

三、普通班-國中(表七之二)

115 學年度____九____年級__健體____領域/科目教學計畫表

第一學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式或備註(無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第 1 單元身體密碼面面觀 第 1 章鏡中自我大不同	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。 2.能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。	1.認知評量	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第二週	第 1 單元身體密碼面面觀 第 2 單元飲食消費新趨勢 第 3 章成為更好的自己 第 1 章健康飲食趨勢	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	【第 2 章身體數字大解密】 1.分析與理解 BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 2.理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。 【第 3 章成為更好的自己】	1.認知評量	【生涯規畫教育】 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。	

		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。		3.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 4.能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 5.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。			
第三週	第 1 單元身體密碼面面觀 第 2 單元飲食消費新趨勢 第 3 章成為更好的自己 第 1 章健康飲食趨勢	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	【第 3 章成為更好的自己】 1.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 2.能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 3.能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。	【第 3 章成為更好的自己】 1.認知評量 2.紙筆評量 【第 1 章健康飲食趨勢】 3.技能評量 4.認知評量	【生涯規畫教育】 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	

				【第 1 章健康飲食趨勢】 4.了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 5.分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。			
第四週	第 2 單元飲食消費新趨勢 第 1 章健康飲食趨勢 第 2 章「食」事求「識」	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	【第 1 章健康飲食趨勢】 1.了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 2.分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。 【第 2 章「食」事求「識」】 3.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 4.了解消費者的權益與應盡的義	【第 1 章健康飲食趨勢】 1.技能評量 2.認知評量 【第 2 章「食」事求「識」】 3.技能評量 4.認知評量	【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	

				務，成為理性、健康的消費者。			
第五週	第2單元飲食消費新趨勢 第3單元快樂人生開步走 第2章「食」事求「識」 第1章與情緒過招	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	【第2章「食」事求「識」】 1.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 2.了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。 【第1章與情緒過招】 3.能分析不同情境下，情緒的產生與變化。 4.能意識到情緒可能影響行為表現。 5.熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。 6.面對不同的情緒，能善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。	【第2章「食」事求「識」】 1.技能評量 2.認知評量 【第1章與情緒過招】 3.技能評量 4.認知評量	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	

第六週	第3單元快樂人生開步走 第2章與壓力同行 第3章身心健康不迷惘	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	【第2章與壓力同行】 1.分析生活中造成壓力來源的因素。 2.能自主思考壓力對健康造成的影響。 3.能運用抗壓能力技能，自我調適抒解壓力。 4.能根據不同的壓力來源，調整修正個人的抗壓方法。 【第3章身心健康不迷惘】 5.認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 6.能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。 7.針對異常行為，對他人能有同理心。 8.針對異常行為能尋求醫療協助。	【第2章與壓力同行】 1.技能評量 2.認知評量 【第3章身心健康不迷惘】 3.認知評量	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【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。	
第七週	第一次評量	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Fa-IV-4 情緒與壓力	【第3章身心健康不迷惘】 1.認識青少年常	【第3章身心健康不迷惘】 1.認知評量	【人權教育】人 J6 正視社會中的各種歧視，並採	

		2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 2.能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。 3.針對異常行為，對他人能有同理心。 4.針對異常行為能尋求醫療協助。 【第1章五環運動力——奧林匹克教育】 5.能理解奧林匹克相關知識與精神，並能實踐在日常生活當中。 6.能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐「愛地球」的理想。 7.能在日常生活中展現奧林匹克與藝術文化的力與美學。 8.能展現包容異己並相互尊重之	【第1章五環運動力——奧林匹克教育】 2.課堂觀察 3.口語問答 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單 7.技能實作	取行動來關懷與保護弱勢。【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。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
--	--	--	--	---	--	---	--

				態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。 9.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰、堅持不放棄的學習態度。			
第八週	第 4 單元運動生活 第 1 章五環運動力——奧林匹克教育	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1.能理解奧林匹克相關知識與精神，並能實踐在日常生活當中。 2.能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐「愛地球」的理想。 3.能在日常生活中展現奧林匹克與藝術文化的力與美學。 4.能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單 6.技能實作	【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。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

				5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰、堅持不放棄的學習態度。			
第九週	第4單元運動生活 第2章打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規畫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。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1.透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合個人生活，擬定屬於自己的體適能計畫，並且在日常生活中規律的執行。 2.能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 3.能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。 4.能相互尊重，以民主方式和諧溝通，並相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	【生涯規畫教育】 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。	

