*5-1-1-10 普通班各年級健體領域課程計畫

伍、健體領域領域/科目課程計畫

一、普通班級各年級各領域學習課程之課程計畫

(一)依據

- (1)教育部十二年國民基本教育課程綱要暨領域課程綱要。
- (2)國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- (3)本校課程發展委員會114年6月13決議通過。
- (4)本校課程發展委員會之健體領域課程小組會議決議。

(二)基本理念

健康與體育領域秉持十二年國民基本教育課程綱要總綱「自發」、「互動」及「共好」的理念,關注學生的生活經驗,透過核心素養的落實,各教育階段科目內涵的連貫與跨領域/科目間的統整,引導學生進行體驗、省思、實踐與創新等學習活動,建構內化意義,涵養利他情懷。

本領域之理念分述如下

(1)擴展價值探索與體驗思辨

發展個人興趣與專長,促進多元自主的學習,探索個人價值,思辨與統整經驗,將所 了解的知能實踐於生活情境中。

- (2)涵養美感創新與生活實踐以開放、多元的學習情境,豐富信息選擇及人際互動,探索未來社會變化,涵養美感、創新與生活實踐知能。
- (3)促進文化理解與社會關懷理解、尊重與關懷不同文化族群,透過服務學習,落實社會參與,關懷自然生態與環境永續。

(三) 現況分析

- (1)師資:平鎮國中健體領域由正式教師(含教練)16名、代理教師2名、兼課教師3名。
- (2)學生:全校七、八、九年級共60班。
- (3)設備資源:健康教育課使用安妮3組,體育課使用體育館(羽球場4面、桌球桌7張), 田徑跑道6條、樂活教室1間、籃球場3面、排球場2面、滾球場1面、扯鈴、跳繩、 樂樂棒球等各項體育器材均能透過課程設計進行教學。

(四)課程目標:

- (1)本校健體領域依循學校規劃與相關規範,每年評選教科用書。除了依照教科書內安排進行主題式教學,本校教師亦會搭配內容適切性,進行議題融入教學活動安排。
- (2)本校健體領域教學活動會善用本校設備資源,力求課程多元靈活,並讓學生實際操作。

(二)健體領域課程計畫

桃園市平鎮國	民中學 114 學年度【健體領域】課程計畫
3	設計者 七年級教學團隊
A自主行	■A1.身心素質與自我精進、■A2.系統思考與問題解決、
動	■A3. 規劃執行與創新應變
B溝通互	■B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、
動	B3. 藝術涵養與美感素養
C社會參	C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、
與	C3. 多元文化與國際理解
	健 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。
	健 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。
	健 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風
	De o
	健 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。
	健 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技績和生活技能。
	他生活技能。 健 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。
	健 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。
	健1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。
	健 ld-IV-1 了解各項運動技能原理。
	健 1d-IV-2 反思自己的運動技能。
	健1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。
	健 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
	健 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。
	健 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。
的四十一	健 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。
学督表現	健 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。
	健 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧至
	動。
	健 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。
	健 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。
	健 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。
	健 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。
	健 3b-IV-4 因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解
	健康問題。
	健 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省何
	正。 供1。IV 9 技体以为仁识准体库及过小体库可吸的仁和。
	健 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 健 4b-IV-2 体用蛙欢始答识或去转自己健康促進始立場。
	健 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 健 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。
	健 40-1V-5 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項主
	題 5C-IV-I 衣現局部或至牙性的牙髓控制能力,發展等項至動技能。
	3 A 自主行動 B 溝通互動 C 社會參

體 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛 能。 體 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 體 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 體 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 體 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。 體 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品 與服務。 體 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。 體 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 體 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 綜 2b-IV-1 參與各項團體活動,與他人有效溝通與合作,並 負責完成分內工作。 綜 2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程,發揮個人正向影響, 並提升團體效能。 體 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 體 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 健 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 健 Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 健 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選 購資訊。 健 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性,以及對個 人身心健康與家庭、社會的影響。 健 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 健 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資 源的運用。 體 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 體 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 輔 Bc-IV-2 多元能力的學習展現與經驗統整。 學習內容 體 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所 需營養素知識。 體 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 體 Cb-IV-3 奥林匹克運動會的精神。 健Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 體 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策 略。 健 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生 保健。 健 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策 略。 健 Db-IV-3 多元的性别特質、角色與不同性傾向的尊重態 輔 Dd-IV-1 尊重多元性別差異。

