

3 三、普通班-國中(表七之二)

114 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。 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.口頭評量 2.紙筆評量	【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章身體數字大解密 第3章成為更好的自己	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。	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。	【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.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯J12 發展及評估生涯決定的策略。 涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。	

		<p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>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。</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</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，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。</p> <p>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。</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</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與</p>	<p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>【第3章成為更好的自己】</p> <p>1.能於認同自我形象後，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>【生涯規劃教育】 涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p> <p>【閱讀素養教育】</p>	

	第1章健康飲食趨勢	<p>外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>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。</p>	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>【第1章健康飲食趨勢】</p> <p>4.了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。</p> <p>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。</p>		<p>閱J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>	
第四週	第2單元飲食消費新趨勢	1a-IV-2 分析個人與	Aa-IV-1 生長發育的	【第1章健康飲食趨勢】	1.口頭評量 2.紙筆評量	【閱讀素養教育】	

	<p>第1章健康飲食趨勢 第2章「食」事求「識」</p>	<p>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 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>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務，成為理性、健康的消費者。</p>		<p>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。</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」 第1章與情緒過招</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>【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。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p>【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</p>	

		<p>對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>【第1章與情緒過招】</p> <p>3.能分析不同情境下，情緒的產生與變化。</p> <p>4.能意識到情緒可能影響行為表現。</p> <p>5.熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。</p> <p>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>性，培養適切的自我觀。</p> <p>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。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</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 第3章身心健康不迷惘</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>【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，自我調適紓解壓力。 4.能根據不同的壓力源，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。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p>【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。</p>	
------------	--	---	--	---	--------------------------	--	--

		動，並反省修正。					
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</p> <p>第1章五環運動力—奧林匹克教育</p> <p>【第一次評量週】</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	<p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 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>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</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> <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>	<p>【人權教育】</p> <p>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。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

		<p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>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>			
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	<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>	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.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>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.認知評量</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p> <p>5.學習活動單</p> <p>6.技能實作</p>	<p>【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。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

		<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>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。</p> <p>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。</p>			
第九週	<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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.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>	<p>【生涯規劃教育】 涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p>	

		<p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>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。</p> <p>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。</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一體適能計畫擬定與執行 第3章有氧嗨起來—有氧舞蹈</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>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>【第2章打造健康規律新生活一體適能計畫擬定與執行】</p> <p>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</p>	<p>【第2章打造健康規律新生活一體適能計畫擬定與執行】</p> <p>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</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p> <p>【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。</p>	

		<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>畫，並且在日常生活中規律的執行。</p> <p>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。</p> <p>3.能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【第3章有氧嗨起來—有氧舞蹈】</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>6.學習活動單 【第3章有氧嗨起來—有氧舞蹈】</p> <p>7.課堂觀察</p> <p>8.口語問答</p> <p>9.技能實作</p> <p>10.學習活動單</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

		<p>技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>8.培養尊重他人及互助合作的精神。</p> <p>9.培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。</p> <p>10.經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

<p style="text-align: center;">第十一週</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>【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。</p>	<p>【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】 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</p>	<p>【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。</p>	
---	--	--	--	--	--	---	--

		<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>					
第十二週	第5單元神來之手 第1章一擲定江山— 投擲	1c-IV-1 了解各項運	Ab-IV-1 體適能促進	1.了解並學會標槍及鉛球的動作要領。	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。	

		<p>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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	<p>策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</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>4.學習活動單</p> <p>5.互評表</p> <p>6.認知測驗卷</p>		
--	--	--	---	--	---	--	--

		<p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 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	<p>1c-IV-1 了解各項運</p>	<p>Hc-IV-1 標的性球類</p>	<p>1.能了解保齡球運動的基礎原理與規</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答</p>	【家庭教育】	

	<p>第2章滾球趣—保齡球</p> <p>【第二次評量週】</p>	<p>動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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，相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。</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>	<p>家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p>	
--	-----------------------------------	---	---------------------	---	---	---------------------------------	--

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
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	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	【第2章滾球趣—保齡球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 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.認知評量 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。	

		<p>觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>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。</p> <p>【第1章疾風勁壘—棒壘球】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第十五週</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>【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力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。 【第2章鬥陣特攻—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。</p>	<p>【第1章疾風勁壘—棒壘球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知評量 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</p>	<p>【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。</p>	
-------------	--	--	--	--	---	---	--

		<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
第十六週	第6單元球之有道	<p>1c-IV-1 了解各項運</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷</p>	<p>1.能學會籃球三對三的進攻技術與策</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答</p>	【人權教育】	