				5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			
第十週	第4單元運動生活 第2章打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行 第3章有氧嗨起來——有氧舞蹈	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	【第2章打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行】 1.透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合個人生活，擬定屬於自己的體適能計畫，並且在日常生活中規律的執行。 2.能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 3.能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。 4.能相互尊重，以民主方式和諧	2.能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。 3.能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。 4.能相互尊重，以民主方式和諧溝通，並相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。 5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 【第3章有氧嗨起來——有氧舞蹈】 6.了解基本的有氧舞蹈，以及階梯有氧和拳擊有氧的動作要領與練習方法。 7.學習運用資訊，增進基本的有氧舞蹈、	【生涯規畫教育】 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

		4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。4c-IV-3 規畫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。		溝通，並相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。 5.能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 【第3章有氧嗨起來——有氧舞蹈】 6.了解基本的有氧舞蹈，以及階梯有氧和拳擊有氧的動作要領與練習方法。 7.學習運用資訊，增進基本的有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有氧的技能。 8.培養尊重他人及互助合作的精神。 9.培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 10.經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。	階梯有氧與拳擊有氧的技能。 8.培養尊重他人及互助合作的精神。 9.培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 10.經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。		
--	--	--	--	---	---	--	--

第十一週	第4單元運動生活 第5單元神來之手 第3章有氧嗨起來——有氧舞蹈 第1章一擲定江山——投擲	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-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	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。 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。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	【第3章有氧嗨起來——有氧舞蹈】 1.了解基本的有氧舞蹈，以及階梯有氧和拳擊有氧的動作要領與練習方法。 2.學習運用資訊，增進基本的有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有氧的技能。 3.培養尊重他人及互助合作的精神。 4.培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。 5.經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。 【第1章一擲定江山——投擲】 6.了解並學會標槍及鉛球的動作要領。 7.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 8.培養尊重他人及團隊合作的精神。	【第3章有氧嗨起來——有氧舞蹈】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 【第1章一擲定江山——投擲】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作 8.學習活動單 9.互評表 10.認知測驗卷	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J2 重視群體規範與榮譽。	
-------------	--	---	---	---	---	---	--

		的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規畫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。					
第十二週	第 5 單元神來之手 第 1 章一擲定江山一投擲	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。	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。	1.了解並學會標槍及鉛球的動作要領。 2.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 3.培養尊重他人	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 5.互評表 6.認知測驗卷	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3 規畫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。		及團隊合作的精神。			
第十三週	第二次評量	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	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解保齡球運動的基礎原理與規則，並評估	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相	

		技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		自我身體能力，表現個人動作技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。 2.能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善的處理與解決運動情境中的問題。 3.能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動中展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。 4.能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰，以及包容異己、相互尊重的學習態度，並運用民主方式進行	4.技能實作 5.運動行為計畫實踐表 6.任務單	互支持的適切方式。	
--	--	--	--	---	---	-----------	--

				和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。			
第十四週	第 5 單元神來之手 第 6 單元球之有道 第 2 章滾球趣——保齡球 第 1 章疾風勁壘——棒壘球	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術	【第 2 章滾球趣——保齡球】 1.能了解保齡球運動的基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人動作技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。 2.能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善的處理與解決運動情境中的問題。 3.能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動中展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以	【第 2 章滾球趣——保齡球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗 4.技能實作 5.運動行為計畫實踐表 6.任務單 【第 1 章疾風勁壘——棒壘球】 7.課堂觀察 8.口語問答 9.認知測驗卷 10.技能實作 11.學習活動單	【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

				培養良好的公民意識。 4.能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰，以及包容異己、相互尊重的學習態度，並運用民主方式進行和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。 【第 1 章疾風勁壘——棒壘球】 5.能了解棒壘球運動中跑壘的動作技巧發展，以及相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 6.能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人的人身安全。 7.藉由各式跑壘動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 8.在壘指導員的指			
--	--	--	--	--	--	--	--

				揮下進行比賽時，具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。			
第十五週	第6單元球之有道 第1章疾風勁壘——棒壘球 第2章鬥陣特攻——籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分	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。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第1章疾風勁壘——棒壘球】 1.能了解棒壘球運動中跑壘的動作技巧發展，以及相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人的人身安全。 3.藉由各式跑壘動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 4.在壘指導員的指揮下進行比賽時，具備戰術應用與表現的能	【第1章疾風勁壘——棒壘球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.技能實作 5.學習活動單 【第2章鬥陣特攻——籃球】 6.課堂觀察 7.口語問答 8.技能實作 9.運動行為計畫實踐表 10.學習活動單	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【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。	

