114學年度九年級健體領域/健康教學計畫表

第一學期							
教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第一篇健康體位行家 第 1 章身體意象	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1.對於體型的自我覺察。 2.分析影響自己體型觀的因素。 3.藉由創造性思考重建健康的體型觀。	1.觀察：是否能認真聆聽 2.發表：是否能說出影響身體意象的因素。	**【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。 **【其他議題】** 性剝削防治教育	
第二週	第一篇健康體位行家 第 1 章身體意象	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1.對於體型的自我覺察。 2.分析影響自己體型觀的因素。 3.藉由創造性思考重建健康的體型觀。	1.觀察：是否能認真聆聽 2.發表：是否能說出影響身體意象的因素。	**【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。 **【其他議題】** 性剝削防治教育	
第三週	第一篇健康體位行家 第 2 章我型我塑	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	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1.認識健康體位的意涵與測量方式。 2.了解體位過重、過輕對健康的影響。	1.問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2.觀察：用心蒐集相關資料。	**【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	

		的實施程序概念。				的自我觀。	
第四週	第一篇健康體位行家 第 2 章我型我塑	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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1.認識健康體位的意涵與測量方式。 2.了解體位過重、過輕對健康的影響。	1.問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2.觀察：用心蒐集相關資料。	**【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。	
第五週	第一篇健康體位行家 第 3 章健康體位管理	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。 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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1.能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2.能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3.能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	1 觀察：能熱烈參與討論。 2.問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	**【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。	
第六週	第一篇健康體位行家 第 3 章健康體位管理	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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1.能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2.能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3.能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	1 觀察：能熱烈參與討論。 2.問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	**【家庭教育】** 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 **【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	

		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。				命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 **【其他議題】** 消費者保護	
第七週	第二篇健康消費行家 第 1 章飲食新趨勢（第一次段考）	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.認識特殊時期的飲食需求內涵。 2.評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	**【家庭教育】** 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 **【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。 **【其他議題】** 消費者保護	
第八週	第二篇健康消費行家 第 1 章飲食趨勢	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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1.認識特殊時期的飲食需求內涵。 2.評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	1.問答：說出懷孕媽媽的飲食建議。 2.觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。	**【家庭教育】** 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 **【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	

		2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。				往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 **【其他議題】** 消費者保護	
第九週	第二篇健康消費行家 第 2 章消費陷阱	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1.能夠破除媒體廣告的迷思。 2.能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：能否主動分享自己的想法。	**【家庭教育】** 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 **【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。 **【其他議題】** 消費者保護	
第十週	第二篇健康消費行家 第 2 章消費陷阱	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1.能夠破除媒體廣告的迷思。 2.能應用媒體識讀與批判技巧，來辨識消費資訊。	1.實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 2.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	**【家庭教育】** 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 **【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。 **【其他議題】** 消費者保護	
第十一週	第二篇健康消費行家 第 3 章健康消費好決定	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1.留意網路消費陷阱。 2.明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3.有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	1.觀察：是否能認真聽課。 2.分享：是否能主動分享自己的想法。	**【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。 **【其他議題】** 消費者保護	
第十二週	第二篇健康消費行家 第 3 章健康消費好決定	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1.留意網路消費陷阱。 2.明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 3.有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	1.觀察：能否熱烈的參與討論。 2.問答是否能主動踴躍發表自己的想法。 3.實作：是否能正確擺放復甦姿勢。	**【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。 **【其他議題】** 消費者保護	
第十三週	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題（第二次	1a-IV-3 評估內在與外	Ca-IV-2 全球環境問題	1.覺察人們對環境破壞的情形。 2.明白環境問題對健康的衝擊與	1.觀察：是否能認真聆聽。	**【環境教育】** 環 J2 了解人與周	

	段考)	在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	造成的健康衝擊與影響。	影響。	2.實作：是否能認真參與討論。 3.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 4.問答：能說出全球暖化的原因與影響。 5.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6.問答：能說出固體微粒的來源。	遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 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。 **【海洋教育】** 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。	
第十四週	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題	1a-IV-3 評估內在與外	Ca-IV-2 全球環境問題	1.覺察人們對環境破壞的情形。 2.明白環境問題對健康的衝擊與	1.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。	**【環境教育】** 環 J2 了解人與周	

		在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	造成的健康衝擊與影響。	影響。	2.問答：能說出空氣汙染對我們的影響。 3.觀察：能熱烈參與討論踴 躍發言。 4.問答：能說出臭氧和懸浮微粒對人體的危害。 5.觀察: 能熱 烈參與討論踴 躍發言。 6.問答：能說出垃汙染的危害。	遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 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。 **【海洋教育】** 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。	
第十五週	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題	1a-IV-3 評估內在與外	Ca-IV-2 全球環境問題	1.覺察人們對環境破壞的情形。 2.明白環境問題對健康的衝擊與	1.觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。	**【環境教育】** 環 J2 了解人與周	