	<p>第2章鬥陣特攻—籃球</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>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戰個人極限。</p>	<p>3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習活動單</p>	<p>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。</p>	
--	-------------------	---	---	---	--	--	--

		<p>全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>					
第十七週	<p>第6單元球之有道</p> <p>第3章防城如意-排球</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<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>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>	<p>【品德教育】</p> <p>品J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品J2 重視群體規範與榮譽。</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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>		<p>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>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。</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</p> <p>第4章手到擒來—手球</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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</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>【第3章防城如意—排球】</p> <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>【第3章防城如意—排球】</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.運動行為計畫實踐表</p> <p>6.學習活動單</p> <p>【第4章手到擒來—手球】</p> <p>7.課堂觀察</p> <p>8.口語問答</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法J1 探討平等。</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 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專</p>		<p>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。</p> <p>【第4章手到擒來—手球】</p> <p>5.認識手球及發展現況。</p> <p>6.能了解傳接球及射門的要領與方法。</p> <p>7.學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。</p> <p>8.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。</p> <p>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。</p>	<p>9.技能實作</p> <p>10.學習活動單</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

		<p>項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>					
第十九週	<p>第6單元球之有道</p> <p>第4章手到擒來—手球</p> <p>第5章羽你有約—羽球</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>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>【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>【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>【法治教育】</p> <p>法J1 探討平等。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</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 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</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>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>		
--	--	--	--	--	---	--	--

		<p>全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>					
第二十週	<p>第6單元球之有道 第5章羽你有約—羽球 【第三次評量週】</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</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<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</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知評量 5.互評表 6.分組討論</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

		<p>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-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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>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，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>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。</p>	<p>7.學習活動單</p>		
--	--	---	--	---	-----------------------	--	--

<p>第二十一週</p>	<p>第1單元身體密碼面面觀 第2單元飲食消費新趨勢 第3單元快樂人生開步走 第4單元運動生活 第5單元神來之手 第6單元球之有道複習全冊 【休業式】</p>	<p>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-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</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 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</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。 2.思辨媒體或廣告中身體意象訊息，澄清迷思。 3.認識BMI、腰臀比、體脂肪。 4.理解過重或過輕的健康風險。 5.理性分析體重控制行動意圖。 6.擬定體重控制行動策略。 7.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。 8.了解飲食趨勢變動的可能因素。 9.外食、傳統食補以及保健食品對健康的影響。 10.辨識消費資訊以選購合適的健康產品。 11.消費者的權益與義務。 12.不同情境下情緒的產生與變化。 13.情緒可能影響行為表現。 14.熟悉情緒調適技能。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量 3.課堂觀察 4.口語問答 5.技能實作 6.認知評量 7.運動行為計畫實踐表 8.學習活動單 9.互評表 10.認知測驗卷 11.任務單 12.分組討論</p>	<p>【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。 【生涯規劃教育】 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 培養生涯規劃及執行的能力。 【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</p>	
--------------	---	--	---	---	--	--	--

		<p>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>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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，</p>	<p>點看飲食趨勢。</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>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。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>15.面對不同的情緒，能調整修正個人的情緒調適方法。</p> <p>16.造成壓力來源的因素。</p> <p>17.自主思考壓力對健康造成的影響。</p> <p>18.運用抗壓能力技能，自我調適舒緩壓力。</p> <p>19.根據不同的壓力源，調整修正個人抗壓方法。</p> <p>20.常見的異常行為。</p> <p>21.預防異常行為。</p> <p>22.對他人能有同理心。</p> <p>23.異常行為能尋求醫療協助。</p> <p>24.奧林匹克知識與情意精神原理。</p> <p>25.奧林匹克與永續發展。</p> <p>26.奧林匹克與藝術文化。</p> <p>27.能包容異己、和諧溝通。</p> <p>28.欣賞並實踐運動中力與美。</p> <p>29.理解奧林匹克並實踐。</p> <p>30.奧林匹克與永續發展。</p>		<p>行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法J1 探討平等。</p>	
--	--	---	---	--	--	--	--

		<p>與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</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>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>31.日常生活中展現奧林匹克的力與美學。</p> <p>32.展現包容不同的力與美並相互尊重。</p> <p>33.欣賞並實踐運動力與美。</p> <p>34.階梯和拳擊有氧動作要領與練習。</p> <p>35.運用資訊增進階梯與拳擊有氧技能。</p> <p>36.培養尊重他人及互助精神。</p> <p>37.培養積極參與的態度。</p> <p>38.跳有氧舞蹈強化體適能。</p> <p>39.標槍及鉛球動作要領。</p> <p>40.學會標槍及鉛球動作技巧。</p> <p>41.養成練習時集中注意力並注意安全。</p> <p>42.養成積極參與態度，並注意安全。</p> <p>43.培養尊重他人及合作精神。</p> <p>44.保齡球之原理與規則。</p> <p>45.理解保齡球知識、策略。</p>			
--	--	---	---	---	--	--	--

