

113學年度九年級健體領域/科目教學計畫表

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】	
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。	【安全教育】	
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】	

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. 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：能說出跆拳道基本步法的技能原理。 5. 實作：能表現跆拳道基本步法。	【生涯規劃教育】	
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】	
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。	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。	【生涯規劃教育】	

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】	
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、勇於挑戰的學習態度。	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。	【生涯規劃教育】 【其他議題】	
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。	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】 【長期照顧服務】	
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	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	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。	【生涯規劃教育】 【其他議題】	

		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。		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。	3. 實作：能夠與隊友一同討論設計自己的進攻路線與方式。		
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】 【生命教育】 【長期照顧服務】	
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。	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。	【生涯規劃教育】 【其他議題】	
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。	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】 【生命教育】 【其他議題】 【長期照顧服務】	

		2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。					
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。	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。	【生涯規劃教育】 【其他議題】	
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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況	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】 【生命教育】 【其他議題】	

		與趨勢。					
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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 運用助跑起跳，完成攔網動作。 2. 學會攔網技術動作要領。 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。	1. 觀察：是否認真參與攔網練習。 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	【生涯規劃教育】 【其他議題】	
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】 【生命教育】 【其他議題】	
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	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	【生涯規劃教育】。 【其他議題】	

		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。		形。	動中與他人合作，熟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。		
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】 【生命教育】	
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 依動作要領做出 正手放小球。	【生涯規劃教育】 【其他議題】	
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。	Eb-IV-2 健康消 費行動的落實與 相關法規、組	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	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】 【其他議題】	

		1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康 維護的重要 性。	織。 Eb-IV-3 健 康消費決定 的問題解決 與社會關懷。	會關懷行動力。			
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。	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。	【生涯規劃教育】 【其他議題】	
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】 【其他議題】	
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。	Ha-IV-1 網 ／牆性球類 運動動作組	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	1. 實作：完成小組討 論表。 2. 觀察：學生能在練	【生涯規劃教育】 【其他議題】	

		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。	合及團隊戰術	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。	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。		
第十三週	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。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	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影響。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 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。	【環境教育】 【海洋教育】	
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	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。	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。	【生涯規劃教育】 【其他議題】	
第十四週	第三篇永續愛地球	1a-IV-3 評估	Ca-IV-2 全	1. 覺察人們對環境破壞的情形。	1. 觀察：能熱烈參與	【環境教育】	

	第 1 章環保問題	內在與外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。	球環境問題造成的健康衝擊與影響。	2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	討論踴躍發言。 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：能說出垃圾汙染的危害。	【海洋教育】	
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。	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】	
第十五週	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題（第二次段考）	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	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影響。	1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 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。	【環境教育】 【海洋教育】	
第十五週	第五篇團隊動力 第 4 章棒球觸擊短打與	2c-IV-2 表現利他合群的態	Cb-IV-2 各項運動設施	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。	【生涯規劃教育】	

	布陣戰術（第二次段考）	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。	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。	3. 藉由排壘球活動認識棒球運動，並積極參與全民運動。	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。		
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。 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。	【能源教育】	
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。 3c-IV-1 表現	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】	

		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。		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. 了解長距離跑的正确與錯誤姿勢。	6. 說明：學生能清楚了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。		
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】	
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控制能力，發展專項運動技能。	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】	

		3d-IV-運用運動比賽中的各種策略。					
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】	
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 運用運動比賽中的各種策略。	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】	
第十九週	第三篇永續愛地球	4a-IV-1 運用	Ca-IV-1 健	1. 從社區經營實例，了解永續經	1. 觀察：能認真聽	【家庭教育】	

	第 3 章健康社區	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。	康社區的相關問題改善策略與資源。	營策略。 2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	課。 2. 分享：能主動分享自己的想法。	【長期照顧服務】	
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，發展專項運動技能。	1b-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。	【安全教育】 【國際教育】	
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	Ca-IV-1 健康社區的相	1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。	1. 觀察：能認真聽課。	【家庭教育】 【環境教育】	

		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。	關問題改善策略與資源。	2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	2. 分享：能主動分享自己的想法。	【長期照顧服務】	
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。	1b-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、任務及安全性。	【安全教育】 【國際教育】	
第二十一週	第三篇永續愛地球 第3章健康社區（第三	4a-IV-1 運用適切的健康資	Ca-IV-1 健康社區的相	1. 從社區經營實例，了解永續經營策略。	1. 觀察：能認真聽課。	【家庭教育】 【環境教育】	

	次段考)	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。	關問題改善策略與資源。	2. 利用問題解決及倡議技巧來解決社區環境問題。	2. 分享：能主動分享自己的想法。	【縣訂議題】	
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。	1b-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】 【國際教育】	
第二十二週	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	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】 【環境教育】 【縣訂議題】	

		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。					
第二十二週	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。	1b-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】 【國際教育】	

113學年度九年級健體領域/科目教學計畫表

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】	
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價值。2. 認識國內、外 推展適應體育，營造無障礙運動 環境的具體行動。 3. 同理身心障礙者運動需求思考 協助他們參與運動，享受運動權 的方法。	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。	【國際教育】	
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】	
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	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。	【人權教育】	

		展專項運動技能。			4. 問答：能說出參與比賽的領略或心得		
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威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與健康及懷孕生理、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。	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。	【生命教育】	
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。	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	【生涯規劃教育】	

