

新北市 中和 國民中學 **113** 學年度 八 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 checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input 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	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。

	<p>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。</p> <p>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。</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

四、課程架構：

第一單元 歌詠青春合奏曲	第一章 飛揚青春擁抱愛
	第二章 青春愛的練習曲
	第三章 青春變奏曲
第二單元 健康飲食生活家	第一章 飲食源頭探索趣
	第二章 安全衛生飲食樂
	第三章 食品安全行動派
第三單元 無毒青春健康行	第一章 致命的迷幻世界
	第二章 成為毒害絕緣體

第四單元 體能挑戰趣	第一章 大力水手——肌力與肌耐力
	第二章 躍如脫兔——跳
	第三章 翻山越嶺——山野活動
第五單元 團體攻防戰	第一章 排列組合——排球
	第二章 彈跳之間——桌球
	第三章 羽眾不同——羽球
	第四章 合作無間——籃球
	第五章 攻占堡壘——棒壘球
	第六章 頂上功夫——足球
第六單元 現技好身手	第一章 超越障礙——體操
	第二章 活鈴活現——扯鈴

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 8/26- 8/30	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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	第1章飛揚青春擁抱愛 1.理解身體接觸的意義，以了解擁抱及碰觸與生物心靈健康的重大關聯。 2.透過前述課程中提到的身體差異性，延伸出身體界線及自主權之課程內容。	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	【性別平等教育】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。	<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者)

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						
	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。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。					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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 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。	1. 協同科目： 2. 協同節數：

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 8/26- 8/30	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。 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。	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。	第1章大力水手——肌力與肌耐力 1. 第一節 2. 講解屈膝半蹲動作要領，身體保持直立，脊柱在中立位置，雙腳略寬於肩膀。雙手平舉、手掌心向下，並與地面平行。吸氣並開始彎曲膝關節及髖關節，使臀部向後移動。保持脊柱正直並直視正前方。下蹲至大腿與地面平行，停留數秒後回到開始姿勢。 3. 講解手臂彎舉動作要領，以坐姿或站姿進行，同時雙足底平貼地面，採坐姿時，背部以靠墊支撐。雙手手掌朝上，動作開始時，雙手肘完全伸直於身體兩側。盡可能向上屈手臂，停留數秒，再伸展手臂，回到開始的位置，重複動作。 4. 第二節 5. 講解伏地挺身動作要領，以雙腳腳尖及雙手支撐身體重量，雙手略寬於肩，指尖朝向前方。吸氣同時將手肘彎曲，身體向下移動，直至胸口輕觸及地面，停留數秒；呼氣後將身體上推，直到雙手伸直並回到開始姿勢，重複動作。 6. 講解屈膝仰臥起坐動作要領，以仰臥姿勢平躺在地墊上，屈膝使後腳跟靠近臀部，雙手交叉於胸前。緩慢將肩膀與上背部輕輕抬	2	1. 課本、教師手冊、學習單、軟墊、操場。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
			高，直到肩膀完全離開地板，停留數秒，將身體恢復到開始位置，重複動作。 7. 說明阻力訓練與重量訓練設計原則，依據肌力與肌耐力的評估結果，協助學生擬定肌力訓練目標，包括肌力、強壯及耐力，並進行訓練提案動作的練習。					
第二 週 9/02- 9/06	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。 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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 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。	第1章飛揚青春擁抱愛 性騷擾的因應與處理：理解不同類型性騷擾事件的發生情境與相關法律問題。 延伸前述課程中的「事件三——校園性騷擾」，並透過情境人物角色的反思，帶出平等尊重每個不同個體的特質。	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	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
		Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。					【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 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。	
第二週 9/02-9/06	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。 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	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。	第 2 章躍如脫兔——跳 1. 第一節 2. 跳遠助跑講解，行進間起跑加速過程較為自然，節奏性較佳。站立式起跑加速性較好，相對在踩板的準確性較高，初學者建議採站立式起跑，較容易掌握其動作要領。 3. 跳遠起跳講解，以起跳腳踩板後，身體重心向前上方移動後，再做起跳的動作。為保持助跑速度，起跳腳與跳板接觸時間要短。起跳的動作是由起跳腳著地踩板緩衝後，髖、膝、踝關節蹬伸；起跳蹬伸時，擺動腿迅速上擺。	2	1. 教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
	<p>制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>4. 建議事項，助跑速度練習由慢到快。最好固定啟動的姿勢與加速方法。踩板起跳前維持穩定的加速節奏，以達到最高的助跑速度。踩板時，應以全腳掌著地起跳。踩板前2、3步，切勿跨大步幅。體會踩板後身體重心前移跳起的動作。練習前為了避免受傷，除暖身運動，應檢查沙坑是否鬆軟，助跑道是否平整及流暢。提醒學生在跑步的過程中，會因為動作的不正確或意外而造成腳踝扭傷、撞傷或拉傷等運動傷害，此時宜適當的採取運動傷害緊急處理的步驟，使運動傷害將到最低。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 跳遠騰空講解，起跳騰空後，擺動腳的大腿積極下放，隨即與留在體後的起跳腳靠攏，身體形成「挺胸展髖」姿勢，然後收腹，雙腿前伸，準備落地。起跳瞬間身體應維持直挺向上，雙臂向上拉起，協助身體上抬的姿勢。</p> <p>7. 跳遠落地講解，身體騰空後，擺動腿自然下擺與起跳腿積極前抬，身體收腹舉腿。落地瞬間透過腹部的力量，將腳向上提，利用身體前移的慣性向前滑行，讓身體全部都落在著地點前。</p>					