健 Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。

健 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。

健Fa-IV-1 自我認同與自我實現。

健Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。

健 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。

健 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。

健Fb-IV-3 保護性的健康行為。

健Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。

健 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。

體 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水 自救與仰漂 30 秒。

體 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。

體 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。

體 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。

體 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。

體 Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。

表 [b-IV-1 自由創作舞蹈。

表 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。

體 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。

【性別平等教育】

性 J2 釐清身體意象的性別迷思。

性 J4 認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。

性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。

性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。

【人權教育】

人 J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。

【環境教育】

環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。

環 J2 了解人與周遭動物的互動關係,認識動物需求,並關切動物福利。

環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。

環 J7 透過「碳循環」,了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。

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 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 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難,探討促進全人健康與幸福的方法。

【安全教育】

安 J1 理解安全教育的意義。

安 J6 了解運動設施安全的維護。

融入之議題

	【生涯規劃教育】
	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
	涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
	【國際教育】
	國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
	國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。
	1、 認知
	健康教育
	1. 認識自己在身心成長的變化,進而了解並肯定自我。
	2. 建立對健康生活的重視,培養良好的飲食與作息習慣。
	體育
	1. 培養對各類運動的興趣,樂於參與體育活動。
	2. 建立正向的運動態度,享受運動帶來的樂趣與成就感。
	2、 技能
	健康教育
	1. 學習如何挑選、購買健康食材,了解均衡飲食原則。
***	2. 學會健康外食的方法,避免食安風險。
學習目標	體育
	1. 具備基本體適能概念,學習維持健康體能的方法。
	2. 練習並掌握籃球、排球、羽球、棒球等運動技巧。
	3. 學習徑賽與街舞,提高身體協調性與運動能力。
	3、 態度
	健康教育 1. 培養對自身健康負責的態度,願意主動維護身心健康。
	1. 培食對自才健康負負的怨及,願思土動維護牙心健康。 2. 以積極的態度面對健康管理,養成良好的生活習慣。
	2. 以慎恒的忍及回到健康官任,食成以对的生冶自慎。
	M
	2. 在運動過程中展現團隊合作與公平競爭精神。
	1. 培養堅持不懈的態度,勇於挑戰自我並持續進步。
	TRANSMINION MINION MARKET
教學與評量說	 實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度
明	檢核
/1	14.124

週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
	第四篇運動好	一、說明科技進步和身體活	1. 學生能聆	1. 問答: 能
_	健康	動量的關係	聽同學發表	正確說出體
0901-0905	第一章體適能	1. 利用課本的學習引導內容	的意見。	適能的定
	【生涯規劃	說明體適能檢測的目的,以	2. 學生能確	義。
	教育】	及分析科技與生活的進步造	實演練課堂	2. 問答: 能
		成現代人缺乏運動或是運動	中的體能動	理解體適能
		量不足的情形。	作。	的重要性。

- 2. 如果平時不進行身體活動,體適能的表現會隨之下 隆。
- 3. 展現攸關國內青少年肥胖 比率偏高、體適能較低落的 相關報導,引導學生思考與 發表是哪些因素造成青少年 體適能低或體重過重。
- 4. 教師利用課文講述體適能 的定義是指身體適應生活、 運動與環境的綜合能力。

二、說明體適能的重要性

- 1. 利用課文說明體適能是身 體健康的重要指標,還能促 進心裡健康、紓解壓力,是 全方位健康不可或缺的一 環。
- 2. 引導學生分組討論初一項 體適能的重要性,再發表分 享。

三、總結活動

- 1. 利用教育部體育署網站統整體適能 5 大重要性。
- 2. 引導學生思考自己小學階 段体是能檢測表現如何?對 生活有何影響?