		在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	造成的健康衝擊與影響。	影響。	2.問答：能說出垃圾的去處。 3.問答：能說出垃圾減量 6R 原則。 4.實作：能確實記錄自己一天所製造的垃圾量。 5.問答：能說出水汙染帶來的危害與來源。	遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 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。 **【海洋教育】** 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。	
第十六週	第三篇永續愛地球 第 2 章我的環保行動	2a-IV-3 深切體會健康	Ca-IV-3 環保永續為基	1.認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。	1 觀察：是否能認真聽課。	**【能源教育】** 能 J1 認識國內外	

		行動的自覺利益與障礙 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	礎的綠色生活型態。	2.明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3.協助改善自己社區的環境問題。	2.發表：能主動分享自己的想法。 3.實作：能正確認識並找出環保標章的家具與家電。 4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。	
第十七週	第三篇永續愛地球 第 2 章我的環保行動	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1.認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2.明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3.協助改善自己社區的環境問題。	1 觀察：是否能認真聽課。 2.發表：能主動分享自己的想法。	**【能源教育】** 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。	
第十八週	第三篇永續愛地球 第 2 章我的環保行動	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1.認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2.明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3.協助改善自己社區的環境問題。	1 觀察：是否能認真聽課。 2.發表：能主動分享自己的想法。	**【能源教育】** 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。	

		促進的生活型態。				能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。	
第十九週	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區	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。 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-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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1.從社區經營實例，了解永續經營策略。 2.利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	1.觀察: 能認真聽課。 2.分享：能主動分享自己的想法。	**【家庭教育】** 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 **【縣訂議題】** 長照服務	
第二十週	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區	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。 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-3 公開進行健康倡導，展現對	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1.從社區經營實例，了解永續經營策略。 2.利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	1.觀察: 能認真聽課。 2.分享：能主動分享自己的想法。	**【家庭教育】** 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 **【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。 **【縣訂議題】**	

		他人促進健康的信念或行為的影響力。				長照服務	
第二十一週	第三篇永續愛地球 第 3 章健康社區（第三次段考）	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。 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-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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1.從社區經營實例，了解永續經營策略。 2.利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	1.觀察: 能認真聽課。 2.分享：能主動分享自己的想法。	**【家庭教育】** 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 **【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。 **【縣訂議題】** 長照服務	

第二學期							
教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第一篇有愛無礙 第 1 章揭開「性」的真實面紗	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	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。	1.探究健康的性涵義。 2.有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 3.具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：能認真參與討論。 3.問答：能說出色情對青少年的影響。 4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	**【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。	
第二週	第一篇有愛無礙 第 1 章揭開「性」的真實面紗	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	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。	1.探究健康的性涵義。 2.有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 3.具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	1.問答」：能說出面對色情的正確方法。 2.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	
第三週	第一篇有愛無礙 第 2 章真愛要等待	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-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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	1.讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2.讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3.讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源。	1.觀察：是否能認真聽課。 2.問答：是否能主動分享自己的想法。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 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。	

		問題。	與明智抉擇。				
第四週	第一篇有愛無礙 第 2 章真愛要等待	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-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-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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。	1.讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2.讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3.讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源。	1.觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。 2.問答：能具體說出如何處理性騷擾。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第五週	第一篇有愛無礙 第 3 章性病知多少	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1.探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2.熟悉預防性傳染病的有效方法。 3.願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	**【性侵害防治】**	
第六週	第一篇有愛無礙 第 2 章性病知多少	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防	1.探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2.熟悉預防性傳染病的有效方	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：是否能認真	**【性害害防治】**	

		的威脅感與嚴重性。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	方法與關懷。	法。 3.願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	參與討論。	護自己與尊重他人的身體自主權。	
第七週	第一篇有愛無礙 第 3 章性病知多少（第一次段考）	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1.探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2.熟悉預防性傳染病的有效方法。 3.願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。	**【性侵害防治】**	
第八週	第二篇人際好關係 第 1 章拉近彼此距離	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙 1b-IV-3 因應生活情境的健康需	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	1.完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2.熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3.願意成為反霸凌的行動者。	1.觀察：是否認真聆聽。 2.發表：是否能踴躍發表自己的想法。 3.發表：是否能認真參與討論。 4.實作：是否能確實	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		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。			完成課本上的勾選與填答。 5.實作：是否能確實完成課本上的衝突處理關鍵問題。		
第九週	第二篇人際好關係 第 1 章拉近彼此距離	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	1.完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2.熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3.願意成為反霸凌的行動者。	1.觀察：是否認真聆聽。 2.實作：確實完成溝通技巧的練習。	**【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。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 **【安全教育】** 安 J7 了解霸凌防制的精神。	
第十週	第二篇人際好關係 第 1 章拉近彼此距離	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	1.完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2.熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3.願意成為反霸凌的行動者。	1.觀察：是否認真聆聽。 2.實作：確實完成溝通技巧的練習。	**【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。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 **【安全教育】** 安 J7 了解霸凌防制的精神。	
第十一週	第二篇人際好關係	2a-IV-3 深	Fa-IV-2 家	1.完整分析家人衝突的原因及類	1.觀察：是否能認真	**【品德教育】**	

