

三、普通班—國中(表七 B)

113 學年度九年級健體(合科)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(3)	<p><b>1a-IV-2</b> 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p><b>1b-IV-2</b> 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p><b>3b-IV-3</b> 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p><b>Ea-IV-4</b> 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p><b>Eb-IV-1</b> 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p>	生 J2	
第二週	第 1 單元身體密碼 面面觀 第 2 章身體數字大解密(2) 第 3 章成為更好的自己(1)	<p><b>1a-IV-2</b> 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p><b>1a-IV-3</b> 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p><b>1a-IV-4</b> 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p><b>1b-IV-4</b> 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p><b>2a-IV-2</b> 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p><b>Aa-IV-1</b> 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p><b>Ea-IV-4</b> 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p><b>Eb-IV-1</b> 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p><b>Fa-IV-1</b> 自我認同與自我實現。</p> <p><b>Fb-IV-1</b> 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>【第 2 章身體數字大解密】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【第 3 章成為更好的自己】</p> <p>3.能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。</p> <p>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</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p>	涯 J12;涯 J13	

		<p><b>2a-IV-3</b> 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p><b>2b-IV-2</b> 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p><b>3b-IV-1</b> 熟悉各種自我調適技能。</p> <p><b>4a-IV-1</b> 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>		<p>健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。</p> <p><b>5.</b>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。</p>			
第三週	<p>第 1 單元身體密碼面面觀</p> <p>第 2 單元飲食消費新趨勢</p> <p>第 3 章成為更好的自己(2)</p> <p>第 1 章健康飲食趨勢(1)</p>	<p><b>1a-IV-2</b> 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p><b>1a-IV-3</b> 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p><b>1a-IV-4</b> 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p><b>1b-IV-4</b> 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p><b>2a-IV-3</b> 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p><b>Ea-IV-3</b> 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p><b>Ea-IV-4</b> 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p><b>Eb-IV-1</b> 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p><b>Fa-IV-1</b> 自我認同與自我實現。</p> <p><b>Fb-IV-1</b> 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p><b>Fb-IV-2</b> 健康狀態影響因素分析與不同性別者</p>	<p>【第 3 章成為更好的自己】</p> <p><b>1.</b>能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。</p> <p><b>2.</b>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。</p> <p><b>3.</b>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。</p> <p>【第 1 章健康飲食趨勢】</p> <p><b>4.</b>了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。</p>	<p><b>1.</b>口頭評量</p> <p><b>2.</b>紙筆評量</p>	涯 J13;閱 J7	

		<p><b>2b-IV-2</b> 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p><b>3b-IV-1</b> 熟悉各種自我調適技能。</p> <p><b>4a-IV-1</b> 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>平均餘命健康指標的改善策略。</p>	<p><b>5.</b>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。</p>			
第四週	<p>第 2 單元飲食消費新趨勢</p> <p>第 1 章健康飲食趨勢(1)</p> <p>第 2 章「食」事求「識」(2)</p>	<p><b>1a-IV-2</b> 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p><b>1a-IV-3</b> 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p><b>1a-IV-4</b> 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p><b>2b-IV-2</b> 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p><b>3b-IV-3</b> 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p><b>4a-IV-1</b> 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p><b>Aa-IV-1</b> 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p><b>Ea-IV-3</b> 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p><b>Eb-IV-1</b> 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p><b>Eb-IV-3</b> 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p><b>Fb-IV-2</b> 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。</p>	<p>【第 1 章健康飲食趨勢】</p> <p><b>1.</b>了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。</p> <p><b>2.</b>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。</p> <p>【第 2 章「食」事求「識」】</p> <p><b>3.</b>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。</p> <p><b>4.</b>了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。</p>	<p><b>1.</b>口頭評量</p> <p><b>2.</b>紙筆評量</p>	<p>閱 J7;生 J5</p>	

<p>第五週</p>	<p>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」(1) 第 1 章與情緒過招(2)</p>	<p><b>1a-IV-2</b> 分析個人與群體健康的影響因素。 <b>1a-IV-3</b> 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 <b>1a-IV-4</b> 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 <b>2a-IV-2</b> 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 <b>3b-IV-1</b> 熟悉各種自我調適技能。 <b>3b-IV-3</b> 熟悉大部份的決策與批判技能。 <b>4a-IV-1</b> 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 <b>4a-IV-2</b> 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p><b>Aa-IV-1</b> 生長發育的自我評估與因應策略。 <b>Eb-IV-1</b> 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 <b>Eb-IV-3</b> 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 <b>Fa-IV-1</b> 自我認同與自我實現。 <b>Fa-IV-4</b> 情緒與壓力因應與調適的方案。 <b>Fb-IV-2</b> 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。</p>	<p><b>【第 2 章「食」事求「識」】</b> 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。 <b>【第 1 章與情緒過招】</b> 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。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p>生 J2;生 J5;閱 J7</p>	
<p>第六週</p>	<p>第 3 單元快樂人生開步走 第 2 章與壓力同行(2)</p>	<p><b>1a-IV-2</b> 分析個人與群體健康的影響因素。</p>	<p><b>Fa-IV-1</b> 自我認同與自我實現。</p>	<p><b>【第 2 章與壓力同行】</b> 1.分析生活中造成壓力來源的因素。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p>生 J2;人 J6</p>	