四、體適能的分類

- 1. 利用課文說明體適能分為 「健康體適能」與「技能體 適能」兩大類。
- 2. 請學生發表學校體適能的 檢測項目有哪些?而其中目 的為何?
- 3. 歸納健康體適能分為五個要素:身體組成、柔軟度、 肌力、肌耐力、心肺耐力。
- 4. 利用課文講解技能體適能 分為六個要素:瞬發力、速 度、協調性、敏捷性、平衡 感、反應時間。
- 5. 講解與示範技能體適能檢 測方法,引導學生思考這些 要素與哪些運動向目的表現 有關?例如 100 公尺短跑是 展現瞬發力和速度。

	T	0.11 49 - 11 -		
		6. 鼓勵學生利用網路資源蒐		
		集有關其他健康體適能或技		
		能體適能檢測方式,再與大		
		家分享。		
		【議題融入與延伸學習】		
		生涯規劃教育:幫助學生在		
		學習科技與體適能的同時,		
		增強對自身興趣、能力與健		
		康的覺察,並進一步規劃適		
		合的生活方式與生涯方向。		
_	第四篇運動好	一、分站健康體適能檢測		1. 問答: 能
_	健康	1. 佈置體適能檢測分站(量	聽同學發表	正確說出體
0908-0912	第一章體適能	身高體重、一分鐘仰臥起	的意見。	適能的類別
	【生涯規劃	坐、坐姿體前彎、立定跳	2. 學生能確	和要素。
	教育】	遠、10 公尺折返跑),分配	實演練課堂	2. 體適能測
		各站檢測員,利用檢測單記	中的體能動	驗:能利用
		錄體適能檢測結果。	作。	網路與體適
		2. 進行 1600 公尺或 800 公尺		能檢測資
		跑走測驗。		源,分析與
		3. 教師可視時間狀況,讓學		評估個人體
		生進行技能體適能的檢測項		適能表現。
		目。		
		4. 引導學生發表測驗過程的		
		收穫與問題,共同思考如何		
		解決。		
		二、評估體適能等級		
		1. 利用課文說明體適能運動		
		處方設計的概念與步驟。		
		2. 引導學生填寫身體狀況自		
		我檢核表。		
		3. 利用教育部體育署體適能		
		網站登錄與評估個人體適能		
		等級。		
		4. 利用課本表格說明如何設		
		定改善目標,引導學生思考		
		與分享自己所訂定的目標。		
		三、設計體適能運動處方		
		1. 利用課文說明運動處方四		
		要素:運動頻率、運動強		
		度、運動類型與運動時間。		
		2. 引導學生利用評估結果與		
		目標,擬訂自己的運動處		
		方。		
		四、總結活動		

		1. 讓學生小組內分享自己的		
		運動處方,並適時提供回		
		饋。		
		2. 引導學生利用教育部體育		
		署體適能網站的運動大撲滿		
		記錄自己執行結果。		
		【議題融入與延伸學習】		
		生涯規劃教育:		
		1. 培養學生對健康體適能的		
		認識與關注,並學會設計運		
		動處方。		
		2. 幫助學生從檢測與計畫中		
		發掘自身能力與興趣,並將		
		其與生涯規劃相結合。		
		3. 增強學生的團隊合作與健		
		D. 增强学生的图像品作典健		
	劳四签宝利 切	選擇奠定基礎。	1 朗儿孙弘	1 寅 仏 ・ 삼
三	第四篇運動好	一、運動計畫執行成果		1. 實作:能
	健康	1. 引導學生利用教育部體育	聽同學發表	評估自己的
0915-0919	第一章體適能	署體適能網站的運動大撲滿	的意見。	體適能檢測
	【生涯規劃	和自己的紀錄在分組內進行	2. 學生能深	結果。
	教育】	分享。	入思考課堂	2. 實作: 能
		2. 各組派執行成效最家成果	提問。	正確的設計
		的學生進行發表。	3. 學生能口	體適能運動
		3. 引導學生思考執行成效佳	頭發表自己	處方。
		的原因。	的想法。	
		二、運動計畫修正	4. 學生能在	
		1. 利用課文說明運動計畫執	活動中與小	
		行後進行評估與修正的方	組合作。	
		法。	5. 學生能完	
		2. 鼓勵學生發表自己運動計	成學習單內	
		畫執行失敗的原因,讓全班	容。	
		並同解決相關問題。	4-	
		三、總結活動		
		一· 1. 鼓勵學生善用網路資源和		
		體適能處方原則來促進體適		
		能。 (1) 每 (2) 4 (2) 1		
		2. 歸納進體適能。體適:有		
		計劃有規律的運動參與才能		
		發揮效益,根據自己的目		
		的,評估個人健康、體能狀		
		況,再依照運動安全或有效		
		原則,有計劃的達到運動目		
		標。		
		【議題融入與延伸學習】		
		生涯規劃教育:		