	第 2 章和諧的家人關係	切體會健康行動的自覺利益與障礙 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。	庭衝突的協與問題解決技巧。	型。 2.嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3.熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝 突。	聆聽。 2.分享：踴躍發表自己的想法。	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【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。	
第十二週	第二篇人際好關係 第 2 章和諧的家人關係	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙 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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1.完整分析家人衝突的原因及類型。 2.嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3.熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝 突。	1.觀察：能熱烈參與討論。 2.分享：踴躍發表自己的想法。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【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。	
第十三週	第二篇人際好關係 第2章和諧的家人關係(第二次段考)	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1.完整分析家人衝突的原因及類型。 2.嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3.熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝 突。	1.觀察：能熱烈參與討論。 2.分享：踴躍發表自己的想法。	**【品德教育】** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 **【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。	

		和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。					
第十四週	第三篇環境安全總動員 第 1 章居家安全體檢	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.能有效評估家中所潛藏的危險因子。 2.探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 3.掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。	1.觀察：能否認真聆聽。 2.實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。	**【安全教育】** 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第十五週	第三篇環境安全總動員 第 1 章居家安全體檢	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.能有效評估家中所潛藏的危險因子。 2.探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 3.掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。	1.觀察：能否認真聆聽。 2.實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。	**【安全教育】** 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第十六週	第三篇環境安全總動員 第 2 章防震安全準備好	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在	1.體認地震對人類帶來的災害。 2.熟悉地震逃生技巧並加以演練。	1.觀察：能否認真聆聽。 2.發表：是否能說出	**【安全教育】** 安 J1 理解安全教育的意義。	

		健康造成的衝擊與風險。 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。	危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。		地震對生命財產的影響。 3.發表：是否能說出逃生技巧。	安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。	
第十七週	第三篇環境安全總動員 第 3 章交通安全知與行	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	Ba -IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba -IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2.願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3. 提升自我交通安全素養。	1.觀察: 能認真聆聽。 2.發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	**【安全教育】** 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第十八週	第三篇環境安全總動員 第 3 章交通安全知與行	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2.願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3. 提升自我交通安全素養。	1.觀察: 能認真聆聽。 2.發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	**【安全教育】** 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

		能 解決健康問題。					

備註：

1.從學校角度提出該學期欲強化學生核心素養所對應的學習內容、學習表現，請另外以螢光色劃記(以學校本位視實際規劃辦理)。

2.該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。

3.議題融入填表說明：

(1)議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。

(2)法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。

(3)課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

(4)縣訂議題：長照服務、失智症。

(5)其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護。

114學年度九年級健體領域/體育教學計畫表

第一學期							
教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第四篇挑戰自我 第 1 章運動防護	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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1.了解簡易運動風險的概念。 2.應用運動風險評估指標降低運動情境中的危險問題。 3.了解簡易運動傷害處理的方法。	1.問答：能說出運動風險的類別以及學校有關預防與管理運動風險的作法。 2.行為：願意配合學校運動風險管理的相關措施。 3.問答：能說出運動風險評估 BREAKS 六項指標的意義。 4.發表：能表達如何運用風險評估指標來降低參與班際大隊接力的潛藏運動風險的作法。 5.問答：能說出 PRICE 處 理原則與步驟。 6.實作：能正確操作 PRICE 處理技巧。	**【安全教育】** 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。	
第二週	第四篇挑戰自我 第 2 章防衛運動	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。 3c-IV-1 表現局部或全	Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1.了解跆拳道運動價值以及基本技能原理。 2.表現跆拳道準備姿勢與基本手法。 3 表現跆拳道基本步法。 4.表現跆拳道綜合動作的身體控制能力與基本腿法。 5.表現跆拳道基本腳法和綜合動作的身體控制能力。	1.問答：能說出跆拳道起起源與運動價值。 2.問答：能說出跆拳道準備姿勢與基本手法的技能原理。 3.實作：能表現跆拳道準備姿勢與基本手法。 4.問答：能說出跆拳	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		身性的身體控制能力，發展專項運動技能。			道基本步法的技能原理。 5.實作：能表現跆拳道基本步法。		
第三週	第四篇挑戰自我 第 2 章防衛運動	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。 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。	Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1.表現跆拳道基本腳法和綜合動作的身體控制能力。 2.表現簡易對打技巧。 3 展現跆拳道運動應有的運動禮節。 4.展現跆拳道運動應有的運動禮節。 5.願意實踐自主練習。	1.問答：能說出跆拳道基本腳法的技能原理。 2.實作：能表現跆拳道基本腳法。 3.問答：能說出跆拳道基本腿法的技能原理。 4.實作：能表現跆拳道基本腿法。 5.問答: 能說 出跆拳道基本攻擊教巧概念。 6.實作：能表現基本攻擊技巧。 7.發表：能分享擔任不同角色展現的責任與禮節。 8.行為：願意進行課後自主練習。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第四週	第五篇團隊動力 第 2 章籃球 3X3 籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解三對三籃球賽的打法與比賽規則。 2.理解三對三籃球賽站位的型態。 3.了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。 4.透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。	1.問答：能說出國際三對三籃球賽的規則與一般臺灣在使用的規則有何差異。 2.實作：使用國際籃球規則的球權更替方式，來進行比賽。 3.問答：能說出三對三不同站位方式的特點與進攻特性為何。 4.實作：能利用與隊	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【其他議題】** 職業試探	