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						
第三 週 9/09- 9/13	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。 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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	第1章飛揚青春擁抱愛 1. 突破刻板，消弭歧視：延伸「性別友善大家談」中尊重不同個體之課程，進行同性戀迷思之破除。 2. 性別友善、反性騷擾衣起來：認識世界各國的性別友善行動，並設計出反對性騷擾或性別歧視圖文T恤。	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	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
							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。	
第三 週 9/09- 9/13	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。 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。	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。	第 2 章躍如脫兔——跳 1. 第一節 2. 介紹跳高技術的演進，跨越式為最初的跳高技術，紀錄高度僅有 1.7 公尺。剪式為起跳後過竿時，身體快速側向轉體，雙腿交叉如同剪刀的跳躍技術。腹滾式為以身體側邊腹部滾過竿。背向式為以弧線助跑方式，單腳起跳轉體背對橫竿，再以肩背部位先落地的過竿方式，亦稱「佛斯貝利式」。 3. 第二節 4. 跳高助跑教學，一般採斜線助跑(約 30～45 度)，速度由慢加快，步幅由小而大，前兩步稍降低重心，上體微後傾。左腳起跳者，由橫竿右側助跑；右腳起跳者，由橫竿左側助跑。 5. 跳高起跳教學，踩到起跳點，往上方垂直跳起，前導腳向前上方擺振，盡可能靠近胸	2	1. 教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
	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。 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。		部，手臂向上擺振以提高身體重心。起跳點視橫竿高度與試跳姿勢而定。 6. 跳高過竿教學，前導腳過竿後，即向下擺振。起跳腳屈膝靠近胸部，過竿後迅速收腿。 7. 跳高著墊教學，過竿後保持含胸伸膝的姿勢下落，身體放鬆減緩著墊速度。 8. 建議事項，左腳起跳就依逆時鐘方向跑，右腳起跳則以順時鐘方向練習。弧線切入時與橫竿形成 20~30 度的角度。					
第四 週 9/16- 9/20	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	第 2 章青春愛的練習曲 1. 人愛己：透過情境探討青少年對愛情的期待及愛的元素，以案例來說明，愛並非只是某一方的責任，應該由雙方一起負責任的經營。 2. 好感與吸引：說明好感的來源主要來自生活情境中主觀的感受與客觀的觀察，並介紹	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	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具	<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者)

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						
	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。		好感的來源，並說明各種吸引力可能都會出現，但是心理的吸引力較生理的吸引力來得長久。				備與他人平等互動的能力。	1. 協同科目： 2. 協同節數：
第四週 9/16-9/20	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-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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	第3章翻山越嶺——山野活動 1. 第一節 2. 教師可以延伸暖身活動中的團康活動意涵，說明信任互助在戶外活動中所扮演的重要性，特別是在山野活動中，需要團隊信任及互助，才能讓活動順利進行及確保安全。 3. 由教師講述山林開放的相關新聞及政策理由。 4. 強調登山安全教育的重要性。 5. 介紹資訊站中有關臺灣百岳與臺灣小百岳的由來。 6. 分組進行「愛體育：登山訓練」，可依學生表現狀況設定不同難度，例如：進行團隊競賽或加大上下跨跳距離。 7. 第二節	2	1. 上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
	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。		8. 介紹臺灣登山活動的分類及其特性：登山活動的分類可依活動天數及難度進行分級，亦可依活動場域海拔高度進行分類。依據交通部觀光局以及民間登山社團對於山林環境所做的登山情境類型分類，大致上分為郊山、中級山以及高山三大類型。 9. 簡介登山裝備：登山健行裝備宜以輕簡、實用為主，在活動前可使用裝備檢查清單來進行準備，在活動後要保養、清洗裝備，並歸定位，裝備過多或不足都會影響活動的進行，一般可概分為個人裝備、團體裝備及技術裝備。					
第五 週 9/23- 9/27	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。	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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	第2章青春愛的練習曲 說明情感表達的注意事項，並透過三種表達情境引導學生思考合宜的情感表達方式。 透過案例與技能演練，說明面對拒絕他人的追求時，宜透過自我肯定的拒絕技巧表明立場。 3. 我有情你無意——被拒絕了，怎麼辦：說明面對情感失落情境時，應採取的態度及可以調適心情的作法。	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。	<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者) 1. 協同科目：