		1 封川的小力加密的山井州		
		1. 幫助學生了解運動計畫執		
		行與修正的重要性,提升健		
		康管理能力。		
		2. 學生透過健康管理,覺察		
		自身能力與興趣,進一步探		
		索相關職涯可能性。		
		3. 增強學生的團隊合作與問		
		題解決能力,為未來生涯規		
		劃奠定基礎。		
	第四篇運動好		1. 學生能聆	1. 實作: 調
四		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
	健康	1. 說明:為維護運動安全,	聽同學發表	查班上同學
0922-0926	第二章運動安	每個人都應掌握自己的身心	的意見。	運動時受傷
	全	狀況,以判斷是否適合從事	2. 學生能深	的原因,並
	【安全教	該項運動。	入思考課堂	統計其發生
	育】	2. 提問:同學是否會在運動	提問。	率。
		前評估身心狀況?		2. 問答: 能
		3. 歸納: 生病、疲勞、睡眠		說出自己曾
		不足、過於緊張、情緒不		從事何種運
		佳、注意力不集中、對運動		動,受到何
		缺乏自覺性和積極性,或過		種程度的傷
		度重視輸贏,皆會增加運動		害。
		傷害的發生率。		D
		二、注意環境安全與氣候		
		1. 提問:同學是否有留意過		
		運動場所的告示牌?		
		2. 發表:說出自己曾在何處		
		看過此類告示牌?告示牌的		
		內容為何?		
		3. 統整:運動前應檢查運動		
		場地及器材,並參照場邊的		
		公告標示。		
		三、暖身運動與緩和運動		
		1. 提問: 同學是否會在運動		
		前做暖身運動?運動後做緩		
		和運動?		
		2. 說明:暖身運動的目的在		
		於提升體溫,使肌肉、關節		
		與神經系統進入適合運動的		
		狀態;緩和運動可讓激烈運		
		動後的生理機能恢復常態,		
		並促進疲勞物質的代謝與消		
		除。		
		四、遵守運動規則		
		1. 說明:運動規則的制定,		
		在於讓比賽公平進行及防止		
		危險發生。		
<u> </u>	<u> </u>	1023	<u> </u>	

		0 归明, 故内夕石写到 兰		
		2. 提問:參與各項運動前,		
		是否會先學習該項運動的規		
		則?		
		3. 統整:參與運動時應遵守		
		規則、服從裁判,以期降低		
		運動傷害發生率。		
		【議題融入與延伸學習】		
		安全教育:		
		1. 幫助學生掌握運動安全的		
		基本原則,提升運動過程中		
		的自我保護能力。		
		2. 強化學生對身心狀況、環		
		境安全與規則意識的認知,		
		融入日常生活與生涯發展。		
		3. 培養學生的團隊合作與問		
		題解決能力,增強整體安全		
		意識。		
五	第四篇運動好	一、正確的運動技巧	1. 學生能聆	1. 觀察: 是
0929-1003	健康	1. 說明:採用錯誤動作或姿	聽同學發表	否能熱烈參
	第二章運動安	勢運動,容易因關節與肌肉	的意見。	與討論並踴
	全	失衡,造成運動傷害。	2. 學生能深	躍發言。
	【安全教	2. 提問:同學是否曾聽聞以	入思考課堂	2. 問答: 能
	育】	錯誤動作進行運動,造成運	提問。	說出從事運
		動傷害的案例?	3. 學生能口	動時需注意
		二、適當的保護措施	頭發表自己	哪些運動安
		1. 說明:配戴保護性裝備能	的想法。	全事項。
		預防受傷,或降低碰撞時的		
		傷害程度。		
		2. 提問:同學是否知道有哪		
		些運動會用到護具?		
		三、活動「運動安全我最		
		行		
		1. 說明:每位同學都有自己		
		喜愛的運動項目,但是不同		
		的運動項目,很可能會帶來		
		不同的運動傷害,如何能夠		
		快樂地從事喜愛的運動,對		
		於運動的性質以及周邊環境		
		的了解,甚至未雨綢繆的選		
		时		
		害的發生,是極為重要的。		
		2. 實作:請同學分組討論,		
		2. 頁作·萌问字分組討論, 以自己的運動經驗與對該項		
		運動的了解,分組討論並和		
		其他同學交換不同的運動體		
		驗與必須注意的事項發表:		