		的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			友之間的空間進行傳球走位並尋找得分機會。		
第五週	第五篇團隊動力 第 2 章籃球 3X3 籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過球的轉移增加防守難度，提升投籃的空檔。 2.傳球之後的移，能夠創造投籃機會，造防守者在協防或溝通上的困擾。 3.進攻者的移動路線與傳球路線必須多所考量，避免造成傳球失誤。 4.認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。 5.能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。	1.實作：能夠透過球的傳導獲得投籃機會。 2.實作：解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。 3.實作：能夠與隊友一同討論設計自己的進攻路線與方式。 4.實作：在練習時，能夠用聲音提醒隊友切入的時機。 5.實作：解讀防守意圖，製造空間來獲得空檔。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【其他議題】** 職業試探	
第六週	第五篇團隊動力 第 2 章籃球 3X3 籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-2 運	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.精準的傳球和切入，以及將練習做得平順有連續性。 2.認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。 3.能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。 4.認識個人防守與團隊防守的差異。 5.利用防守造成抄截、傳球的阻斷與投籃不進，進而奪回控球權，創造機會來為自己的球隊得分。	1.觀察：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。 2.實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。 3.實作：傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能得分。 4.實作：快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【其他議題】** 職業試探	

		用運動比賽中的各種策略。					
第七週	第五篇團隊動力 第 2 章排球攔網（第一次段考）	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-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-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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.透過影片欣賞，讓學生認識攔網技術，激發學習動機及參與感。 2.透過趣味活動遊戲，學會攔網動作基本概念，並達成暖身活動目的。 3.運用助跑起跳，完成攔網動作。 4.學會攔網技術動作要領。 5.讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6.學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。	1.提問：同學們是否能理解攔網技術在比賽中的重要性。 2.觀察：是否認真參與攔截遊戲——天羅地網練習活動。 3.實作：能在活動或比賽中，熟練的運用攔網觀念與技術。 4.觀察：是否認真參與攔網練習。 5.實作：能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。 6.發表：能正確的說出攔網動作要領。 7.觀察：是否認真參與跨步攔網練習活動。 8.發表：能正確的說出助跑攔網動作要領。 9.實作：能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【其他議題】** 職業試探	
第八週	第五篇團隊動力 第 2 章排球攔網	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類	1.運用助跑起跳，完成攔網動作。 2.學會攔網技術動作要領。	1.觀察：是否認真參與攔網練習。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的	

		基礎原理和規則。 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-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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	運動動作組合及團隊戰術。	3.讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 4.學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。 5.讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6.學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。 7.能站立做出正確的攔網手勢。 8.學會跨步攔網動作要領。	2.實作：能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。 3.發表：能正確的說出攔網動作要領。 4.觀察：是否認真參與跨步攔網練習活動。 5.發表：能正確的說出助跑攔網動作要領。 6.實作：能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。 7.發表：能說出正確的攔網手勢。 8.觀察：是否認真參與課程內容。 9.實作：能熟練的完成跨步攔網技術。	能力與興趣。 **【其他議題】** 職業試探	
第九週	第五篇團隊動力 第 2 章排球攔網	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。	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會不攔網陣形的動作要領。 2.透過練習活動，學會與他人合作完成單人攔網陣形。 3.透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。 4.學會六人制單人攔網防守陣形。	1.發表：能說出不攔網陣形動作要領。 2.觀察：是否認真參與單人攔網陣形練習活動。 3.實作：能在練習活動中與他人合作，熟	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【其他議題】** 職業試探	

		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-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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			練的操作攔網與防守技術。 4.發表：能說出六人制單人攔網防守陣形動作要領。 5.觀察：是否認真參與二打二排球比賽練習活動。 6.實作：能在練習活動中與他人合作，熟練的使用攔網技術。		
第十週	第五篇團隊動力 第 3 章羽球前場區域擊球	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。 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。	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解羽球前場區域與可使用的技術。 2.認識前場區域擊球在羽球中的重要性。 3.了解放小球與挑球的特性。 4.能控制擊球的高度與擊球準確度。 5.認識與學會正手放小球技術。 6.學習如何檢核自己與他人的放小球動作。	1.問答：學生能夠說出何謂羽球前場與相關技術。 2.觀察：完成連連看並勇於分享自己的看法。 3.實作：學生能夠做出向上擊球動作並控制擊球高度。 4.實作：學生能依動作要領成做出正手放小球。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【其他議題】** 職業試探	

		4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			5.觀察：能檢核同學的動作並協助調整。 6.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。		
第十一週	第五篇團隊動力 第 3 章羽球前場區域擊球	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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識與學會正手放小球技術。 2.學習如何檢核自己與他人的放小球動作。 3.認識與學會正、反手挑球技術。 4..認識與學會正、反手挑球技術。 5.學習主動挑球與被動挑球方法。 6.學習如何回擊放小球與挑球。	1.實作：學生能依動作要領成做出正手放小球。 2.觀察：能檢核同學的動作並協助調整。 3.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 4.實作：學生能依動作要領成功擊出正、反手挑球。 5.觀察：能互相協助完成練習。 6.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【其他議題】** 職業試探	
第十二週	第五篇團隊動力 第 3 章羽球前場區域擊球	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。 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-1 發展適合個人之專項運動	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術	1.學習運用前場放小球、挑球的組 2.了解對手站位並選擇相關技術的方法。 3.綜合學習學習羽球不同區域的擊球手段及站位合作。	1.實作：完成小組討論表。 2.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 3.發表：學生能分析對手與身站位說出擊球的策略。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【其他議題】** 職業試探	