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						
	4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。							2. 協同節數：
第五週 9/23-9/27	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-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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	第3章翻山越嶺——山野活動 1. 第一節 2. 介紹資訊站中有關臺灣百岳與小百岳的由來。 3. 透過 Google Map 導覽學校周邊的山岳。 4. 說明講解發生山難的原因及預防方法(三不四要原則)。 5. 講解登山時發生緊急事故的處理方法。 6. 介紹登山時的安全注意事項。 7. 第二節 8. 說明預先擬定登山計畫的理由。 9. 說明如何擬定登山計畫。 10. 說明登山留守制度。 搭配校慶活動，檢測 100 公尺速度	2	1. 上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備。 2. 課堂觀察 3. 口語問答 4. 技能實作 5. 學習單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。							
第六 週 9/30- 10/04	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	第2章青春愛的練習曲 說明約會的型態與功能，作為學生未來約會安排之考量，以及青春不宜發生性行為的原因，鼓勵學生在青少年階段的交往應著重在培養心理層面的親密，並透過協商技巧達成不發生性行為的共識。 分手，是為了讓彼此更好：透過範例說明合宜的分手方式應該是透過協議達成，以達到你好我也好的結果，並透過澄清迷思，說明面對分手時應保持的態度與可行的調適方式。	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。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第六 週 9/30- 10/04	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第1章排列組合——排球 1. 第一節 2. 引起動機：介紹排球中之最重要角色——舉球員，並概略介紹國際優秀男、女舉球員。	2	1. 學習單、操場或體育館、排球、籃球、籃球框。	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，並了解如何運用民主審議方式及	<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者)

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						
	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。 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-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。		3. 詢問學生，對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。 4. 教師講解舉球員之重要性與任務，以及成為舉球員須具備的技術，並講解兩人托球、高手傳球的要領及注意事項。 5. 坐姿練習：指導學生利用坐姿，固定下半身後，頭與手臂呈三角形(飯糰形狀)，托球時手腕向內成雙手持球狀，將球向上托出後即恢復原來的接球姿勢。 6. 持球對地、對空練習：站姿雙手持球，進行對地、對空托球練習。對地練習時身體與頭部前傾45度角向下，對空練習時則身體與頭部直視向上。 7. 第二節 8. 兩人一組對地練習：兩人面對面距離 5 公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向前推出。 9. 兩人一組對空傳球：兩人面對面距離 5 公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向上彈到空中，待球落下後再彈起至空中時，由接球方雙腳微蹲，以正面接球。 10. 兩人一組遠近練習：一人拋球、一人托球。托球者必須將球托到拋球者位置，而拋			4. 學習單	正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
			球者位置則需由近至遠進行移動，熟練後再進階為隨意遠近移動。 12. 高低練習：兩人一組，一人進行由低至高的托球練習。兩人輪替擔任托球者，練習結束後則進行一人托球，一人在旁指定高低球變化的聽覺與控球能力練習。 13. 多人輪轉練習：二人站在甲方，一人站在乙方，兩方距離 6 公尺。甲方一人將球向上托出 3~5 公尺高度的球，目標為雙方中線，托出後即向乙方移動；乙方待球落下彈起後，立即至球下方進行托球，托完後即移動至甲方處。雙方進行輪轉托球練習。					
第七 週 10/07 - 10/11	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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	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。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	第 3 章青春變奏曲 【第一次評量週】 透過辨識危險情人，說明面對要提出分手時應採取的計畫。透過案例說明拍攝親密照片可能潛藏的危機，並教導學生避免成為被害人與加害人的實際做法。	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	【性別平等教育】 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	<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者) 1. 協同科目：

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						
	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。							2. 協同節數： 10/10 國慶日
第七週 10/07 - 10/11	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。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第1章排列組合——排球 【第一次評量週】 1. 第一節 2. 教師說明比賽規則，叮嚀競賽中所需表現出的能力與注意事項。 3. 請學生分成三人一組，呈三角形站位，甲與乙距離約6公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲站在面對球網三公尺線上，由甲低手發球或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，越過球網傳球給甲。 4. 四人隔網移位跑動練習：請學生分成四人一組，每組共用一顆球。甲、乙、丙三人呈三角形站位，甲與乙距離約6公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲發球或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，丁站於一旁	2	1. 學習單、操場或體育館、排球、籃球、籃球框。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【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。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數： 10/10 國慶日

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						
	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-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。		準備。每個人都完成動作後，即向下一輪轉位置移動，並繼續練習該輪轉位置的動作。 5. 第二節 6. 神托手練習賽(定點練習)：將全班分成若干隊，一隊 5 人，進行托球中籃比賽。比賽採取全隊輪轉方式，每人依自己能力選擇於網前、中線或罰球線進行托球。一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。 7. 四面楚歌(變化練習)：全班分成若干隊，每隊 4~6 人。於三公尺線上進行四面區域托準練習，每人進行兩次，一次 6 顆球，前 4 顆依區域序號進行，後兩顆可自由選擇托球位置。比賽結束後分數最高的隊伍獲勝。					
第八週 10/14 - 10/18	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。	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。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情辨識與媒體色情訊息的批判能力。	第 3 章青春變奏曲 透過案例澄清約會強暴並非只出現在網友或男女朋友之間，並針對不同交友程度的邀約，提醒學生應該要留意的部分。 愛是一生的學習：以「溝通與協商」、「選擇與理解」、「自由與尊重」、「隱私與公開」四個面向，說明真愛是一段負責、尊重、關懷，並且幫助彼此成長的歷程。	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	【性別平等教育】 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	<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者) 1. 協同科目：