		析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規畫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。		力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。 【第2章門陣特攻——籃球】 5.能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 6.能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。 7.在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 8.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 9.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 10.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精			
--	--	--	--	--	--	--	--

				進個人學習與挑戰個人極限。			
第十六週	第6單元球之有道 第2章鬥陣特攻——籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境	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。	1.能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 2.能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。 3.在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 4.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 5.養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。 6.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	

		的問題。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		戰個人極限。			
第十七週	第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意——排球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。 2.能認識排球規則，增進運動欣賞的能力。 3.養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。 4.於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養合作與互動的素養。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第十八週	第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意——排球 第 4 章手到擒來——手球	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 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。	【第 3 章防城如意——排球】 1.了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。 2.能認識排球規則，增進運動欣賞的能力。	【第 3 章防城如意——排球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J1 探討平等。	

		2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。 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。		3.養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。 4.於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養合作與互動的素養。 【第4章手到擒來——手球】 5.認識手球及發展現況。 6.能了解傳接球及射門的要領與方法。 7.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 8.學習欣賞他人優點並能欣賞手球運動。 9.培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。	【第4章手到擒來——手球】 7.課堂觀察 8.口語問答 9.技能實作 10.學習活動單		
--	--	---	--	--	--	--	--

第十九週	第 6 單元球之有道 第 4 章手到擒來——手球 第 5 章羽你有約——羽球	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-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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	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。 Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 4 章手到擒來——手球】 1.認識手球及發展現況。 2.能了解傳接球及射門的要領與方法。 3.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 4.學習欣賞他人優點並能欣賞手球運動。 5.培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。 【第 5 章羽你有約——羽球】 6.能了解羽球正／反手平抽球、正／反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 7.能做到正確且流暢之正／反手平抽球、正／反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	【第 4 章手到擒來——手球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 【第 5 章羽你有約——羽球】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作 8.認知測驗卷 9.互評表 10.分組討論 11.學習活動單	【法治教育】 法 J1 探討平等。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
-------------	---	---	--	--	---	--	--

		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。		8.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。			
第二十週	第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約——羽毛球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球正／反手平抽球、正／反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正／反手平抽球、正／反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.互評表 6.分組討論 7.學習活動單	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第二十一週	第三次評量	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策	1.藉由思考自己期待的理想樣	1.認知評量 2.技能評量 3.課堂觀察	【生命教育】 生 J2 探討完整	

		1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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。 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。 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。	略。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性	貌，分析身體意象的影響因素。 2.能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。 3.分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。 4.理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。 5.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。 6.能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。 7.能提出適合自己自主健康管理	4.口語問答 5.技能實作 6.認知測驗卷 7.運動行為計畫實踐表 8.學習活動單 9.互評表 10.任務單 11.分組討論	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。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。	
--	--	---	--	---	--	--	--

		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。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。 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。 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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規畫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。	別者平均餘命健康指標的改善策略。 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。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。 8.了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。 9.分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。 10.知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。 11.了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。 12.能分析不同情境下，情緒的產生與變化。 13.能意識到情緒可能影響行為表現。 14.熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。 15.面對不同的情		【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。 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。 【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。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【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。 【法治教育】 法 J1 探討平等。	
--	--	--	--	---	--	---	--

		4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		緒，能善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。 16.分析生活中造成壓力來源的因素。 17.能自主思考壓力對健康造成的影響。 18.能運用抗壓能力技能，自我調適抒解壓力。 19.能根據不同的壓力來源，調整修正個人的抗壓方法。 20.認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。 21.能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。 22.針對異常行為，對他人能有同理心。 23.針對異常行為能尋求醫療協助。			
--	--	-----------------------	--	---	--	--	--

				24.奧林匹克知識與情意精神原理。 25.奧林匹克與永續發展。 26.奧林匹克與藝術文化。 27.能包容異己、和諧溝通。 28.欣賞並實踐運動中力與美。 29.理解奧林匹克並實踐。 30.奧林匹克與永續發展。 31.日常生活中展現奧林匹克的力與美學。 32.展現包容不同的力與美並相互尊重。 33.欣賞並實踐運動力與美。 34.階梯和拳擊有氧動作要領與練習。 35.運用資訊增進階梯與拳擊有氧技能。 36.培養尊重他人及互助精神。 37.培養積極參與的態度。			
--	--	--	--	---	--	--	--