		請各組派出一位同學,發表		
		分組討論出來的對應結果,		
		並比較與其他組別的差異。		
		【議題融入與延伸學習】		
		安全教育:		
		1. 培養學生正確運動技巧的		
		實踐能力,降低因錯誤姿勢		
		導致的傷害風險。		
		2. 提升學生對運動保護裝備		
		的認識與使用能力,強化運		
		動安全意識。		
		3. 鼓勵學生以創新與合作方		
		式,深入探討不同運動的安		
		全需求與防護策略。		
六	第四篇運動好	一、夏日高溫對影動的影響	1. 學生能聆	1. 觀察: 是
1006-1010	健康	1. 說明:夏日高溫下運動,	聽同學發表	否能熱烈參
	第二章運動安	容易產生熱中暑、熱衰竭等	的意見。	與討論並踴
	全	對人體的傷害。	2. 學生能深	躍發言。
	【安全教	2. 提問:同學是否曾經有過	入思考課堂	2. 問答: 能
	育】	在高溫下運動的經驗,當時	提問。	說出在夏日
		的身體感受與狀況是如何?	3. 學生能口	從事運動
		二、紫外線對健康的影響說	頭發表自己	時,需注意
		明	的想法。	哪些運動安
		1. 說明:紫外線會造成眼睛		全事項。
		與皮膚的傷害其類型分別為		3. 觀察: 是
		青光眼、白內障以及皮膚曬		否能熱烈參
		傷。		與討論並踴
		2. 提問:紫外線為何會造成		躍發言。
		身體的傷害?		問答:能說
		三、夏日運動的注意事項		出空汙對運
		1. 說明: 配戴保護性裝備能		動的影響,
		預防曬傷,或降低眼睛的傷		需注意哪些
		害程度。		運動安全事
		2. 提問:同學是否知道有哪		項。
		些用具能夠用來防曬?		
		四、說明空氣汙染對身體的		
		影響		
		1. 說明:空氣汙染為何對身		
		體會有影響		
		2. 提問:同學是否曾經在空		
		氣汙染的情境下運動?		
		五、空氣汙染中的懸浮微粒		
		簡介		
		1. 說明: 空氣汙染的懸浮微		
		粒有許多種,但是對於人體		
		心肺有極大影響的是PM2.5。		

2. 提問: PM2. 5 為何對於人體	
有極大的傷害?其特性為何?	
六、適當的保護措施	
1. 說明: 運用科技產品可以	
讓學生隨時掌握空氣品質,	
放心運動。	
2. 提問: 同學是否知道有哪	
些 APP 可以用來查詢空氣品	
質?	
【議題融入與延伸學習】	
安全教育:	
1. 提升學生在高溫與空氣汙	
· 染下運動的自我保護能力,	
培養運動安全意識。	
2. 鼓勵學生利用科技與知	
識,設計科學有效的運動計	
畫,減少運動相關風險。	
3. 加強學生對環境與健康的	
關聯理解,並主動參與健康	
運動文化的推廣。	• 與
第五篇健康動 一、籃球歷史與規則介紹 1.學生能聆 1.觀察	-
世	
1013-1017 第一章籃球 下誕生,球場的規格與畫線 的意見。 籃球作	
(第一次段)的名稱與功用。 2.學生能確 團隊運	
定期評量 考) 二、裁判手勢與狀況解說 實演練課堂 精神何	
【性別平等教 說明:規則簡介,討論犯規與 中的體能動 2. 觀察	
育 】	
【人權教育】 作為舉例。 3. 學生能展 球場的	
【生涯規劃 三、介紹持球三重威脅動作 現團隊合作 與場中	
教育】 説明: 與運動家精 線所表	示的
1. 三威脅做為基本的持球動 神。 意義。	
作,其目的在於方便投籃、 3. 觀察	
傳球、與過人運球,好的持 了解場	
球動作,往往使得防守者不 則與裁	,判手
易解讀持球者的下一步動 勢。	
作,將對防守者造成困擾。 4. 觀察	
2. 三威脅姿勢很重要的是保	
護球的能力,因將球放低於 的 持	球 動
膝蓋附近,能夠避免防守 作。	
者,輕易將球撥動或打掉。 5. 觀察	·: 三
四、活動「球感練習」 威脅姿	勢與
説明: 下一	動作
1. 球感練習的重要性,可視 (跳投	、傳
為很重要的基本功。能幫助 球、切	入)
學生更能掌握球的特性與位的連絡	洁使