		技能。					
第十三週	第五篇團隊動力 第 4 章棒球觸擊短打與布陣戰術（第二次段考）	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備 / 跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.藉由情境了解運動時事。 2.認識觸擊短打擊突襲短打動作要領	1.認知：能充分了解觸擊短打動作要領。 2.情意：尊重同學對於觸擊短打的判斷，並互相學習技術要領。 3.情意：認真參與練習活動。 4.認知：能指觸擊短打擊突襲短打不同之處。 5.技能：完成觸擊短打擊突襲短打知動作技能。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【其他議題】** 職業試探	
第十四週	第五篇團隊動力 第 4 章棒球觸擊短打與布陣戰術	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。 4d-IV-1 發	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備 / 跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識攻守佈陣的戰術策略。 2.了解不同出局數佈陣分析。	1.情意：認真參與練習活動。 2.認知：能說不同出局數的佈陣分析。 3.技能：能進行打帶跑的相關技能。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【其他議題】** 職業試探	

		展適合個人之專項運動技能。					
第十五週	第五篇團隊動力 第 4 章棒球觸擊短打與布陣戰術	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備 / 跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識攻守佈陣的戰術策略。 2.了解不同出局數佈陣分析。 3.藉由排壘球活動認識棒球運動，並積極參與全民運動。	1.情意：認真參與練習活動。 2.認知：能說不同出局數的佈陣分析。 3.技能：能進行打帶跑的相關技能。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 **【其他議題】** 職業試探	
第十六週	第六篇超越自我 第 1 章田徑-長距離跑	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-3 應用運動比賽的項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀 勇於挑戰的學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.認運用生活實例重新定義長距離跑的價值。 2.了解長距離跑的項目及內容。 3.了解長距離跑的技術分析。 4.了解並做出長距離跑起跑技術。 5.了解起跑及加速跑的動作要領。 6.能做出起跑及加速跑的身體驅動。 7.了解中間跑的動作要領。 8.能參與小組討論並能清楚說明腳跟、全腳掌及前腳掌著地的差異性。	1.問答：能說出對長距離跑的印象與想法。 2.說明：學生能夠清楚了解長距離跑的項目及內容。 3.實作：能做出長距離跑的動作。 4.說明：學生能清楚了解起跑及加速跑的動作要領。 5.實作：學生能做出起跑及加速跑及中間跑的動作。	**【國際教育】** 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	

		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-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-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。		9.了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 10.能做出對抗離心力的身體姿勢。 11.了解長距離跑的正確與錯誤姿勢。	6.說明：學生能清楚了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 7.實作：學生能做出對抗離心力的身體變傾斜角度動作。 8.說明：學生能夠分享在活動中的體會。		
第十七週	第六篇超越自我 第 1 章田徑-長距離跑	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-3 應用運動比賽的項策略。 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能理解法特雷克訓練法的內涵。 2.能結合生活情境設計一套法特雷克訓練路線並實際運用。 3.能了解並做出調整身體姿勢去適應不同地形。 4.能了解馬拉松的起源。 5.能了解馬拉松 42.195 公里的距離由來。	1.實作: 能結 合學校生活環境及所學的概念，創意發揮，設計規劃一條訓練路線。 2.實作：能展現資訊能力去表達及呈現成果。 3.觀察：學生能與他人討論與合作。 4.說明：學生能了解並說出馬拉松的起源。 5.說明：學生能了解並說出馬拉松距離為 42.195 公里的由來。	**【國際教育】** 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	

		控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第十八週	第六篇超越自我 第 1 章田徑-長距離跑	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-3 應用運動比賽的項策略。 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能了解「兔子」名詞的由來。 2.能了解領跑者的職責與任務。 3.能了解配速的內涵及重要性。 4.能認真參與配速活動並能分享身體經驗。 5.能了解跑步的各項裝備及其功能性。 6.能了解並結合 3C 產品實際運用在跑步活動中。 7.能自行規劃路線並跑出圖形。	1.問答：學生能邏輯思考並大膽臆測，更能與老師深入對答。 2.說明：學生能了解並說出兔子的由來。 3.說明：學生能清楚了解配速的概念及重要性。 4.實作：學生能做出相同距離不同配速的跑法。 5.觀察：學生能認真參與活動。	**【國際教育】** 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	

		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-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。					
第十九週	第六篇超越自我 第 2 章競技啦啦隊舞蹈	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險, 維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-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	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.結合學生生活中觀看運動賽事的經驗及事前準備相關影片， 2.引發興趣，透過提問討論並引導學生認識競技啦啦隊的起源與發展。 3.了解競技啦啦隊的比賽內容項目。 4.了解手姿的基本動作。 5.能嘗試做出手姿的各項動作。 6.了解腳步的基本動作。 7.能嘗試做出腳步的各項動作。	1.問答：學生能與教師間互動，回答問題並再深入提問。 2.說明：學生能夠了解競技啦啦隊的比賽項目內容、口號的時間長短及編排方式、騰翻的動作介紹、舞伴技巧的人員角色及其任務、金字塔的高度限制及人員保護制度等。 3.說明：學生能清楚瞭解手姿的基本動作要領。 4.實作：學生能做出簡潔有力的手姿動作。 5.觀察：學生能積極的參與活動，能多次嘗試，做出動作。 6.實作：學生能做出簡潔有力的手姿及腳步動作。	**【安全教育】** 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則 **【國際教育】** 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	