				38.跳有氧舞蹈強化體適能。 39.標槍及鉛球動作要領。 40.學會標槍及鉛球動作技巧。 41.養成練習時集中注意力並注意安全。 42.養成積極參與態度，並注意安全。 43.培養尊重他人及合作精神。 44.保齡球之原理與規則。 45.理解保齡球知識、策略。 46.了解保齡球運動禮儀。 47.在保齡球活動中展現自信、挑戰學習與包容異己。 48.了解跑壘動作技巧。 49.能做出跑壘動作技巧。 50.藉由跑壘展現個人潛能。 51.藉由壘指導員指揮進行比賽。 52.學會籃球三對			
--	--	--	--	---	--	--	--

				三進攻技術與策略。 53.了解進攻策略發展與成因。 54.了解個別能力差異性。 55.能遵守籃球規則。 56.養成積極參與態度。 57.能具備審美與表現能力。 58.了解排球防守。 59.將排球防守運用比賽。 60.增加運動欣賞能力。 61.認識手球。 62.傳接球及射門要領與方法。 63.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門。 64.學習欣賞他人優點。 65.培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作精神。 66.羽球正/反手平抽球、正/反手網前撲球之動作			
--	--	--	--	---	--	--	--

				要領與運用時機。 67.能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作。 68.養成尊重他人之態度。			
第二學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式或備註(無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第 1 單元永續經營健康路 第 1 章美妙的生命 第 2 章生命的軌跡	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	【第 1 章美妙的生命】 1.了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2.能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 3.理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。 【第 2 章生命的軌跡】	【第 1 章美妙的生命】 1.認知評量 【第 2 章生命的軌跡】 2.技能評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	

				4.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 5.理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 6.尊重每個人不同的發展差異。 7.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。			
第二週	第 1 單元永續經營健康路 第 2 章生命的軌跡 第 3 章伴生命共老	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	【第 2 章生命的軌跡】 1.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2.理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 3.尊重每個人不同的發展差異。 4.發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。 【第 3 章伴生命共老】	【第 2 章生命的軌跡】 1.技能評量 【第 3 章伴生命共老】 2.認知評量 3.技能評量	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	

		3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。		5.理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。 6.透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 7.分析影響老化健康狀態的因素。 8.體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。			
第三週	第 2 單元綠色生活愛地球 第 1 章全民總動員	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1.了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題，理解環境問題對人類健康造成的可能危害。 2.分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環境之間的交互影響。 3.探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 【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)	

				4.運用現有資源，提出個人對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。		與原則。 環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。	
第四週	第 2 單元綠色生活愛地球 第 1 章全民總動員 第 2 章做個有型的地球人	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。 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。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	【第 1 章全民總動員】 1.探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。 2.運用現有資源，提出個人對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。 【第 2 章做個有型的地球人】 3.覺察個人日常消費行為對環境的影響，並體認個人行為有助於維繫健康環境。 4.分析自身促進	【第 1 章全民總動員】 1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量 【第 2 章做個有型的地球人】 4.認知評量 5.技能評量 6.情意評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 【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。 環 J5 了解聯合國推動永續發展	

				環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。 5.因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為實踐於日常生活中。		的背景與趨勢。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 交通安全	
第五週	第 2 單元綠色生活愛地球 第 3 單元健康生活實踐家 第 2 章做個有型的地球人 第 1 章健康我最型	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	【第 2 章做個有型的地球人】 1.因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為實踐於日常生活中。 2.公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。 【第 1 章健康我最型】	【第 2 章做個有型的地球人】 1.認知評量 2.技能評量 3.情意評量 【第 1 章健康我最型】 4.情意評量 5.技能評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、	

		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-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。		3.了解健康生活方式對健康的影響力，並且能在生活中實踐健康生活型態。 4.熟悉生活技能概念，並能運用生活技能解決日常生活中的健康問題，提高施行健康行為的自我效能。		社會、與經濟的均衡發展)與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 交通安全	
第六週	第 3 單元健康生活實踐家 第 1 章健康我最型 第 2 章朗朗健康路	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	【第 1 章健康我最型】 1.熟悉健康行為的建立歷程，並且能採用合適方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。 【第 2 章朗朗健康路】 2.認同健康對人生的影響力，並	【第 1 章健康我最型】 1.認知評量 2.行為評量 【第 2 章朗朗健康路】 3.認知評量 4.情意評量 5.技能評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【生涯規畫教育】	