	第 3 章身心健康不迷惘(1)	<p><b>1a-IV-3</b> 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p><b>2a-IV-2</b> 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p><b>3b-IV-1</b> 熟悉各種自我調適技能。</p> <p><b>3b-IV-2</b> 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p><b>4a-IV-1</b> 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p><b>4a-IV-2</b> 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p><b>Fa-IV-4</b> 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p><b>Fa-IV-5</b> 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>2.能自主思考壓力對健康造成的影響。</p> <p>3.能運用抗壓能力技能，自我調適紓解壓力。</p> <p>4.能根據不同的壓力源，調整修正個人的抗壓方法。</p> <p>【第 3 章身心健康不迷惘】</p> <p>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。</p> <p>6.能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。</p> <p>7.針對異常行為，對他人能有同理心。</p> <p>8.針對異常行為能尋求醫療協助。</p>			
第七週	<p>第 3 單元快樂人生開步走</p> <p>第 4 單元運動生活</p> <p>第 3 章身心健康不迷惘(2)</p> <p>第 1 章五環運動力—奧林匹克教育(1)</p> <p>【第一次評量週】</p>	<p><b>1a-IV-3</b> 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p><b>2a-IV-2</b> 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p><b>2c-IV-1</b> 展現運動禮節，具備</p>	<p><b>Cb-IV-3</b> 奧林匹克運動會的精神。</p> <p><b>Fa-IV-4</b> 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p><b>Fa-IV-5</b> 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p>	<p>【第 3 章身心健康不迷惘】</p> <p>1.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。</p> <p>2.能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。</p> <p>3.針對異常行為，對他人能有同理心。</p>	<p>【第 3 章身心健康不迷惘】</p> <p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p> <p>【第 1 章五環運動力—奧林匹克教育】</p> <p>3.課堂觀察</p> <p>4.口語問答</p> <p>5.認知評量</p>	人 J6:環 J4:涯 J3	

		<p>運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3b-IV-2</b> 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p><b>4a-IV-1</b> 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p><b>4a-IV-2</b> 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>4.針對異常行為能尋求醫療協助。</p> <p>【第1章五環運動力—奧林匹克教育】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>7.能在日常生活中展現奧林匹克與藝術文化的力與美學。</p> <p>8.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。</p> <p>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。</p>	<p>6.運動行為計畫實踐表</p> <p>7.學習活動單</p> <p>8.技能實作</p>		
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(3)	<b>2c-IV-1</b> 展現運動禮節，具備	<b>Cb-IV-3</b> 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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量	環 J4; 涯 J3	

		<p>運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p><b>2.</b>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。</p> <p><b>3.</b>能在日常生活中展現奧林匹克與藝術文化的力與美學。</p> <p><b>4.</b>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。</p> <p><b>5.</b>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。</p>	<p><b>4.</b>運動行為計畫實踐表</p> <p><b>5.</b>學習活動單</p> <p><b>6.</b>技能實作</p>		
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(3)	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	<p><b>Ab-IV-1</b> 體適能促進策略與活動方法。</p> <p><b>Ab-IV-2</b> 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p><b>Bc-IV-2</b> 終身運動計畫的擬定原則。</p>	<p><b>1.</b>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。</p> <p><b>2.</b>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。</p> <p><b>3.</b>能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。</p>	<p><b>1.</b>課堂觀察</p> <p><b>2.</b>口語問答</p> <p><b>3.</b>技能實作</p> <p><b>4.</b>認知評量</p> <p><b>5.</b>運動行為計畫實踐表</p> <p><b>6.</b>學習活動單</p>	涯 J13	

		<p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p><b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p><b>4.</b>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。</p> <p><b>5.</b>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。</p>			
第十週	<p>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(1) 第 3 章有氧嗨起來—有氧舞蹈(2)</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-3</b> 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>2c-IV-1</b> 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態</p>	<p><b>Ab-IV-1</b> 體適能促進策略與活動方法。</p> <p><b>Ab-IV-2</b> 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p><b>Bc-IV-2</b> 終身運動計畫的擬定原則。</p> <p><b>Ib-IV-1</b> 自由創作舞蹈。</p>	<p>【第 2 章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行】</p> <p><b>1.</b>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。</p> <p><b>2.</b>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</p>	<p>【第 2 章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行】</p> <p><b>1.</b>課堂觀察</p> <p><b>2.</b>口語問答</p> <p><b>3.</b>技能實作</p> <p><b>4.</b>認知評量</p> <p><b>5.</b>運動行為計畫實踐表</p> <p><b>6.</b>學習活動單</p> <p>【第 3 章有氧嗨起來—有氧舞蹈】</p> <p><b>7.</b>課堂觀察</p> <p><b>8.</b>口語問答</p>	涯 J13;品 J1;品 J2	

		<p>度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3c-IV-2</b> 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-1</b> 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>		<p>身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p> <p><b>3.</b>能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。</p> <p><b>4.</b>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。</p> <p><b>5.</b>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。</p> <p>【第 3 章有氧嗨起來—有氧舞蹈】</p> <p><b>6.</b>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。</p> <p><b>7.</b>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。</p> <p><b>8.</b>培養尊重他人及互助合作的精神。</p> <p><b>9.</b>培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。</p> <p><b>10.</b>經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。</p>	<p><b>9.</b>技能實作</p> <p><b>10.</b>學習活動單</p>		
--	--	---	--	---	---	--	--