		<p>術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動</p>		<p>46.了解保齡球運動禮儀。</p> <p>47.在保齡球活動中展現自信、挑戰學習與包容異己。</p> <p>48.了解跑壘動作技巧。</p> <p>49.能做出跑壘動作技巧。</p> <p>50.藉由跑壘展現個人潛能。</p> <p>51.藉由壘指導員指揮進行比賽。</p> <p>52.學會籃球三對三進攻技術與策略。</p> <p>53.了解進攻策略發展與成因。</p> <p>54.了解個別能力差異性。</p> <p>55.能遵守籃球規則。</p> <p>56.養成積極參與態度。</p> <p>57.能具備審美與表現能力。</p> <p>58.了解排球防守。</p> <p>59.將排球防守運用比賽。</p> <p>60.增加運動欣賞能力。</p> <p>61.認識手球。</p> <p>62.傳接球及射門要領與方法。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

		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。		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「性」福方程式 第1章青春「性」福頌	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。 2b-IV-1 堅守健康的	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 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。 2. 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	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】 性J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	

		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。	思考技巧對色情資訊內容提出質疑。 3. 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。			
第二週	第1單元「性」福方程式 第2章性病防護網	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。 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。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 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。 2. 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。	1. 情意評量 2. 認知評量	【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。	
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	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	1. 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。 2. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環	1. 認知與技能評量 2. 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。	

		<p>際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>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。</p>	<p>康衝擊與影響。</p>	<p>境之間的交互影響。</p> <p>3.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>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。</p>		<p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	
<p>第四週</p>	<p>第2單元綠色生活愛地球</p> <p>第2章做個有型的地球人</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>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。</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Ea-IV-3 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>	<p>【國際教育】</p> <p>國J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>國J10 了解全球永續發展之理念。</p> <p>國J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p>	

		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。				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。 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。	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.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。 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。 3.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】 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。	【第1章健康我最型】 1.認知評量 2.行為評量 3.情意評量 4.技能評量 【第2章朗朗健康路】 5.認知評量 6.情意評量 7.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。 【生涯規劃教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 職業試探 失智症	

		<p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>					
第六週	<p>第3單元健康生活實踐家</p> <p>第4單元親水之旅</p> <p>第2章朗朗健康路</p> <p>第1章水域嬉遊——水域休閒</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，</p>	<p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p>	<p>【第2章朗朗健康路】</p> <p>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。</p> <p>【第1章水域嬉遊——水域休閒】</p> <p>2.認識水域休閒動的種類。</p> <p>3.了解參與水域活動的安全注意事項。</p> <p>4.學會基礎浮潛活動技能。</p>	<p>【第2章朗朗健康路】</p> <p>1.認知評量</p> <p>2.情意評量</p> <p>3.技能評量</p> <p>【第1章水域嬉遊——水域休閒】</p> <p>4.課堂觀察</p> <p>5.口語問答</p> <p>6.實作練習</p> <p>7.分享討論</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>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。</p> <p>海J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>職業試探 失智症</p>	

		<p>與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>5.知道浮潛活動的裝備及功能。</p>			
第七週	<p>第4單元親水之旅 第1章水域嬉遊—— 水域休閒</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p>	<p>【第1章水域嬉遊—— 水域休閒】</p>	<p>【第1章水域嬉遊—— 水域休閒】</p> <p>1.口語問答 2.課堂觀察</p>	<p>【海洋教育】 海J1 參與多元海洋 休閒與水域活動，</p>	

	<p>第2章徜徉水面——游泳</p> <p>【第一次評量週】</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-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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>1.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】</p> <p>2.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>3.認識仰式新版出發及轉身競賽規則。</p> <p>4.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，以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>3.技能實作</p> <p>4.討論分享 【第2章徜徉水面——游泳】</p> <p>5.課堂觀察</p> <p>6.口語問答</p> <p>7.技能實作</p> <p>8.認知測驗卷</p> <p>9.運動行為計畫實踐表</p> <p>10.學習活動單</p>	<p>熟練各種水域求生技能。</p> <p>海J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	------------------------------------	---	---	---	---	--	--