		3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。		且能透過健康行為達成健康促進。 3.能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。		涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 職業試探 失智症	
第七週	第一次評量	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1.認識水域休閒活動的種類。 2.了解參與水域活動的安全注意事項。 3.學會基礎浮潛活動技能。 4.知道浮潛活動的裝備及功能。 5.能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.實作練習 4.討論分享	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	
第八週	第 4 單元親水之旅 第 1 章水域嬉遊——水域休閒 第 2 章徜徉水面——游泳	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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	【第 1 章水域嬉遊——水域休閒】 1.認識水域休閒活動的種類。 2.了解參與水域活動的安全注意事項。	【第 1 章水域嬉遊——水域休閒】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 5.討論分享	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。	

		動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	3.學會基礎浮潛活動技能。 4.知道浮潛活動的裝備及功能。 5.能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。 【第 2 章徜徉水面——游泳】 6.認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。 7.認識仰式新版出發及轉身競賽規則。 8.學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，以及練習的方法。(1)打水練習：岸上打水、池邊打水、兩人一組浮具打水、仰漂打水及雙手夾於頭部兩側打水。(2)划手練習：岸上站立划手、躺在池邊或看臺上划手、兩人一組划手、夾浮板或浮球划手。(3)手腳配合	【第 2 章徜徉水面——游泳】 6.課堂觀察 7.口語問答 8.技能實作	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
--	--	--	---------------------------------------	--	--	--	--

				練習：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再練習單邊划手，確認兩邊划手都能穩定前進再進行兩手交替划手。			
第九週	第 4 單元親水之旅 第 5 單元瞄準目標 第 2 章徜徉水面——游泳 第 1 章推心置腹——高爾夫	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-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 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-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。	【第 2 章徜徉水面——游泳】 1.認識單臂划手及一手六腳等仰式練習方法。 2.認識仰式新版出發及轉身競賽規則。 3.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。 【第 1 章推心置腹——高爾夫】 4.了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表	【第 2 章徜徉水面——游泳】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 【第 1 章推心置腹——高爾夫】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作 7.習題：作畫 8.運動賞析記錄表	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

				現，展現運動潛能。 5.能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 6.能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力與美的特質，並在活動中展現審美與表現的能力，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 7.能在高爾夫相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰與包容異己，相互尊重之學習態度，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。			
第十週	第 5 單元瞄準目標	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合與團隊	【第 1 章推心置腹——高爾夫】	【第 1 章推心置腹——高爾夫】	【生涯規畫教育】	

	第 1 章推心置腹——高爾夫 第 2 章一桿入袋——撞球	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 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。	戰術。	1.了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。 2.能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 3.能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力與美的特質，並在活動中展現審美與表現的能力，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 4.能在高爾夫相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰與包容異己，相互尊重之學習態度，並運用民主	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.習題：作畫 5.運動賞析記錄表 【第 2 章一桿入袋——撞球】 6.課堂觀察 7.口語問答 8.技能實作 9.認知習題 10.踏查探究作業記錄表	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
--	--	---	-----	---	--	------------------	--

				方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 【第2章一桿入袋——撞球】 5.能理解撞球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善處理與解決運動情境中的問題。 6.能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗撞球運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 7.能在撞球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰與包容異己，相互尊重之學習態度，並運用民主方式合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。			
--	--	--	--	---	--	--	--

第十一週	第 6 單元精益球精 第 1 章比手畫腳——棒壘球	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-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。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解棒壘球運動的規則，以及進階打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。 2.能做出棒壘球打擊戰術短打、打帶跑等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 3.能學會棒壘球攻擊暗號手勢，依賽況運用戰術，並能夠於活動中保護個人及他人的人身安全。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.認知測驗卷(白紙)	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十二週	第 6 單元精益球精 第 1 章比手畫腳——棒壘球 第 2 章防禦陣線聯盟——籃球	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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 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。	【第 1 章比手畫腳——棒壘球】 1.能學會棒壘球攻擊暗號手勢，依賽況運用戰術，並能夠於活動中保護個人及他人的人身安全。 2.能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養	【第 1 章比手畫腳——棒壘球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷(白紙) 【第 2 章防禦陣線聯盟——籃球】 5.課堂觀察 6.口語問答	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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	