		<p><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p><b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。</p>					
第十一週	<p>第 4 單元運動生活</p> <p>第 5 單元神來之手</p> <p>第 3 章 有氧嗨起來—有氧舞蹈(2)</p> <p>第 1 章 一擲定江山—投擲(1)</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p><b>1c-IV-3</b> 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>1d-IV-3</b> 應用運動比賽的各項策略。</p> <p><b>2c-IV-1</b> 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p>	<p><b>Ab-IV-1</b> 體適能促進策略與活動方法。</p> <p><b>Ab-IV-2</b> 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p><b>Cb-IV-2</b> 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p><b>Ga-IV-1</b> 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p><b>Ib-IV-1</b> 自由創作舞蹈。</p>	<p>【第 3 章 有氧嗨起來—有氧舞蹈】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 培養尊重他人及互助合作的精神。</p> <p>4. 培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。</p> <p>5. 經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。</p> <p>【第 1 章 一擲定江山—投擲】</p> <p>6. 了解並學會標槍及鉛球的動作要領。</p>	<p>【第 3 章 有氧嗨起來—有氧舞蹈】</p> <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p> <p>【第 1 章 一擲定江山—投擲】</p> <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p> <p>5. 互評表</p> <p>6. 認知測驗卷</p>	品 J1;品 J2	

		<p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3c-IV-2</b> 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-1</b> 分析並善用運動相關之科技、資訊、</p>		<p><b>7</b> 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。</p> <p><b>8.</b> 培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

		<p>媒體、產品與服務。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p><b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。</p>					
第十二週	第 5 單元神來之手 第 1 章一擲定江山—投擲 <b>(3)</b>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p>	<p><b>Ab-IV-1</b> 體適能促進策略與活動方法。</p> <p><b>Cb-IV-2</b> 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p><b>Ga-IV-1</b> 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1.了解並學會標槍及鉛球的動作要領。</p> <p>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。</p> <p>3.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習活動單</p> <p>5.互評表</p> <p>6.認知測驗卷</p>	品 J1	

		<p><b>1d-IV-3</b> 應用運動比賽的各項策略。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-1</b> 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>動技能的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p><b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。</p>					
第十三週	第 5 單元神來之手 第 2 章滾球趣—保齡球(3)	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>2c-IV-1</b> 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能</p>	<b>Hc-IV-1</b> 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.認知評量</p> <p>4.技能實作</p> <p>5.運動行為計畫實踐表</p> <p>6.任務單</p>	家 J5	

		力，解決運動情境的問題。 <b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		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(1) 第 1 章疾風勁壘—棒壘球(2) 【第二次評量週】	<b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。 <b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。 <b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。 <b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。 <b>2c-IV-1</b> 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 <b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 <b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 <b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技	<b>Hc-IV-1</b> 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 <b>Hd-IV-1</b> 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】 <b>1.</b> 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。 <b>2.</b> 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。 <b>3.</b> 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。 <b>4.</b> 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	【第 2 章滾球趣—保齡球】 <b>1.</b> 課堂觀察 <b>2.</b> 口語問答 <b>3.</b> 認知評量 <b>4.</b> 技能實作 <b>5.</b> 運動行為計畫實踐表 <b>6.</b> 任務單 【第 1 章疾風勁壘—棒壘球】 <b>7.</b> 課堂觀察 <b>8.</b> 口語問答 <b>9.</b> 認知評量 <b>10.</b> 技能實作 <b>11.</b> 學習活動單	家 J5;品 J1;品 J2	

		<p>巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>導，發揮團隊合作的學習精神。</p> <p><b>【第1章疾風勁壘—棒壘球】</b></p> <p><b>5.</b>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。</p> <p><b>6.</b>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。</p> <p><b>7.</b>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。</p> <p><b>8.</b>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。</p>			
第十五週	<p>第6單元球之有道</p> <p>第1章疾風勁壘—棒壘球(2)</p> <p>第2章鬥陣特攻—籃球(1)</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p>	<p><b>Bc-IV-1</b> 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p><b>Hb-IV-1</b> 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p><b>Hd-IV-1</b> 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p><b>【第1章疾風勁壘—棒壘球】</b></p> <p><b>1.</b>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。</p> <p><b>2.</b>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</p>	<p><b>【第1章疾風勁壘—棒壘球】</b></p> <p><b>1.</b>課堂觀察</p> <p><b>2.</b>口語問答</p> <p><b>3.</b>認知評量</p> <p><b>4.</b>技能實作</p> <p><b>5.</b>學習活動單</p> <p><b>【第2章鬥陣特攻—籃球】</b></p> <p><b>6.</b>課堂觀察</p> <p><b>7.</b>口語問答</p>	<p>品 J1;品 J2;人 J3</p>	

		<p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>1d-IV-3</b> 應用運動比賽的各項策略。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>活中，保護個人的人身安全。</p> <p><b>3.</b>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。</p> <p><b>4.</b>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。</p> <p>【第 2 章鬥陣特攻-籃球】</p> <p><b>5.</b>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。</p> <p><b>6.</b>能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。</p> <p><b>7.</b>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。</p> <p><b>8.</b>能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p><b>9.</b>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。</p> <p><b>10.</b>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。</p>	<p><b>8.</b>技能實作</p> <p><b>9.</b>運動行為計畫實踐表</p> <p><b>10.</b>學習活動單</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

		<p><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p><b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。</p>					
第十六週	第 6 單元球之有道 第 2 章鬥陣特攻— 籃球(3)	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>1d-IV-3</b> 應用運動比賽的各項策略。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p><b>Bc-IV-1</b> 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p><b>Hb-IV-1</b> 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。</p> <p>2.能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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戰個人極限。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p> <p>5.學習活動單</p>	人 J3	