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						
	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。							2. 協同節數： 10/16-17 第一次段考
第八週 10/14 - 10/18	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第2章彈跳之間——桌球 1. 第一節 2. 說明併步使用時機、動作要領及示範。 3. 送球練習：4人一桌，2人一組：一人於球網前練習送球，一人練習併步移位，並以持拍手球接住球，一籃球結束後兩人交換。 4. 一人左推右攻：四人一組，同時三人擊球練習，其中甲、丙分站球桌左、右半邊，都以反手推球將球擊回直線，乙以併步移動，用反手推球、正手平擊球將球擊回斜線，最後一人排隊揮空拍練習併步步法。	2	1. 印製學習活動單、紀錄表、不同大小的桌球、桌球拍。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 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。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
	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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		5. 左推右攻練習者若該球失誤後，則與排隊者交換；7 分鐘後反手推球的兩人與練習左推右攻和揮空拍的人交換。 6. 第二節 7. 說明正手殺球的動作要領、使用時機及動作示範。 8. 依照程度調整各項多球練習的時間：自拋殺球、連續殺球、高球才殺。 9. 發放「殺球・不眨眼」學習單。學生在等待練習的過程中，可彼此觀察並記錄，提供練習者修正調整動作的依據。					10/16-17 第一次段考 田徑單項競賽
第九週 10/21 - 10/25	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-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	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	第1章飲食源頭探索趣 引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣。透過了解產地食物生產過程，因應健康與安全需求所應採取的相關規範，引導學生思考選擇產地來源的飲食時，所應留意的相關事項。 藉由日常生活中餐桌上的飲食，引導學生認識可以作為參考依據的標章，並嘗試檢視與覺察自身飲食選擇時最主要的決定因素。	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 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	<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者) 1. 協同科目：

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						
	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。							2. 協同節數：
第九週 10/21 - 10/25	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第3章羽眾不同——羽球 1. 第一節 2. 主要活動，介紹羽球運動的歷史起源，介紹羽球場地與練習注意事項。 3. 羽球默契大考驗：依人數分為若干組別，以持拍向上擊球方式，培養專注與控制能力，並考驗小組成員默契，先完成指定顆數的組別即獲勝。 4. 第二節 5. 介紹羽球賽制與計分方式。 6. 說明練習注意事項。正手切球：教師講解與示範正手切球動作。教師說明正手切球特點與要領。學生兩人一組，分別進行正手切球練習。 7. 正手切球定點練習：以直線球優先，熟練後進階至對角線，學習控制不同球路方向，使個人技術更多元、更具變化性。	2	1. 上課教案、教學簡報、學習單、活動相關器材。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 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。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
	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。							
第十 週 10/28 - 11/01	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-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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	第1章飲食源頭探索趣 藉由生活事件的連結，引導學生進一步探索選購不同類型飲食時，所應留意的健康與安全注意事項。 透過直觀的購買零食時的情境，引導學生探索與解讀食品包裝上的資訊，以作為健康外食選擇的參考，並嘗試解讀食品包裝上有關營養標示的資訊。	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 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
	健康的行動，並反省修正。							
第十 週 10/28 - 11/01	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第3章羽眾不同——羽球 1. 第一節 2. 主要活動，教師講解與示範正／反手挑球動作。教師說明正／反手挑球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正／反手挑球練習。 3. 建議事項，提醒學生在練習過程中，需確保有足夠空間才進行擊球動作，並能依照動線安排，避免影響他人及產生危險。 4. 第二節 5. 複習正手切球與正、反手挑球。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切球練習，再到網前挑球，完成後從場邊離開，回到隊伍排隊，反覆操作。 6. 挑球積分賽：依人數分成若干組，每組指派三位同學，甲、乙分別站於網前兩側以徒手方式進行拋球，丙則持球筒(或其他器材)接來球。其餘同學依序進行正、反手挑球各	2	1. 上課教案、教學簡報、學習單、活動相關器材。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 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。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
	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。		一次，每次一人擊球，完成正手挑球後必須退回角錐後才能再出發至反手挑球。時間內以球筒內進球顆數最多的組別獲勝。					
第十 一週 11/04 - 11/08	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-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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	第1章飲食源頭探索趣 引導學生解讀食品包裝上有關食品添加物的資訊，並反思食品添加物在現代飲食型態下的利與弊。 運用批判性思考的生活技能，藉由不同情境的步驟演練，引導學生反思面對現代科技進步的情況下，較為健康安全且符合自身需求的飲食選擇方式。	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 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
第十 一週 11/04 - 11/08	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。 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。	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。	第4章合作無間——籃球 1. 第一節 2. 主要活動，講解兩相好和兩人兩手傳接球活動的操作流程與動作要領。 3. 綜合活動，介紹 NBA 著名助攻王，並說明傳球的技術，進一步引導學生探索國內、外著名助攻球員的生平事蹟。 4. 第二節 5. 接球動作講解。預備動作，張開手臂，手掌自然張開成弧形。收球動作，身體前傾，往前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後內收，做出緩衝動作。接球腳部動作：接到球時，同時雙腳墊步落地，任何一腳都可單軸心腳。若以單腳落地墊步，先著地腳就為軸心腳。 6. 雙手胸前傳球動作要領講解。雙球胸前傳球，雙手持球，眼睛直視隊友胸前，傳球時，固定軸心腳，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由下向上翻轉將球傳到另一個人的胸前位置。接球者須做出預備接球動作和腳部墊步動作。 7. 雙球胸前傳球練習。兩人一組，一顆球，距離保持3~4公尺。兩人操作雙手胸前傳球動作30次。老師觀察傳接球動作是否正確，	2	1. 籃球數顆、筆記型電腦及投影系統、教學媒體 PowerPoint 檔案、籃球場。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
	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-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。		模仿錯誤動作和正確動作，並提醒動作要領，再操作 30 次。					

