 協同節數：

第二十週 1/5~1/11	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-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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-3 執行提升體適能的身體活動。	單元七 球類進階 第3章 足球 足智多謀 活動內容： 1. 講解黃金三角的傳球策略有小三角、大三角，並請學生示範，強調小三角接應者必須移動，避免三人連成一線，造成傳球失敗。強調大三角兩位接應者不可以靠太近，以免傳球時容易被防守者攔截。 2. 進行團隊練習，若要增加練習難度，可把場地加大並增加一位防守者。說明除了持球者控球能力外，未持球者也必須不斷移動位置來接應，才能提升攻擊方的控球率。 3. 進行愛上體育課「龍門對抗賽」活動，目的是要讓學生觀察場上情勢，做出最適合的進攻模式。 4. 進行體育客點點名「我的足球筆記」學習單，反思在進行足內側傳球時，可以將球隨心所欲的傳到你想要的方向與位置嗎？在「攻城掠地」活動中，用什麼方法成功的將球推進至下個區域？對哪些同學的表現印象最深刻？	2	足球 角錐 顏色背心 球門	上課參與 平時觀察 分組競賽		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第二十一週 1/12~1/18	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 說明沒有規畫好休閒活動可能適得其反，不只浪費時間還勞心傷神。 規畫休閒，可分為事前評估、計畫並在執行後進行事後檢核，以提升下次休閒生活的品質。	1	1. 課本。 2. 輔助教材 3. 網路影片 4.PTT	1. 觀察 2. 書寫 3. 問答	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 綜合活動 2. 協同節數： 1/16-17 第三次段考

第二十一週 1/12~1/18	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-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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-3 執行提升體適能的身體活動。	單元七 球類進階 第3章 足球 足智多謀 活動內容： 1. 講解黃金三角的傳球策略有小三角、大三角，並請學生示範，強調小三角接應者必須移動，避免三人連成一線，造成傳球失敗。強調大三角兩位接應者不可以靠太近，以免傳球時容易被防守者攔截。 2. 進行團隊練習，若要增加練習難度，可把場地加大並增加一位防守者。說明除了持球者控球能力外，未持球者也必須不斷移動位置來接應，才能提升攻擊方的控球率。 3. 進行愛上體育課「龍門對抗賽」活動，目的是要讓學生觀察場上情勢，做出最適合的進攻模式。 4. 進行體育客點點名「我的足球筆記」學習單，反思在進行足內側傳球時，可以將球隨心所欲的傳到你想要的方向與位置嗎？在「攻城掠地」活動中，用什麼方法成功的將球推進至下個區域？對哪些同學的表現印象最深刻？	2	足球 角錐 顏色背心 球門	上課參與 平時觀察 分組競賽		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數： 1/16-17 第三次段考
第二十二週 1/19~1/21	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 找出適合自己的休閒活動需要花些時間與心思探索。介紹課本的五種休閒分類。 說明沒有規畫好休閒活動可能適得其反，不只浪費時間還勞心傷神。 規畫休閒，可分為事前評估、計畫並在執行後進行事後檢核，以提升下次休閒生活的品質。	1	1. 課本。 2. 輔助教材 3. 網路影片 4.PTT	1. 觀察 2. 書寫 3. 問答	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 綜合活動 2. 協同節數： 1/20 休業式

第二十二週 1/19~1/21	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-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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-3 執行提升體適能的身體活動。	單元七 球類進階 第3章 足球 足智多謀 活動內容： 1. 講解黃金三角的傳球策略有小三角、大三角，並請學生示範，強調小三角接應者必須移動，避免三人連成一線，造成傳球失敗。強調大三角兩位接應者不可以靠太近，以免傳球時容易被防守者攔截。 2. 進行團隊練習，若要增加練習難度，可把場地加大並增加一位防守者。說明除了持球者控球能力外，未持球者也必須不斷移動位置來接應，才能提升攻擊方的控球率。 3. 進行愛上體育課「龍門對抗賽」活動，目的是要讓學生觀察場上情勢，做出最適合的進攻模式。 4. 進行體育客點點名「我的足球筆記」學習單，反思在進行足內側傳球時，可以將球隨心所欲的傳到你想要的方向與位置嗎？在「攻城掠地」活動中，用什麼方法成功的將球推進至下個區域？對哪些同學的表現印象最深刻？	2	足球 角錐 顏色背心 球門	上課參與 平時觀察 分組競賽		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數： 1/20 休業式
--------------------	-----------------------------	---	--	---	------------------------	----------------------	--	--

六、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

☒ 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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品			

		<input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： <hr/>			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。