		<p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。</p>					
第十七週	第 6 單元球之有道 第 3 章防城如意—排球(3)	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性</p>	<b>Ha-IV-1</b> 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。</p> <p>2.能認識排球規則，增加運動欣賞的能力。</p> <p>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。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.認知評量</p> <p>5.運動行為計畫實踐表</p> <p>6.學習活動單</p>	品 J1;品 J2	

		<p>溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p>		<p><b>4.</b>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。</p>			
第十八週	<p>第 6 單元球之有道</p> <p>第 3 章防城如意—排球(1)</p> <p>第 4 章手到擒來—手球(2)</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>2c-IV-1</b> 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性</p>	<p><b>Ha-IV-1</b> 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p><b>Cb-IV-2</b> 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p><b>Cd-IV-1</b> 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>【第 3 章防城如意—排球】</p> <p><b>1.</b>了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。</p> <p><b>2.</b>能認識排球規則，增加運動欣賞的能力。</p> <p><b>3.</b>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。</p> <p><b>4.</b>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。</p> <p>【第 4 章手到擒來—手球】</p> <p><b>5.</b>認識手球及發展現況。</p> <p><b>6.</b>能了解傳接球及射門的要領與方法。</p>	<p>【第 3 章防城如意—排球】</p> <p><b>1.</b>課堂觀察</p> <p><b>2.</b>口語問答</p> <p><b>3.</b>技能實作</p> <p><b>4.</b>認知評量</p> <p><b>5.</b>運動行為計畫實踐表</p> <p><b>6.</b>學習活動單</p> <p>【第 4 章手到擒來—手球】</p> <p><b>7.</b>課堂觀察</p> <p><b>8.</b>口語問答</p> <p><b>9.</b>技能實作</p> <p><b>10.</b>學習活動單</p>	<p>品 J1;品 J2;法 J1</p>	

		<p>溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-1</b> 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，</p>		<p><b>7.</b>學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。</p> <p><b>8.</b>學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。</p> <p><b>9.</b>培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

		實際參與身體活動。					
第十九週	<p>第 6 單元球之有道</p> <p>第 4 章手到擒來—手球(2)</p> <p>第 5 章羽你有約—羽球(1)</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【第 4 章手到擒來—手球】</p> <p>1.認識手球及發展現況。</p> <p>2.能了解傳接球及射門的要領與方法。</p> <p>3.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。</p> <p>4.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。</p> <p>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。</p> <p>【第 5 章羽你有約—羽球】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>【第 4 章手到擒來—手球】</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習活動單</p> <p>【第 5 章羽你有約—羽球】</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.認知評量</p> <p>5.互評表</p> <p>6.分組討論</p> <p>7.學習活動單</p>	法 J1:涯 J3	

		<p>巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>					
第廿週	第 6 單元球之有道 第 5 章羽你有約— 羽球(3)	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p>	<b>Ha-IV-1</b> 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.認知評量</p> <p>5.互評表</p> <p>6.分組討論</p> <p>7.學習活動單</p>	涯 J3	

		<p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p><b>3.</b>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。</p>			
第廿一週	<p>第 1 單元身體密碼面面觀</p> <p>第 2 單元飲食消費新趨勢</p> <p>第 3 單元快樂人生開步走</p> <p>複習第 1~3 單元【第三次評量週】</p>	<p><b>1a-IV-2</b> 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p><b>1a-IV-3</b> 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p><b>1a-IV-4</b> 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>	<p><b>Aa-IV-1</b> 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p><b>Ea-IV-3</b> 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p><b>Ea-IV-4</b> 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p><b>Eb-IV-1</b> 媒體與廣告中健康消</p>	<p>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。</p> <p>2.思辨媒體或廣告中身體意象訊息，澄清迷思。</p> <p>3.認識 BMI、腰臀比、體脂肪。</p> <p>4.理解過重或過輕的健康風險。</p> <p>5.理性分析體重控制行動意圖。</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</p>	<p>生 J2;生 J5;涯 J12;涯 J13;人 J6;閱 J7</p>	

		<p><b>1b-IV-2</b> 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p><b>1b-IV-4</b> 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p><b>2a-IV-2</b> 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p><b>2a-IV-3</b> 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p><b>2b-IV-2</b> 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p><b>3b-IV-1</b> 熟悉各種自我調適技能。</p> <p><b>3b-IV-3</b> 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p><b>4a-IV-1</b> 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>費資訊的辨識策略。</p> <p><b>Eb-IV-3</b> 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p><b>Fa-IV-1</b> 自我認同與自我實現。</p> <p><b>Fb-IV-1</b> 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p><b>Fb-IV-2</b> 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。</p>	<p><b>6.</b>擬定體重控制行動策略。</p> <p><b>7.</b>能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略並實踐。</p> <p><b>8.</b>了解飲食趨勢變動的可能因素。</p> <p><b>9.</b>外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響。</p> <p><b>10.</b>辨識消費資訊以選購合適的健康產品。</p> <p><b>11.</b>消費者的權益與義務。</p> <p><b>12.</b>不同情境下情緒的產生與變化。</p> <p><b>13.</b>情緒可能影響行為表現。</p> <p><b>14.</b>熟悉情緒調適技能。</p> <p><b>15.</b>面對不同的情緒，能調整修正個人的情緒調適方法。</p> <p><b>16.</b>造成壓力來源的因素。</p> <p><b>17.</b>自主思考壓力對健康造成的影響。</p> <p><b>18.</b>運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。</p> <p><b>19.</b>根據不同的壓力源，調整修正個人抗壓方法。</p> <p><b>20.</b>常見的異常行為。</p> <p><b>21.</b>預防異常行為。</p> <p><b>22.</b>對他人能有同理心。</p>			
--	--	---	---	---	--	--	--