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						
	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。							
第十二週 11/11 - 11/15	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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	第2章安全衛生飲食樂 引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣，同時引導學生覺察生活當中，容易引發食品中毒的習慣及行為。 藉由真實生活中的新聞案例，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識常見的食品中毒類型——細菌性食品中毒及其發生的原因。	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 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十二週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	第4章合作無間——籃球 1. 第一節	2	1. 籃球數類、筆記型電腦及投影	1. 課堂觀察	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同

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						
11/11 - 11/15	<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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>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</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>2. 胸前地板傳球：傳球動作如同胸前傳球，只是傳球目標是往距離自己2/3位置傳，讓球反彈至隊友手中。</p> <p>3. 過頂傳球：雙手持球至於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。</p> <p>4. 分邊傳球練習：先複習雙手胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 「過關斬將」活動：五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃球場的中圈和兩邊的罰球線上準備防守，其中兩人相互傳球，從籃球端線兩側相互傳球到對邊的籃框上籃或投籃(圖示)。</p> <p>7. 老師提醒同學要事先洞察防守者和隊友的位置，使用傳球的假動作來欺騙防守者。</p> <p>8. 採用何種傳球技術，需依照防守者的位置而定。</p> <p>9. 最後，想要流暢「過關斬將」進攻者必須快速傳球和空手切入技術的組合，才能合作無間穿越三個防守者。</p>		<p>系統、教學媒體 PowerPoint 檔案、籃球場。</p>	<p>2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單</p>	<p>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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>	<p>教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：</p>

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						
	<p>制能力，發展專項運動技能。</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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>							

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						
	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。							
第十三週 11/18 - 11/22	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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	第2章安全衛生飲食樂 藉由真實生活中的新聞案例，讓學生了解食品中毒的定義，同時認識常見的食品中毒類型——天然毒素食品中毒、化學性食品中毒及其發生的原因。 認識急性食品中毒的可能症狀，以及安全、正確的處理步驟。 居家食品中毒預防：了解食品中毒的預防措施，並引導學生配合課文，重新檢視家庭中的飲食習慣。	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 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十三週 11/18 - 11/22	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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	第5章攻占堡壘——棒壘球 1. 第一節 2. 主要活動，引導學生說出棒壘球場地之基本規格、器材、人員等，並在黑板上畫出標準場地規格、使用之器具及守備位置。	2	1. 學習活動單、紀錄表、相關球類器材、操場。 2. 課堂觀察 3. 口語問答 4. 技能實作	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	<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者)

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						
	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。 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。		3. 綜合活動，進行棒壘球場地繪製後測。介紹棒壘球技術：接殺、封殺、觸殺之差異。介紹記分板上各項代號代表之意涵。 4. 第二節 5. 徒手單手左右接球：兩人一組，一人拋球，一人接球，接球者用非慣用手接球。第一回做徒手正手接球練習，第二回做反手接球練習，第三回隨意左右拋球訓練反應，每回拋 10 顆球，一人三回合，完成後交換。 6. 徒手雙手正面接球：接球者非慣用手打開，朝球的方向由外向內減緩來球速度，慣用手在下，掌心朝上，順勢接球。 7. 接滾地球動作講解：以右投為例。正面的滾地球，重心放低，左腳稍前，眼睛直視接球點，手套置於地上。右手在旁輔助，接完球可迅速拿球，也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方，不可太靠近身體，要稍微延伸出去。手套自然下放，手套與腳的相對位置可構成三角形，可使視線清楚，也降低了漏接和被球打到的機率。 搭配校慶大隊接力競賽，與其他班級進行練習賽			4. 學習單	備與他人平等互動的能力。	課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
	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-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。							
第十 四週 11/25 - 11/29	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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	第3章食品安全行動派 【第二次評量週】 引導學生閱讀、探討課文中近年臺灣食品安全事件的背景，以不同角色立場作為思考維護食品安全所必須執行的要素。	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 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
	4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。							11/28-29 第二次段考
第十 四週 11/25 - 11/29	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	第5章攻占堡壘——棒壘球 【第二次評量週】 1. 第一節 2. 徒手單手左右接球，兩人一組，一人拋球，一人接球，接球者用非慣用手接球。第一回做徒手正手接球練習，第二回做反手接球練習，第三回隨意左右拋球訓練反應，每回拋10顆球，一人三回合，完成後交換。 3. 徒手雙手正面接球，接球者非慣用手打開，朝球的方向由外向內減緩來球速度，慣用手在下，掌心朝上，順勢接球。 4. 接滾地球動作講解：以右投為例。正面的滾地球，重心放低，左腳稍前，眼睛直視接球點，手套置於地上。右手在旁輔助，接完球可迅速拿球，也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方，不可太靠近身體，要稍微延伸出去。手套自然下放，手套與腳的相對位置可構成三角形，可使視線清楚，也降低了漏接和被球打到的機率。	2	1. 學習活動單、紀錄表、相關球類器材、操場。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 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。	<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者) 1. 協同科目： 1. 協同節數： 11/28-29 第二次段考，大隊接力預賽