		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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第二十週	第六篇超越自我 第 2 章競技啦啦隊舞蹈	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險, 維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-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	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.了解口號在比賽中的具體內容。 2.了解並嘗試做出整齊有力的呼喊口號。 3.能有節奏地做出口號與身體動作的協調搭配。 4.學生能相互合作，設計出適切的口號組合動作。 5.學生能綜合技術，成功且流暢地展現口號組合動作。 6.學生能針對他人表現給予回饋及良好建議。 7.瞭解舞伴技巧的角色及其任務。 8.瞭解舞伴技巧安全的重要性。 9.了解雙股立姿的動作要領。 10.能做出雙股立姿的動作。	1.說明：學生能清楚了解呼口號的各項重點。 2.實作：學生能做出有節奏性的呼口號，並搭配手姿動作。 3.觀察：學生能積極的參與活動，配合團隊多次練習。 4.實作：學生能自行組合動作並表現出來。 5.觀察：學生能樂在參與活動，能有自信地表演。 6.說明：學生能清楚瞭解舞伴技巧人員的特質、任務及安全重要性。 7.說明：學生能清楚了解雙股立姿的動作要領。 8.實作：學生能做出雙股立姿動作。	**【安全教育】** 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則 **【國際教育】** 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	

		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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			9.觀察：學生能積極的參與活動，並相互包容與配合。		
第二十一週	第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈(第三次段考)	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險, 維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	全班認真參與分組練習，並能共同完成班級專屬加油歌。	1.說明：學生能清楚了解牛角的動作要領。 2.實作：學生能做出牛角動作。 3.觀察學生能積極的參與活動，並相互包容與配合。	**【安全教育】** 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則 **【國際教育】** 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值	

		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-1 發展適合個人之專項運動技能。					

第二學期							
教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第四篇超越運動障礙 第 1 章運動無礙	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1.理解帕拉林匹克運動會的起源與文化項目。 2.認識國內保障身心障礙者運動權的做法。 3.分享日常生活中可以協助身心障礙者參與運動的相關行動。 4.理解協助身心障礙者運動的方式。	1.問答：能說出帕拉林匹克運動會舉辦之意義。 2.問答：能說出帕拉林匹克運動會的主要價值與體現事例。 3.發表：能分享觀賞帕拉林匹克運動會相關比賽影片心得。 4.實作：利用學習單發表運動參與或學習經驗可以展現運動價值的事件。 5.問答：能說出身心障礙者參與運動的重要性以及國 內外適應體育發展現況。 6.實作：能分享如何協助有特殊需求的同學進行體育課或運動的具體作法。	**【人權教育議題】** 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	第四篇超越運動障礙 第 2 章地板滾球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	Hc-IV-1 標的性球類運動作組合及團隊戰術。	1.了解地板滾球的比賽規則和技能原理。 2.穩定的表現地板滾球的運動技能。 3.體驗坐式與輔具的地板滾球活動，同理肢障者參與運動 之需求。	1.問答：能說出地板滾球起源與特色。 2.問答：能說出地板滾球的器材與簡單賽制。 3.實作：能表現地板滾球投準動作技能。 4.問答：能說出參與比賽的領略或心得。5.實作：能表現出正確的參賽動作	**【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。	

					技能。 6.問答：能說出參與修正式地板滾球的心得。		
第三週	第五篇動如脫兔 第 1 章籃球～5x5 全場比賽	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2.展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3.透過比賽了解自己的不足並能持續練習。	1.問答：請學生想一想 5X5 籃球賽的規則與 3X3 的規 則有何差異。 2.實作：學生能口頭說出規則的差異性與違例的罰 則。 3.觀察：了解區域防守的種類。 4.實作：能針對對手特性，選擇適合的防守隊形。 5.觀察：能和同學討論使用區域防守的優、缺點。 6.實作：進攻者是否能夠透過球的傳導獲得投籃機會。 7.實作：解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。 8.實作：防守者在移位防守後是否能夠回到原位。 9.實作：防守者是否能依持球者位置調整補防的站位。 10.實作: 在練習時，能夠用聲音提醒隊友該站的位 置。 11 實作: 解讀進攻意	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

					圖，製造來得及協防的機會。		
第四週	第五篇動如脫兔 第 1 章籃球～5x5 全場比賽	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2.展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3.透過比賽了解自己的不足並能持續練習。	1.實作：學生防守的人都接不到球，想辦法在進攻者 接到球後，能夠抄截。 2.實作：對於持球的進攻者無法抄截的話，也要迫使 其無法傳球或傳出質量不佳的球以利後續隊 友抄球。 3.觀察：快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者 得分的機會。 4.實作：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在 一起。 5.實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。 6.實作：傳球與走位動作流暢？ 不發生傳球失誤，且 能得分。 7.實作：快攻過程中球不落地。 8.實作：計算從搶到籃板到上籃得分過程中，透過幾 次運球與傳球來達成得分。 9.實作：傳接球動作是否流暢，同學間是	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