				23.異常行為能尋求醫療協助。			
第廿二週	第 4 單元運動生活 第 5 單元神來之手 第 6 單元球之有道 複習第 4~6 單元 【課程結束】	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。	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。 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。	1.奧林匹克知識與情意精神原理。 2.奧林匹克與永續發展。 3.奧林匹克與藝術文化。 4.能包容異己、和諧溝通。 5.欣賞並實踐運動中力與美。 6.理解奧林匹克並實踐。 7.奧林匹克與永續發展。 8.日常生活中展現奧林匹克的力與美學。 9.展現包容不同的力與美並相互尊重。 10.欣賞並實踐運動力與美。 11.階梯和拳擊有氧動作要領與練習。 12.運用資訊增進階梯與拳擊有氧技能。 13.培養尊重他人及互助精神。 14.培養積極參與的態度。 15.跳有氧舞蹈強化體適能。 16.標槍及鉛球動作要領。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.運動行為計畫實踐表 6.學習活動單 7.互評表 8.認知測驗卷 9.任務單 10.分組討論	環 J4;涯 J3;涯 J13;品 J1;品 J2;家 J5;人 J3;法 J1	

		<p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3c-IV-2</b> 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-1</b> 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運</p>	<p><b>Hc-IV-1</b> 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p><b>Hd-IV-1</b> 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p><b>Ib-IV-1</b> 自由創作舞蹈。</p>	<p><b>17.</b>學會標槍及鉛球動作技巧。</p> <p><b>18.</b>養成練習時集中注意力並注意安全。</p> <p><b>19.</b>養成積極參與態度，並注意安全。</p> <p><b>20.</b>培養尊重他人及合作精神。</p> <p><b>21.</b>保齡球之原理與規則。</p> <p><b>22.</b>理解保齡球知識、策略。</p> <p><b>23.</b>了解保齡球運動禮儀。</p> <p><b>24.</b>在保齡球活動中展現自信、挑戰學習與包容異己。</p> <p><b>25.</b>了解跑壘動作技巧。</p> <p><b>26.</b>能做出跑壘動作技巧。</p> <p><b>27.</b>藉由跑壘展現個人潛能。</p> <p><b>28.</b>藉由壘指導員指揮進行比賽。</p> <p><b>29.</b>學會籃球三對三進攻技術與策略。</p> <p><b>30.</b>了解進攻策略發展與成因。</p> <p><b>31.</b>了解個別能力差異性。</p> <p><b>32.</b>能遵守籃球規則。</p> <p><b>33.</b>養成積極參與態度。</p> <p><b>34.</b>能具備審美與表現能力。</p> <p><b>35.</b>了解排球防守。</p>			
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>動技能的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p><b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p><b>36.</b>將排球防守運用比賽。</p> <p><b>37.</b>增加運動欣賞能力。</p> <p><b>38.</b>認識手球。</p> <p><b>39.</b>傳接球及射門要領與方法。</p> <p><b>40.</b>學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門。</p> <p><b>41.</b>學習欣賞他人優點。</p> <p><b>42.</b>培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作精神。</p> <p><b>43.</b>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。</p> <p><b>44.</b>能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作。</p> <p><b>45.</b>養成尊重他人之態度。</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

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「性」福方程式 第 1 章青春「性」福頌	<p><b>1a-IV-4</b> 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p><b>1b-IV-2</b> 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p><b>2b-IV-1</b> 堅守健康的生活規</p>	<p><b>Db-IV-2</b> 青春 期身心變化的調 適與性衝動健康 因應的策略。</p> <p><b>Db-IV-6</b> 青少 年性行為之法律 規範與明智抉 擇。</p> <p><b>Db-IV-7</b> 健康 性價值觀的建 立，色情的辨識</p>	<p><b>1.</b>理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。</p> <p><b>2.</b>辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思</p>	<p><b>1.</b>情意評量</p> <p><b>2.</b>認知評量</p>	性 J6	

		<p>範、態度與價值觀。</p> <p><b>3b-IV-3</b> 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>考技巧對色情資訊內容提出質疑。</p> <p><b>3.</b>了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。</p>			
第二週	<p>第 1 單元「性」福方程式</p> <p>第 2 章性病防護網</p>	<p><b>1a-IV-3</b> 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p><b>2a-IV-2</b> 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p><b>4b-IV-3</b> 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。</p>	<p><b>Db-IV-8</b> 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p>	<p><b>1.</b>澄清性傳染病的相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。</p> <p><b>2.</b>建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。</p>	<p><b>1.</b>情意評量</p> <p><b>2.</b>認知評量</p>	人 J6	
第三週	<p>第 2 單元綠色生活愛地球</p> <p>第 1 章全民總動員</p>	<p><b>1a-IV-3</b> 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p><b>2a-IV-1</b> 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p><b>3b-IV-3</b> 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p><b>4a-IV-1</b> 運用適切的健康資訊、產品與服</p>	<p><b>Ca-IV-1</b> 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p><b>Ca-IV-2</b> 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>	<p><b>1.</b>了解並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。</p> <p><b>2.</b>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。</p> <p><b>3.</b>探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。</p> <p><b>4.</b>運用現有資源，提出個人對於人類如何因應</p>	<p><b>1.</b>認知與技能評量</p> <p><b>2.</b>情意評量</p>	<p>國 J1;國 J10;國 J12;環 J4;環 J5;環 J8;環 J9</p>	