		<p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>					
第八週	<p>第4單元親水之旅 第2章徜徉水面——游泳</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>1.認識單臂划手及一手六腳等仰式練習方法。</p> <p>2.認識仰式新版出發及轉身競賽規則。</p> <p>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。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.認知測驗卷</p> <p>5.運動行為計畫實踐表</p> <p>6.學習活動單</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

<p style="text-align: center;">第九週</p>	<p>第5單元瞄準目標 第1章推心置腹——高爾夫 第2章一桿入袋——撞球</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。</p>	<p>Hc-IV-1 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】 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，並運用民主方式進行和諧溝通，相互協助</p>	<p>【第1章推心置腹——高爾夫】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.習題：作畫 5.運動賞析紀錄表 【第2章一桿入袋——撞球】 6.課堂觀察 7.口語問答 8.技能實作</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	--	---	--	---	-------------------------------------	--

				<p>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>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性</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，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>【第1章比手畫腳——棒壘球】</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>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		<p>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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>3.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>4.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	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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。	<p>【第1章比手畫腳——棒壘球】</p> <p>1.能學會棒壘球攻擊暗號手勢，依賽</p>	<p>【第1章比手畫腳——棒壘球】</p> <p>1.課堂觀察 2.口語問答</p>	<p>【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 【人權教育】</p>	

	<p>第2章防禦陣線聯盟——籃球</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</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>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>2.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>【第2章防禦陣線聯盟——籃球】</p> <p>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。</p> <p>4.能了解所介紹的防守策略的發展與成因。</p> <p>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。</p>	<p>3.技能實作</p> <p>4.認知測驗卷(白紙) 【第2章防禦陣線聯盟——籃球】</p> <p>5.課堂觀察</p> <p>6.口語問答</p> <p>7.技能實作</p> <p>8.運動行為計畫實踐表</p> <p>9.學習單</p>	<p>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。</p>	
--	----------------------	--	--	---	---	--	--

		<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>					
第十二週	第6單元精益球精	1c-IV-1 了解各項運	Bc-IV-1 簡易運動傷	【第2章防禦陣線聯盟——籃球】	【第2章防禦陣線聯盟——籃球】	【人權教育】	

	<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>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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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</p>	<p>害的處理與風險規避。</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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</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>【第3章手腦並用——手球】</p> <p>4.了解球星發展的心路歷程。</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>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>【第3章手腦並用——手球】</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>	<p>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。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	---	--	--	---	--	--	--

		<p>賞的技巧， 體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		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。					
第十三週	第6單元精益求精 第3章手腦並用——手球 第4章乒乓旋風——桌球 【第二次評量週】	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。 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	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。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第3章手腦並用——手球】 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。	【第3章手腦並用——手球】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 【第4章乒乓旋風——桌球】 5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。	

		<p>群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 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</p> <p>第4章乒乓旋風——桌球</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>Ha-IV-1 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>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	

		<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>					
第十五週	<p>第6單元精益球精 第5章東攔西阻——排球 【暫定5/16、5/17會考】</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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賽上。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p>	<p>【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>					
第十六週	<p>第6單元精益球精</p> <p>第7單元武體之美</p> <p>第5章東攔西阻——排球</p> <p>第1章操之在我——體操</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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>【第5章東攔西阻——排球】</p> <p>1.增加運動欣賞的能力。</p> <p>【第1章操之在我——體操】</p> <p>2.能夠安全且流暢地完成槓上動作。</p>	<p>【第5章東攔西阻——排球】</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>【第1章操之在我——體操】</p> <p>4.課堂觀察</p> <p>5.口語問答</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>安J9 遵守環境設施設備的安全守則。</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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>		<p>3.能夠享受完成單槓動作的樂趣及成就感。</p> <p>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。</p> <p>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>6.技能實作</p> <p>7.學習單(運動行為計畫實踐表)</p>		
--	--	---	--	--	---	--	--

		<p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 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>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</p>	<p>1a-IV-2 器械體操動作組合。</p> <p>Bd-IV-1 武術套路動</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</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>【安全教育】</p> <p>安J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>安J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【生涯規劃教育】</p>	

		<p>險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>作與攻防技巧。</p>	<p>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>5.能說明「八大式」技擊動作之使用時機。</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>	<p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
--	--	--	----------------	--	---	-------------------------------	--

		<p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 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 第2章形神兼備、內外兼修——武術 【畢業典禮】</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>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>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。</p>	<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>	<p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</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>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或</p>		<p>6. 培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。</p>			
--	--	---	--	-------------------------------------	--	--	--

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