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
	學習表現	學習內容						
	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。 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。		5. 第二節 6. 引起動機，詢問同學是否看過職棒比賽等相關影片或電視轉播，介紹中華職棒；企業女子壘球聯賽取代全國女子壘球超級聯賽成為臺灣女子壘球最高層級賽事。 7. 暖身活動，鏡面折返跑(敏捷及反應訓練)，兩人一組面對面，一人在範圍內左右移動，另一人當跟隨者。以側併步的方式於定點內隨意移動。一人進行 15 秒，角色交換。 8. 拋接滾地球：全班分成兩組，每組分兩邊，相距 10 公尺，每組一顆球進行活動。由第一人開始，依序拋給下一人，直至同組最後一人，最先完成的組別獲勝。可將距離拉長至 20 公尺進行進階練習。 搭配校慶大隊接力競賽，與其他班級進行練習賽					

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
	學習表現	學習內容						
第十 五週 12/02 - 12/06	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-2 樂於實踐 健康促進的生活型 態。 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-1 主動並公 開表明個人對促進 健康的觀點與立 場。	Eb-IV-2 健康消費 行動方案與相關法 規、組織。 Eb-IV-3 健康消費 問題的解決策略與 社會關懷。	第3章食品安全行動派 由消費者角度了解現行法令規範中，消費者 享有的權利及義務，並藉由倡議生活技能的 學習與演練，引導學生嘗試主動公開表達自 己維護食品安全的觀點與立場，鼓勵良好廠 商、督促待改進廠商，以共同營造良好的食 品消費環境。	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 J6 覺察與實 踐青少年在家 庭中的角色責 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 者) 1. 協同科 目： 12/7 校慶 活動 2. 協同節 數：
第十 五週 12/02 - 12/06	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。	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。	第6章頂上功夫——足球 1. 第一節 2. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂 球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動 作。 3. 主要活動，定位向前頭頂球動作示範與練 習：依課本內文所述方式練習。頭頂球加分	2	1. 上課教 案、教學簡 報、蒐集足 球頭頂球與 守門員動作 相關資料。	1. 課堂 觀察 2. 口語 問答 3. 技能 實作 4. 學習 單	【生涯規劃教 育】 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 者)

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						
	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。 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。		足球賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 4. 綜合活動，教師提示頭頂球前必須張開眼睛注視球，以前額頂球，眼睛直視頂球目標，提高頂球的準確性。練習向前頭頂球時，練習者可先行告知將把球頂到拋球者的高度位置(如頭部、腰部等位置)，檢視頂球的準確性。 5. 第二節 6. 主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 7. 綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。					1. 協同科目： 2. 協同節數： 12/7 校慶活動

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						
第十六週 12/09 - 12/13	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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	第1章致命的迷幻世界 從常見的生活情境中探討毒品的定義與迷思，省思藥物對人體一體兩面之影響，進而認識法律與自身之影響。 說明青少年常見濫用之毒品與自身生活情境遭遇毒害之機率，進而思索如何遠離毒害。	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	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十六週 12/09 - 12/13	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。	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。	第6章頂上功夫——足球 1. 第一節 2. 主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。 3. 綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦	2	1. 上課教案、教學簡報、蒐集足球頭頂球與守門員動作相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 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者) 1. 協同科目：

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						
	<p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 引起動機，詢問同學是否曾上網搜尋守門員進攻動作資料或影片，欣賞守門員進攻的身手與技巧。</p> <p>6. 暖身活動，兩人一組一顆球，面對面相距約五公尺，以踢滾地球方式互相傳接球，再逐漸增加兩人之間的距離至二十公尺。</p> <p>7. 主要活動，守門員凌空拋踢動作示範與練習：依課本內文所述方式練習。足球賽：將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>8. 綜合活動，守門員凌空拋踢動作若無法完成時，可讓球彈地後再踢。足球賽時，提醒各組要服從裁判，展現守法精神；並討論分配攻守位置及戰術運用，發揮團隊合作精神。</p>					2. 協同節數：

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						
第十 七週 12/16 - 12/20	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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	第1章致命的迷幻世界 與毒品的拉鋸、開始沉淪的人生、被毒品控制的人生：從毒品受害者與毒品拉鋸二十年的生命故事中，探究毒品的使用機制、成癮原因，以及吸毒後發生的身心影響，了解毒品對個人生命的深遠影響，而能夠珍惜生命，遠離毒品。	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	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數 12/19 校慶補休
第十 七週 12/16 - 12/20	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	第1章超越障礙——體操 1. 第一節 2. 引起動機，. 詢問學生在生活中是否有遇到需要超越障礙物的情境？請學生發表舉例，說出自己用什麼方式突破障礙。以問答與討論的方式引導學生思考兔子、青蛙如何跳躍前進？以及面對沒有樓梯的高臺要怎麼靠自己的力量攀爬上去？	2	1. 跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	<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者) 1. 協同科目：