		務，擬定健康行動策略。		全球環境變遷的觀點與立場。			
第四週	第 2 單元綠色生活 愛地球 第 2 章做個有型的 地球人	<p><b>1a-IV-4</b> 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p><b>2a-IV-3</b> 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p><b>2b-IV-2</b> 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p><b>3b-IV-4</b> 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p><b>4b-IV-3</b> 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。</p>	<p><b>Ca-IV-1</b> 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p><b>Ca-IV-3</b> 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p><b>Ea-IV-3</b> 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>1. 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。</p> <p>2. 分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。</p>	<p>1. 認知與技能評量</p> <p>2. 情意評量</p>	國 J1;國 J10;國 J12;環 J4;環 J6;環 J15	
第五週	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	<p><b>1a-IV-4</b> 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p><b>1b-IV-3</b> 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。</p> <p><b>2a-IV-2</b> 自主思考健康問題所</p>	<p><b>Aa-IV-2</b> 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p><b>Da-IV-4</b> 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p><b>Fb-IV-1</b> 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>【第 1 章健康我最型】</p> <p>1. 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。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 熟悉健康行為的建立歷程，並且能採用合適</p>	<p>【第 1 章健康我最型】</p> <p>1. 認知評量</p> <p>2. 行為評量</p> <p>3. 情意評量</p> <p>4. 技能評量</p> <p>【第 2 章朗朗健康路】</p> <p>5. 認知評量</p> <p>6. 情意評量</p> <p>7. 技能評量</p>	生 J5;涯 J6	

		<p>造成的威脅感與嚴重性。</p> <p><b>2b-IV-2</b> 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p><b>3a-IV-2</b> 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p><b>3b-IV-4</b> 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p><b>4a-IV-2</b> 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p><b>4a-IV-3</b> 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<b>Fb-IV-3</b> 保護性的健康行為。	<p>方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。</p> <p><b>【第 2 章朗朗健康路】</b></p> <p><b>4. 認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為達成健康促進。</b></p>			
第六週	第 3 單元健康生活實踐家 0	<p><b>1a-IV-4</b> 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p><b>2b-IV-2</b> 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p><b>Aa-IV-2</b> 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p><b>Bc-IV-1</b> 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p> <p><b>Cb-IV-2</b> 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p><b>【第 2 章朗朗健康路】</b></p> <p><b>1. 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。</b></p> <p><b>【第 1 章水域嬉遊——水域休閒】</b></p> <p><b>2. 認識水域休閒動的種類。</b></p> <p><b>3. 了解參與水域活動的安全注意事項。</b></p>	<p><b>【第 2 章朗朗健康路】</b></p> <p><b>1. 認知評量</b></p> <p><b>2. 情意評量</b></p> <p><b>3. 技能評量</b></p> <p><b>【第 1 章水域嬉遊——水域休閒】</b></p> <p><b>4. 課堂觀察</b></p> <p><b>5. 口語問答</b></p> <p><b>6. 實作練習</b></p>	涯 J6;海 J1;海 J2;安 J3	

		<p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>3a-IV-2</b> 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4a-IV-3</b> 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p><b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p><b>Cc-IV-1</b> 水域休閒運動綜合應用。</p> <p><b>Fb-IV-1</b> 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p><b>4.</b>學會基礎浮潛活動技能。</p> <p><b>5.</b>知道浮潛活動的裝備及功能。</p>	<p><b>7.</b>分享討論</p>		
第七週	<p>第 4 單元親水之旅</p> <p>第 1 章水域嬉遊——水域休閒</p> <p>第 2 章徜徉水面——游泳</p> <p>【第一次評量週】</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>	<p><b>Bc-IV-1</b> 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p> <p><b>Cb-IV-2</b> 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p><b>Cb-IV-3</b> 奧林匹克運動會的精神。</p>	<p>【第 1 章水域嬉遊——水域休閒】</p> <p>1.能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。</p> <p>【第 2 章徜徉水面——游泳】</p>	<p>【第 1 章水域嬉遊——水域休閒】</p> <p>1.口語問答</p> <p>2.課堂觀察</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.討論分享</p> <p>【第 2 章徜徉水面——游泳】</p>	海 J1;海 J2;安 J3;涯 J3	

		<p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-1</b> 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p><b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p><b>Cc-IV-1</b> 水域休閒運動綜合應用。</p> <p><b>Gb-IV-2</b> 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p><b>2.</b>認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。</p> <p><b>3.</b>認識仰式新版出發及轉身競賽規則。</p> <p><b>4.</b>學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，以及練習的方法。</p> <p><b>(1)</b>打水練習：岸上打水、池邊打水、兩人一組浮具打水、仰漂打水，以及雙手夾於頭部兩側打水。<b>(2)</b>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。<b>(3)</b>手腳配合練習：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。</p>	<p><b>5.</b>課堂觀察</p> <p><b>6.</b>口語問答</p> <p><b>7.</b>技能實作</p> <p><b>8.</b>認知測驗卷</p> <p><b>9.</b>運動行為計畫實踐表</p> <p><b>10.</b>學習活動單</p>		
第八週	第 4 單元親水之旅 第 2 章徜徉水面——游泳	<b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。	<b>Cb-IV-3</b> 奧林匹克運動會的精神。	<b>1.</b> 認識單臂划手及一手六腳等仰式練習方法。	<b>1.</b> 課堂觀察 <b>2.</b> 口語問答 <b>3.</b> 技能實作	涯 J3	