					否持續溝 通。 10.實作: 防守方透過對控球者的壓迫，不讓控球者能 夠輕鬆的將球傳出。 11.實作: 阻擾可能接應球的進攻同學，讓控球者找不 到人可以傳球。 12.實作: 讓快攻方能夠 以 外 線 投 籃 結束，較能夠降低 得分機率。		
第五週	第五篇動如脫兔 第 1 章籃球～5x5 全場比賽	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2.展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3.透過比賽了解自己的不足並能持續練習。	1.實作：場上的隊員能 熟 悉 空 間 的 掌握，不會都擠在 一起。 2.實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。 3.實作：傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤, 且 能得分。 4.問答：能夠自我省察在比賽中，缺乏的技能是什麼 以及如何透過練習，讓自己更好。 5.問答：能夠說明自己 與 隊 友 在 場 上時，最常使用的 配合方式並畫出來。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第六週	第五篇動如脫兔 第 2 章桌球～下旋球與雙打比賽	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰	1.了解桌球旋轉的特性與原理。 2.學會發與接下旋球。 3.了解桌球策略的運用並學習與他人溝通互動。	1.觀察：完成動動腦並勇於分享自己的看法。 2.實作：學生能做出	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		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。 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。	術。	4.學會雙打比賽。	摩擦擊球動作。 3.實作：學生能依動作要領成功做出正手發下旋球。 4.觀察：學生能協助同學確實記錄練習狀況並給予建議。 5.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。		
第七週	第五篇動如脫兔 第 2 章桌球～下旋球與雙打比賽（第一次段考）	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-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解桌球旋轉的特性與原理。 2.學會發與接下旋球。 3.了解桌球策略的運用並學習與他人溝通互動。 4.學會雙打比賽。	1.實作：學生能依動作要領成功做出正、反手放小球。 2.觀察：學生能在練習與比賽活動中積極認真參與。 3.實作：學生能成功做出正手抽下旋球。 4.觀察：能互相協助完成練習。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第八週	第五篇動如脫兔 第 2 章桌球～下旋球與雙打比賽	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-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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解桌球旋轉的特性與原理。 2.學會發與接下旋球。 3.了解桌球策略的運用並學習與他人溝通互動。 4.學會雙打比賽。	1.發表：學生能說出雙打跑位輪轉口訣。 2.實作：學生能流暢的做出雙打跑位輪轉。 3.觀察：能互相協助完成練習。 4.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 5.實作：進行比賽, 完成紀錄表。 6.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		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。					
第九週	第五篇動如脫兔 第 3 章排球～初級進攻戰術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解快攻動作技術分析。 2.認識團隊進攻戰術概念。 3.學會平行攻擊戰術基本技巧。 4.能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成平行攻擊戰術。	1.提問：是否能說出各種舉球戰術號碼的差異性。 2.觀察：是否認真參與討論初級進攻戰術，需要運用哪些已學會的技巧。 3.實作：能寫出常見的進攻戰術暗號。 4.觀察：是否認真參與扣快球練習。 5.實作：能加速起跳，完成快速揮臂擊球練習。 6.發表：能正確的說出扣快球動作要領。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十週	第五篇動如脫兔 第 3 章排球～初級進攻戰術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解快攻動作技術分析。 2.認識團隊進攻戰術概念。 3.學會平行攻擊戰術基本技巧。 4.能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成平行攻擊戰術。	1.觀察：是否認真參與各種快攻攻擊型態的討論。 2.發表：能正確的說出各種快攻的差異性。 3.實作：能做出 A 式快攻的扣球動作。 4.發表：能說出平行	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		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。			攻擊的特色。 5.觀察：是否認真參與比賽演練。 6.實作：能做出平行攻擊的技巧。		
第十一週	第五篇動如脫兔 第 4 章足球～防守	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-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-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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識盯人防守概念。 2.學會小組防守戰術基本技巧。 3.能與同學合作完成團隊防守戰術。	1.提問：同學們是否能說出盯人與區域防守的差異性。 2.觀察：是否認真參與鬼抓人遊戲活動。 3.實作：能做出個人盯防的防守動作。 4.觀察：是否認真參與小組防守活動演練。 5.實作：能做出壓迫及補位的小組防守陣形。 6.發表：能正確說出壓迫、補位、平衡的團隊防守技巧和概念。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		技能。					
第十二週	第五篇動如脫兔 第 4 章足球～防守	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-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-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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會單邊斷球觀念和策略。 2.運用單邊斷球技巧，做出成功的防守戰。 3.了解盯人防守與區域防守的技巧及概念。 4.學會運用團隊防守觀念及戰術。 5.學會各項團隊防守觀念與技巧。 6.能在比賽中做出團隊防守陣形的變換。	1.觀察：是否認真參與 2 對 2 單邊斷球防守練習。 2.實作：能與隊友合力完成單邊斷球防守戰術。 3.發表：能正確的說出單邊斷球觀念和動作要領。 4.發表：能說出各項團隊防守觀念和技巧。 5.實作：在演練中能做出團隊防守陣形的變換。 6.觀察：是否認真參與各項團隊防守演練。 7.發表：能說出盯人防守與區域防守的優、缺點。 8.觀察：是否認真參與比賽演練。 9.實作：能做團隊防守的觀念及技巧。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十三週	第五篇動如脫兔 第 4 章足球～防守(第二次段考)	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊	1.認識盯人防守概念。 2.學會小組防守戰術基本技巧。 3.能與同學合作完成團隊防守戰術。	1.觀察：是否認真參與 2 對 2 單邊斷球防守練習。 2.實作：能與隊友合	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		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-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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	戰術。		力完成單邊斷球防守戰術。 3.發表：能正確的說出單邊斷球觀念和動作要領。 4.發表：能說出各項團隊防守觀念和技巧。 5.實作：在演練中能做出團隊防守陣形的變換。 6.觀察：是否認真參與各項團隊防守演練。 7.發表：能說出盯人防守與區域防守的優、缺點。 8.觀察：是否認真參與比賽演練。 9.實作：能做團隊防守的觀念及技巧。		
第十四週	第六篇我愛運動 第 1 章游泳～蝶泳	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上)。	1.以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2.了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3.藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4.能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。	1.認知：認識海豚游動作，建立蝶泳蝶腿基礎。 2.情意：勇於挑戰的學習態度。 3.技能：熟練海豚游蝶腿技能。 4.實作：學生能做出有節奏性的蝶泳打	**【海洋教育】** 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。	