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						
	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。 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		3. 請學生練習描述蛙跳拍腳、兔跳前進及跳撐上臺之動作技能，並邀請動作流暢或明顯進步之學生示範，分享動作要領與心得。 4. 請學生發表夥伴合作的歷程(如何協助對方、接收到什麼樣的回饋、有什麼感受、遇到挫折時如何克服等)。 5. 回家填寫進步記錄員學習單及運動行為計畫實踐表並於下次上課時交回。 6. 大家一起整理及恢復場地(器材歸位、場地淨空)。 7. 第二節 8. 兩人一組(找身高與體重差不多的夥伴)。 9. 側跳馬背，一人練習 5 次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。 10. 跳低馬背：擔任馬背之輔助者先固定姿勢穩定重心，練習者可手撐背原地跳躍支撐幾次，使兩人感受力量後再開始練習；一人練習 5 次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。 11. 跳高馬背：熟練者可進階練習跳高馬背，擔任馬背之輔助者先固定姿勢穩定重心，練習者可手撐背原地跳躍支撐幾次，使兩人感受力量後再開始練習；一人練習 5 次					2. 協同節數： 12/19 校慶補休

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						
	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-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。		後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。					
第十 八週 12/23 - 12/27	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與	第1章致命的迷幻世界 了解使用毒品者的相關法律規定與輔導措施，並且省思、建立遠離毒害環境。另外，刑罰必須有縝密的社會輔導計畫，方能讓吸毒者遠離毒害。	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	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授

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						
	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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	支持性規範、戒治資源。	反毒路上我陪你：辨識吸毒者的徵兆，了解學校對毒品使用者的輔導措施，並且透過書寫個人反毒宣言，再次驗證自我的反毒理念。				法 J3 認識法律之意義與制定。	課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十 八週 12/23 － 12/27	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	第 1 章超越障礙——體操 1. 第一節 2. 助跑踩板彈跳。原地雙腳彈板熟悉跳板踩踏位置與彈性。距離踏板 5 公尺處開始起跑，跑 2 步後併腿上板，雙腳垂直跳後落地，確認進板最後一步為左腳還是右腳，並熟練助跑腳步、擺臂與彈板節奏。 3. 跳撐上箱及高處落地。雙腳原地彈板，手撐箱分腿跳及團身跳落於跳板上，每人 5 次進行 2 輪，練習提臀支撐之力量與平衡。從跳板往回跑 7 步後併腿跳，確認及標註自己的開始位置，並從起點進行助跑彈板至助跑彈板穩定順暢。於跳箱後 5~10 公尺進行助	2	1. 跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
	<p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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-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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技</p>		<p>跑、跳撐上箱及高處落地，輪流練習每人 10 次；鼓勵學生手摸跳箱前 1/3 的位置。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 分腿騰躍。熟悉助跑、彈板、推撐上箱動作與節奏，可先分腿坐於箱上，慢慢將第一飛躍拉高拉遠，手往跳箱前 1/3 處推撐。嘗試突破障礙，強調第二飛躍，手推撐跳箱同時將雙腳前收，進行併腿向前落地。成功分腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。</p> <p>6. 併腿騰躍。將跳撐上箱動作放大，手撐跳箱 1/3 處，腳盡量不要碰到跳箱並直接落於墊子上。強調第一飛躍時擺腿，第二飛躍時手推撐跳箱，同時將雙腳前收落地。成功併腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行併腿騰躍。</p>					

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						
	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 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。							
第十 九週 12/30 -1/03	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。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	第2章成為毒害絕緣體 認識新興毒品常以不易覺察的偽裝方式誘人上癮，進而讓學生對常見的邀約進行覺察練習，進而辨識毒品的判斷依據。 說明新興毒品的成分與型態不固定，常常變換製程，並且有任意混用情形，有時還會添加有害物質，危害性更高。	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	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	<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者) 1. 協同科目：

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						
	念或行為的影響力。							2. 協同節數：1/1 元旦
第十 九週 12/30 -1/03	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。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	第1章超越障礙——體操 1. 第一節 2. 分腿騰躍。熟悉助跑、彈板、推撐上箱動作與節奏，可先分腿坐於箱上，慢慢將第一飛躍拉高拉遠，手往跳箱前1/3處推撐。嘗試突破障礙，強調第二飛躍，手推撐跳箱同時將雙腳前收，進行併腿向前落地。成功分腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。 3. 併腿騰躍。將跳撐上箱動作放大，手撐跳箱1/3處，腳盡量不要碰到跳箱並直接落於墊子上。強調第一飛躍時擺腿，第二飛躍時手推撐跳箱，同時將雙腳前收落地。成功併腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行併腿騰躍。 4. 第二節	2	1. 跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：1/1 元旦

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						
	<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>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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-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>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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>		<p>5. 分站練習。兩人一組，討論並以分站練習跳馬背、跳撐上臺、跳撐上箱、分腿騰躍或併腿騰躍；可兩人研擬練習策略，若遇到較不熟悉之關卡可練習前幾堂課所教之基礎動作，複習每一階段之要領。</p> <p>6. 闖關英雄。兩人一組，依順序完成闖關英雄關卡，並填寫進步記錄員學習單。</p> <p>7. 詢問學生課本中想一想的問題：在自己或夥伴遇到挫折時，如何一同度過難關？請學生發表進步記錄員學習單內容，觀察自己與夥伴學習的過程與進步情形。大家一起整理及恢復場地(器材歸位、場地淨空)。</p>					