		動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規畫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。		良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。 【第2章防禦陣線聯盟——籃球】 3.能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。 4.能了解所介紹的防守策略的發展與成因。 5.在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。 6.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 7.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 8.能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	7.技能實作	序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	
第十三週	第二次評量	1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設	1.了解球星發展	1.課堂觀察	生涯規畫教育】	

		基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	的心路歷程。 2.能了解不同射門技術的要領與方法。 3.學會防守基本技術及守門員的防守要領。 4.從小組攻守中透過溝通及反思，以加強團隊攻守默契及技能。 5.學習欣賞他人優點及能體驗手球運動的力與美。 6.遵守規則規範、尊重他人及培養自我肯定和團隊合作之精神。	2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十四週	第 6 單元精益球精 第 3 章手腦	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運	【第 3 章手腦並用——手球】	【第 3 章手腦並用——手球】 1.課堂觀察	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的	

	並用——手 球 第 4 章乒乓 旋風——桌 球	1c-IV-2 評估運動風險， 維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技 能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動 技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的 各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的 態度，與他人理性溝通與 和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、 勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-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-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。 4d-IV-2 執行個人運動計 畫，實際參與身體活動。	動綜合應用。 Ha-IV-1 網／牆性球 類運動動作組合及團 隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性 球類運動動作組合及 團隊戰術。	1.從小組攻守中透 過溝通及反思， 以加強團隊攻守 默契及技能。 2.學習欣賞他人優 點及能體驗手球 運動的力與美。 3.遵守規則規範、 尊重他人及培養 自我肯定和團隊 合作之精神。 【第 4 章乒乓旋風 ——桌球】 4.能了解桌球運動 之相關知識與基 本技術原理，藉 由各項練習與反 思，學習正確動 作技能，於練習 與競賽中展現。 5.進行練習或競賽 時，遵守規範， 注意運動安全， 並尊重個別差 異，採用溝通與 合作的模式，培 養團隊意識。	2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 【第 4 章乒乓旋風 ——桌球】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作	能力與興趣。	
第十五週	第 6 單元精 益球精 第 4 章乒乓	1c-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風	Ha-IV-1 網／牆性球 類運動動作組合及團 隊戰術。	【第 4 章乒乓旋 風——桌球】 1.透過持續學	【第 4 章乒乓旋風 ——桌球】 1.課堂觀察	【生涯規畫教 育】 涯 J3 覺察自己	

	旋風——桌球 第 5 章東攔西阻——排球	險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。		習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。 【第 5 章東攔西阻——排球】 2.了解排球的攔網基本技術。 3.學會如何將排球攔網運用在比賽上。 4.增加運動欣賞的能力。	2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單 5.我的個人戰術表 【第 5 章東攔西阻——排球】 6.課堂觀察 7.口語問答 8.技能實作	的能力與興趣。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十六週	第 6 單元精益球精 第 5 章東攔西阻——排	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.了解排球的攔網基本技術。 2.學會如何將排球攔網運用在比	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

	球	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		賽上。 3.增加運動欣賞的能力。			
第十七週	第 7 單元武體之美 第 1 章操之在我——體操	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.能夠安全且流暢的完成槓上動作。 2.能夠享受完成單槓動作的樂趣及成就感。 3.透過練習槓上動作學會控制核心肌群並提升核心與上肢肌力。 4.發現自己動作技術上的問題，並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 5.積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習，並認同每個人有不同的課題與挑戰。 6.能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。 7.能夠欣賞體操比	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單(運動行為計畫實踐表)	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

		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。 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-3 執行提升體適能的身體活動。		賽、關注體操運動員並分析比較其動作表現。			
第十八週	第 7 單元武體之美 第 2 章形神兼備、內外兼修——武術 九年級寫到此週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1.能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵。 2.能說明「八大式」技擊動作之使用時機。 3.能正確操作不同攻防、位移動作。 4.能展現「武德」精神。 5.能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。 6.能相互協助指導、重組習得動作並進行不同套路編排，發揮創意。	1.課堂觀察 2.學生自評 3.技能實作 4.同儕互評	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		7.有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。 8.培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。			
第十九週							
第二十週							
第二十一週	第三次評量						

備註：

1. 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。
2. 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、食農教育、高齡教育。