		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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。			腿練習。 5.觀察：學生能積極的參與活動，找出屬於自己的打腿節奏。 6.觀察：有效的認識蝶泳動作技能，並能依照動作順序完成蝶式技能。 7.實作：能安全地小組合作完成單臂蝶泳陸上練習。		
第十五週	第六篇我愛運動 第 1 章游泳～蝶泳	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-1 了	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2.了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3.藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。	1.觀察：有效的認識蝶泳動作技能，並能依照動作順 序完成蝶式技能。 2.實作：能安全地小組合作完成單臂蝶	**【海洋教育】** 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。	

		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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。		4.能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。	泳陸上練習。 3.說明：能了解蝶腿與划手的節奏與目的。 4.說明：複習單臂划手練習後再進行蝶泳連續動作練習 5.實作：熱身完畢後先熟悉水性，再進行單臂划手練習，再執行蝶泳動作練習。 6.實作：能將所學的蝶泳技能實踐於課堂。 7.觀察：能完成檢核表與學習單。		
第十六週	第六篇我愛運動 第 1 章游泳～蝶泳	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5	1.以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2.了解蝶泳打水的動力來源，並	1.觀察：有效的認識蝶泳動作技能，並能依照動作順 序完成	**【海洋教育】** 海 J2 認識並參與安全的海洋生態	

		的實施程序概念。 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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	次以上)。	能展現連續蝶腿動作。 3.藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4.能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。	蝶式技能。 2.實作：能安全地小組合作完成單臂蝶泳陸上練習。 3.說明：能了解蝶腿與划手的節奏與目的。 4.說明：複習單臂划手練習後再進行蝶泳連續動作練習 5.實作：熱身完畢後先熟悉水性，再進行單臂划手練習，再執行蝶泳動作練習。 6.實作：能將所學的蝶泳技能實踐於課堂。 7.觀察：能完成檢核表與學習單。	旅遊。	

第十七週	第六篇我愛運動 第 2 章民俗體育～扯鈴	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-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1.了解扯鈴的技能原理。 2.能做出扯鈴的基本與綜合技術。 3.能展演出扯鈴組合動作。	1.問答：能說出扯鈴運動的相關概念與文化意涵。 2.實作：能正確表現扯鈴運鈴技能，展現身體的協調和控制能力。 3.實作：能和同儕相互觀摩及正向學習。 4.說明：學生能清楚了解繞腿分段化的基本動作要領。5.實作：學生能做出繞腿分段化的各項動作。 6.觀察：學生能因達成分段化的目標而積極學習，樂在參與。	**【多元文化教育】** 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。	
第十八週	第六篇我愛運動 第 2 章民俗體育～扯鈴	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。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1.了解扯鈴的技能原理。 2.能做出扯鈴的基本與綜合技術。 3.能展演出扯鈴組合動作。	1.說明：學生能清楚了解大輪迴分段化的基本動作要領。 2.實作：學生能做出大輪迴分段化的各項動作。 3.說明：學生能清楚了解連貫動作的連接要領。 4.實作：學生能做出連貫動作的組合動	**【多元文化教育】** 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。	

		2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。			作。 5.觀察：學生能因達成目標而積極學習，樂在參與。 6.說明學生能清楚了解連貫動作的連接要領。 7.實作：學生能給予同儕建議，並透過分享能與他人良性溝通。		

備註：

1.從學校角度提出該學期欲強化學生核心素養所對應的學習內容、學習表現，請另外以螢光色劃記(以學校本位視實際規劃辦理)。

2.該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。

3.議題融入填表說明：

(1)議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。

(2)法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。

(3)課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

(4)縣訂議題：長照服務、失智症。

(5)其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護。