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						
	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。							
第廿週 1/06- 1/10	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。 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。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	第2章成為毒害絕緣體 從毒害誘惑越趨多元思考避免毒害的可行作法，拒絕毒害的妙計，以及若是自己不小心遭受毒害時如何自救。 為自己建立杜絕毒害環境，如何運用生活技能設定可以達成的反毒目標，建立自己的拒毒人生。	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	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
第廿週 1/06- 1/10	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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-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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 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。	第2章活靈活現——扯鈴 1. 第一節 2. 繞手動作要領。運鈴後開線，身體左轉約45度。右手棍順時針繞置於手臂後側中央，鈴棍高於頭部，而左手放低，將鈴置於接近左手棍處。左手向上拋鈴於右手繩中央高度，右手保持不動。拋鈴後左手迅速放低，使鈴回到動作1的狀態。 3. 練習動作注意事項，轉身後以眼睛能同時看見左、右手兩繩為佳。右手繩不動，完全利用左手繩的拋、放低，控制鈴繩的鬆緊，使鈴繞手旋轉。 4. 第二節 5. 老師講解扭轉乾坤之動作要領，運鈴後開線，身體左轉約90度，右手順時針後轉，將右手鈴繩置於右手臂後側中央。左手輕拋向上(鈴比肩膀低)右手繩往下壓鈴並甩到身體後方，右腳順勢後跨。身體右後轉身270度，右手順時針甩鈴過頭至轉身後右方後回到身體前方。左手再順勢甩鈴向右，鈴經過身體後，身體向右後方轉身180度，兩手落於身體前方。	2	1. 舊報紙或小球若干、白板、鈴具、鈴繩每人一組、選擇適合扯鈴繞手教學的場地。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
	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。							
第廿一週 1/13-1/17	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。 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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。	複習第1單元【第三次評量週】 了解並維護自己與他人的身體界線，以及自主權。 運用生活技能或策略，來面對與性別或性行為議題。 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考拒絕性騷擾、性別歧視等問題。 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則，以及因應策略。	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	【性別平等教育】 性J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己	<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者) 1.協同科目：

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						
	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。 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。 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。	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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。 學習生活技能以因應各種情感議題。 認識情感發展潛藏的危機，並學習保護自己。				與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 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。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 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。	2. 協同節數： 1/16-17 第三次段考

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						
	4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。							
第廿一週 1/13-1/17	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。	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。 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/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	複習第 4、5 單元 【第三次評量週】 1. 引起動機，詢問同學生活中與肌肉適能有關之活動，若本身肌肉適能不足時則會導致什麼情況？並請學生舉例說明。 2. 詢問同學是否曾上網搜尋相關健身影片及網站資訊，並試圖從事相關肌肉適能之動作，請學生發表印象深刻情況。 3. 引起動機，詢問學生在運動會中跳遠比賽是如何進行。 4. 引起動機，詢問同學是否有攀岩或抱石活動的經驗？並分享活動的感想。 5. 引起動機，介紹排球中之最重要角色——舉球員，並概略介紹世界優秀男女舉球員。 詢問同學是否知道排球場上球員的位置角色有哪些？對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。 6. 引起動機，傳遞不同大小之桌球，請同學感受大小之不同。	2	1. 各種運動器材、學習單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數： 1/16-17 第三次段考

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						
	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。 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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守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。	7. 引起動機，詢問同學是否透過網路相關影片或電視轉播欣賞過羽球比賽？看過哪些國家選手比賽？ 8. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋國外 NBA 與國內 SBL、UBA、HBL 等相關影片或電視轉播節目，並播放課本中介紹的籃球明星助攻精彩畫面，請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。 9. 引起動機，每人發一張紙，請同學畫出棒壘球場地，包含場地規格、器材器具、守備位置等，作為前測，授課後再進行後測。 10. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。				預防與避難行為。 【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。 【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。	

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						
	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。 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。							

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						
第廿 二週 1/20- 1/24	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。 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。 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-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	複習第2、3單元 【課程結束】 1. 認識食物選擇、營養、衛生以及健康的關係。 2. 認識食品中毒的種類、發生原因，以及預防方法。 3. 學習如何正確飲食，並為自己的飲食安全進行把關。 4. 建立分辨毒害的能力。 5. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊。 6. 認識生活上常見的誘毒情境，並展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 7. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。	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 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	<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者) 1. 協同科目： 2. 協同節數： 1/20休業式

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						
	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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。	Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。						
第廿二週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	複習第6單元 【課程結束】	2	1. 各種運動器材、學習單。	1. 課堂觀察	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同

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						
1/20- 1/24	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>	<p>1. 引起動機，詢問學生在生活中是否有遇到需要超越障礙物的情境？請學生發表舉例，說出自己用什麼方式突破障礙。以問答與討論的方式引導學生思考兔子、青蛙如何跳躍前進？以及面對沒有樓梯的高臺要怎麼靠自己的力量攀爬上去？</p> <p>2. 引起動機，教師介紹本單元上課內容，並透過演示繞手連續動作(亦可播放相關影片代替)使同學對即將學會的動作有進一步的認識並引起興趣。介紹扯鈴團體賽比賽內容及實施方式。強調扯鈴團體賽中團隊合作的重要。教導學生欣賞扯鈴團體比賽的要領，並提示團體比賽移位、拋鈴高度及力道掌握等安全應注意事項。提醒上課安全注意事項：例如場地障礙物、照明設備、電源、桌椅及其他可能導致傷害的設施。</p>			<p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	<p>教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> <p>2. 協同節數：1/20 休業式</p>

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						
	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-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。							

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						
	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。							

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： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。