		<p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>4c-IV-1</b> 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p><b>Gb-IV-2</b> 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。</p>	<p><b>2.</b>認識仰式新版出發及轉身競賽規則。</p> <p><b>3.</b>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。</p>	<p><b>4.</b>認知測驗卷</p> <p><b>5.</b>運動行為計畫實踐表</p> <p><b>6.</b>學習活動單</p>		
第九週	<p>第 5 單元瞄準目標</p> <p>第 1 章推心置腹——高爾夫</p> <p>第 2 章一桿入袋——撞球</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>2c-IV-1</b> 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p><b>2d-IV-1</b> 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p>	<p><b>Hc-IV-1</b> 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。</p>	<p>【第 1 章推心置腹——高爾夫】</p> <p><b>1.</b>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。</p> <p><b>2.</b>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。</p> <p><b>3.</b>能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力與美</p>	<p>【第 1 章推心置腹——高爾夫】</p> <p><b>1.</b>課堂觀察</p> <p><b>2.</b>口語問答</p> <p><b>3.</b>技能實作</p> <p><b>4.</b>習題：作畫</p> <p><b>5.</b>運動賞析紀錄表</p> <p>【第 2 章一桿入袋——撞球】</p> <p><b>6.</b>課堂觀察</p> <p><b>7.</b>口語問答</p> <p><b>8.</b>技能實作</p>	涯 J3	

		3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		<p>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。</p> <p>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，並運用民主方式進行合諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>【第 2 章一桿入袋——撞球】</p> <p>6.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。</p>			
第十週	<p>第 5 單元瞄準目標</p> <p>第 6 單元精益球精</p> <p>第 2 章一桿入袋——撞球</p> <p>第 1 章比手畫腳——棒壘球</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p>	<p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備 / 跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【第 2 章一桿入袋——撞球】</p> <p>1.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。</p> <p>2.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</p>	<p>【第 2 章一桿入袋——撞球】</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.認知習題</p> <p>5.踏查探究作業紀錄表</p> <p>【第 1 章比手畫腳——棒壘球】</p> <p>6.課堂觀察</p> <p>7.口語問答</p> <p>8.技能實作</p> <p>9.學習活動單</p>	涯 J3;品 J1	

		<p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p><b>【第 1 章比手畫腳——棒壘球】</b></p> <p><b>3.</b>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。</p> <p><b>4.</b>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。</p>			
第十一週	<p>第 6 單元精益球精</p> <p>第 1 章比手畫腳——棒壘球</p> <p>第 2 章防禦陣線聯盟——籃球</p> <p><b>【第二次/畢業考評量週】</b></p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>	<p><b>Bc-IV-1</b> 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p> <p><b>Hb-IV-1</b> 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p><b>【第 1 章比手畫腳——棒壘球】</b></p> <p><b>1.</b>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。</p>	<p><b>【第 1 章比手畫腳——棒壘球】</b></p> <p><b>1.</b>課堂觀察</p> <p><b>2.</b>口語問答</p> <p><b>3.</b>技能實作</p> <p><b>4.</b>認知測驗卷(白紙)</p>	品 J1;人 J3	

		<p><b>1c-IV-3</b> 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>1d-IV-3</b> 應用運動比賽的各項策略。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p>	<p><b>Hd-IV-1</b> 守備 / 跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p><b>2.</b>能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。</p> <p><b>【第 2 章防禦陣線聯盟——籃球】</b></p> <p><b>3.</b>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。</p> <p><b>4.</b>能了解所介紹的防守策略的發展與成因。</p> <p><b>5.</b>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。</p>	<p><b>【第 2 章防禦陣線聯盟——籃球】</b></p> <p><b>5.</b>課堂觀察</p> <p><b>6.</b>口語問答</p> <p><b>7.</b>技能實作</p> <p><b>8.</b>運動行為計畫實踐表</p> <p><b>9.</b>學習單</p>		
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p><b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。</p>					
第十二週	<p>第 6 單元精益球精</p> <p>第 2 章防禦陣線聯盟——籃球</p> <p>第 3 章手腦並用——手球</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>1d-IV-3</b> 應用運動比賽的各項策略。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態</p>	<p><b>Bc-IV-1</b> 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p> <p><b>Cb-IV-2</b> 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p><b>Cd-IV-1</b> 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p><b>Hb-IV-1</b> 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p><b>【第 2 章防禦陣線聯盟——籃球】</b></p> <p>1.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>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。</p> <p>3.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。</p> <p><b>【第 3 章手腦並用——手球】</b></p> <p>4.了解球星發展的心路歷程。</p>	<p><b>【第 2 章防禦陣線聯盟——籃球】</b></p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p> <p><b>【第 3 章手腦並用——手球】</b></p> <p>5.課堂觀察</p> <p>6.口語問答</p> <p>7.技能實作</p> <p>8.學習單</p>	人 J3;涯 J3	

		<p>度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-1</b> 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3c-IV-2</b> 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>5.能了解不同射門技術的要領與方法。</p> <p>6.學會防守基本技術及守門員的防守要領。</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