					守。		
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。	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。	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。	【生命教育】	
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。	【生涯規劃教育】	
第五週	第一篇有愛無礙	2a-IV-2 自	Db-IV-8 愛	1. 探究造成性傳染病的危險因子	1. 觀察：能否認真聆	【性別平等教育】	

	第 3 章性病知多少	主思考健康問題所造成性病的威脅感與嚴重性。 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。	滋病及其他性病的預防方法與關懷。	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。	聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。		
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 表現利他合群的态度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	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。	【生涯規劃教育】	
第六週	第一篇有愛無礙 第 3 章性病知多少	2a-IV-2 主思考健康問題所造成性病的威脅感與嚴重性。	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	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【性別平等教育】	

		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。		導。			
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。 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。	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. 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。	【生涯規劃教育】	
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	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	【性別平等教育】	

		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。		
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。	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】	
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	Fa-IV-3 有利人際關係	1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。	1. 觀察：是否認真聆聽。	【品德教育】	

		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。	的因素分析與溝通技巧。	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。	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】	
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	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析	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	1.觀察:是否認真聆聽。 2.實作:確實完成溝	【人權教育】	

		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。	與溝通技巧。	關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。	通技巧的練習。		
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】	
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	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】 【安全教育】	

		和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。					
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. 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。	【生涯規劃教育】	
第十一週	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 家庭衝突的協定與問題解決技巧。	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：是否能認真聆聽。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 【家庭教育】	
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	Ha-IV-1 網／牆性球類	1. 了解足球防守方式和概念。 2. 學會個人防守中的盯防技巧。	1. 提問：同學們是否能說出盯人與區域	【生涯規劃教育】	

		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。	運動動作組合及團隊戰術。	3. 學會小組協防的團隊防守觀念。 4. 運用小組協防技巧，做出平衡的防守陣形。	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。		
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】 【家庭教育】	
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	Ha-IV-1 網／牆性球類	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	1. 觀察：是否認真參與 2 對 2 單邊斷球防	【生涯規劃教育】	

		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。	運動動作組合及團隊戰術。	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。	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。		
第十三週	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】 【家庭教育】	
第十三週	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. 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	【海洋教育】	

		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。		4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。	蝶腿技能。 4. 實作：學生能做出有節奏性的蝶泳打腿練習。 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。		
第十四週	第三篇環境安全總動員 第 1 章居家安全體檢（第二次段考）	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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	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】	

		問題。					
第十四週	第六篇我愛運動 第 1 章游泳～蝶泳（第二次段考）	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。 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。	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. 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。	【海洋教育】	
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。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	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	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】	

		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-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	家人演練逃生路線。			
第十五週	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。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 了解參與扯鈴運動的優勢。 2. 認識與欣賞扯鈴的文化意涵和價值。 3. 欣賞扯鈴運動的身體控制能力及身體美學。 4. 了解扯鈴運動中的繞腿運動技能相關概念。 5. 表現扯鈴運動中繞腿運動技能，展現身體的協調和控制能力。 6. 讓學生分組相互觀摩，溝通互動並樂在參與。	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：能和其他同學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】	
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健康造成的衝擊與風險。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	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：是否能說出地震對生命財產的影響。	【安全教育】	

		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-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。		3.發表：是否能說出逃生技巧。		
第十六週	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。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1.了解扯鈴運動中的繞腿運動技能相關概念。 2.表現扯鈴運動中繞腿運動技能，展現身體的協調和控制能力。 3.讓學生分組相互觀摩，溝通互動並樂在參與。 4.了解扯鈴運動中的大輪迴運動技能相關概念。 5.表現扯鈴運動中大輪迴運動技能，展現身體的協調和控制能力。 6.了解扯鈴連貫動作的動作要領。 7.展現扯鈴連貫動作的運動技能。	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。	【多元文化教育】	
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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	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】	

		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-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。				
第十七週	第六篇我愛運動 第3章武術～詠春拳	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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用。	1. 藉由觀看葉問系列的電影或是詠春拳相關的影片，引發興趣，並透過提問討論並引導學生認識詠春拳的起源與奧妙之處。 2. 了解詠春拳這項武術的動作模式。 3. 了解詠春拳的基本站馬步動作。 4. 了解並嘗試做出日字衝拳。 5. 了解並嘗試做出攤手的動作。 6. 了解詠春拳的殺頸手、伏手。 7. 了解並嘗試做殺頸手。 8. 了解並嘗試做出伏手的動作。 9. 了解詠春拳雙人對練的手型應用，並理解如何於雙人對練中如何操作攻防反制的動作。	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：學生能夠瞭解詠春拳的起源、詠春拳的基本套路以及理解詠春拳在眾多中國武術中的獨特性。 3. 說明：學生能清楚了解詠春拳手型的各種手型。 5. 實作：學生能示範出詠春拳的基本站馬步、攤手、衝拳、綁手、耕手。	【人權教育】	
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	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】	

		活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。					
第十八週	第六篇我愛運動 第3章武術～詠春拳	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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用。	了解詠春拳雙人對練的手型應用，並理解如何於雙人對練中如何操作攻防反制的動作。	1. 說明：學生能夠清楚說出攤手的內門動作配合殺頸手並接續肘關節制伏的動作設計用意。 2. 實作：能夠做出攤手、殺頸手加上肘關節制伏的連續整合動作。 3. 觀察：觀察自身動作，並比較與別人動作之差異。	【人權教育】	

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。