		<p><b>4c-IV-3</b> 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p><b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。</p>					
第十三週	<p>第 6 單元精益球精</p> <p>第 3 章手腦並用——手球</p> <p>第 4 章乒乓旋風——桌球</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>1d-IV-3</b> 應用運動比賽的各項策略。</p> <p><b>2c-IV-1</b> 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性</p>	<p><b>Cb-IV-2</b> 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p><b>Cd-IV-1</b> 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p><b>Ha-IV-1</b> 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p><b>Hb-IV-1</b> 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>【第 3 章手腦並用——手球】</p> <p>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。</p> <p>2.學習欣賞他人優點及能體驗手球運動的力與美。</p> <p>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。</p> <p>【第 4 章乒乓旋風——桌球】</p> <p>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。</p>	<p>【第 3 章手腦並用——手球】</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p> <p>【第 4 章乒乓旋風——桌球】</p> <p>5.課堂觀察</p> <p>6.口語問答</p> <p>7.技能實作</p>	涯 J3	

		<p>溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-1</b> 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-2</b> 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p><b>4d-IV-2</b> 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>					
第十四週	<p>第 6 單元精益球精 第 4 章乒乓旋風— 一桌球 【暫定 5/17、5/18 會考】</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>1d-IV-3</b> 應用運動比賽的各項策略。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p><b>Ha-IV-1</b> 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.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。</p> <p>2.透過持續學習，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。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.『「桌」對廝殺』學習單</p> <p>5.我的個人戰術表</p>	涯 J3	

		<p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>					
第十五週	第 6 單元精益球精 第 5 章東攔西阻——排球	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.了解排球的攔網基本技術。</p> <p>2.學會如何將排球攔網運用在比賽上。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	品 J1	
第十六週	第 6 單元精益球精 第 7 單元武體之美	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作	【第 5 章東攔西阻——排球】	<p>【第 5 章東攔西阻——排球】</p> <p>1.課堂觀察</p>	品 J1;安 J6;安 J9	

	<p>第 5 章東攔西阻——排球 第 1 章操之在我——體操</p>	<p><b>1c-IV-3</b> 了解身體發展與動作發展的關係。 <b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。 <b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。 <b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 <b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 <b>2d-IV-1</b> 了解運動在美學上的特質與表現方式。 <b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 <b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 <b>3c-IV-2</b> 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>	<p>作組合及團隊戰術。 <b>Ia-IV-2</b> 器械體操動作組合。</p>	<p>1.增加運動欣賞的能力。 【第 1 章操之在我——體操】 2.能夠安全且流暢地完成槓上動作。 3.能夠享受完成單槓動作的樂趣及成就感。 4.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。 5.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。</p>	<p>2.口語問答 3.技能實作 【第 1 章操之在我——體操】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作 7.學習單(運動行為計畫實踐表)</p>		
--	--	--	---	--	--	--	--

		<p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-2</b> 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p><b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。</p>					
第十七週	<p>第 7 單元武體之美</p> <p>第 1 章操之在我——體操</p> <p>第 2 章形神兼備、內外兼修——武術</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p><b>1c-IV-3</b> 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p>	<p><b>Ia-IV-2</b> 器械體操動作組合。</p> <p><b>Bd-IV-1</b> 武術套路動作與攻防技巧。</p>	<p>【第 1 章操之在我——體操】</p> <p>1.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。</p> <p>2.能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。</p> <p>3.能夠欣賞體操比賽、關注體操運動員並分析比較其動作表現。</p> <p>【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】</p> <p>4.能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵。</p>	<p>【第 1 章操之在我——體操】</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單(運動行為計畫實踐表)</p> <p>【第 2 章形神兼備、內外兼修——武術】</p> <p>5.課堂觀察</p> <p>6.學生自評</p> <p>7.技能實作</p>	安 J6;安 J9;涯 J3	

		<p><b>1d-IV-3</b> 應用運動比賽的各項策略。</p> <p><b>2c-IV-1</b> 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-1</b> 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p><b>3c-IV-2</b> 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>		<p><b>5.</b>能說明「八大式」技擊動作之使用時機。</p>			
--	--	---	--	------------------------------------	--	--	--

		<p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-1</b> 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p><b>4c-IV-2</b> 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p><b>4d-IV-3</b> 執行提升體適能的身體活動。</p>					
第十八週	<p>第 7 單元武體之美</p> <p>第 2 章形神兼備、內外兼修——武術</p> <p>【畢業典禮】</p>	<p><b>1c-IV-1</b> 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p><b>1c-IV-3</b> 了解身體發展與動作發展的關係。</p>	<b>Bd-IV-1</b> 武術套路動作與攻防技巧。	<p>1.能正確操作不同攻防、位移動作。</p> <p>2.能展現「武德」精神。</p> <p>3.能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。</p> <p>4.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。</p> <p>5.有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.學生自評</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.同儕互評</p>	涯 J3	

		<p><b>1d-IV-1</b> 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>1d-IV-2</b> 反思自己的運動技能。</p> <p><b>1d-IV-3</b> 應用運動比賽的各項策略。</p> <p><b>2c-IV-1</b> 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p><b>2c-IV-2</b> 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p><b>2c-IV-3</b> 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>2d-IV-1</b> 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p><b>2d-IV-2</b> 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p><b>3c-IV-1</b> 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>		<p><b>6.</b>培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。</p>			
--	--	---	--	------------------------------------	--	--	--

		<p><b>3c-IV-2</b> 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p><b>3d-IV-1</b> 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>3d-IV-3</b> 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p><b>4c-IV-1</b> 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p><b>4d-IV-1</b> 發展適合個人之專項運動技能。</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

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。**(健體及綜合領域需融入)**
  - (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。