	T			
		2. 手指熟悉球,增進觸覺的		
		靈敏,方便控制球。熟悉球		
		的彈性以方便控球。		
		3. 讓手指熟悉球體旋轉以利		
		接球以及讓身體熟悉球體大		
		小以利運球。		
		4. 讓手指熟悉球體不同角度		
		之彈跳,以增進運球技巧。		
		【議題融入與延伸學習】		
		性別平等教育:認識籃球運		
		動中的性別平等,尊重並欣		
		賞多元性別在運動中的貢		
		獻。		
		為文化交流與人權的價值		
		觀,尊重不同文化與出身的		
		(観)导重不同文化兴山牙的 同胞。		
		内心。 生涯規劃教育:幫助學生發		
		現籃球相關興趣與能力,思		
	劳工签供由私	考進一步未來職業可能性。	1 與止此以	1 納 家 · 日
八	第五篇健康動	一、介紹傳接球動作要領	1. 學生能聆	
	起來	說明:	聽同學發表	否能認真參
1020-1024	第一章籃球	1. 好的傳球,能夠縮短進攻	的意見。	與活動。
	【性別平等教	時間,減少防守者的干擾。	2. 學生能確	2. 觀察: 傳
	育】	2. 傳給隊友的球能有一定的	實演練課堂	球姿勢的矯
	【人權教育】	高度,以方便隊友掌握來	中的體能動	正以及傳球
	【生涯規劃	球,並減少失誤。	作。	落點對於接
	教育】	二、胸前傳球	3. 學生能展	
		說明:	現團隊合作	響。
		1. 胸前傳球被公認為是最	與運動家精	3. 觀察: 手
		快、最準的傳球方式,用雙	神。	指是否張
		手持球把球置於胸前,傳球		開,並將雙
		時往前伸直雙臂將球釋放。		手置於胸
		這種傳球簡單自然便於發		前,重心略
		力,球的運行軌跡幾乎呈一		低,準備接
		條跟地面平行的直線,由於		球的姿勢做
		來自手臂的力量,球速極		好。
		快,球能夠在很短的時間內		4. 觀察: 墊
		到達接球者手中。		步接球時,
		2. 將籃球置於胸前,然後看		先 跳 再 接
		著目標推出雙手,這是最基		球,而不是
		本、最常用的傳球。在雙手		先接球再
		將球傳出時再踏出腳來。重		跳。
		點是將雙腕扭向外側,使球		5. 觀察:接
		產生逆旋轉。		完球後,面
		三、地板傳球		對籃框,成
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		100=		

說明:

1. 在面對高強度防守之下, 地板傳球非常有用,在傳球 或者運球時都可以將球傳 出。

四、過頂傳球

說明:適用於當被緊密防守 的時候,由於防守者的重心 降低,可將球拿起選擇過頂 傳球,或者當你比防守者還 高的時候,過頂傳球是個很 好的選擇。

五、側邊傳球

說明:

- 1. 利用轉身的腳步動作,製造出防守者兩側有可以傳球的空間。
- 2. 在製造側邊傳球空檔時, 也同時學習護球動作,避免 被防守者將球抄走。

六、介紹傳球動作要領

討論:引起學生討論,籃球 場上的傳球失誤怎麼發生的? 是傳球者的問題還是接球者 的問題?

說明:

- 1. 接球者也就是場上沒有持球的人心態上必須以為我的隊友會隨時把球傳給我,因此必須注視與留意傳球者,才不至於忽略或沒看到傳球造成失誤。
- 2. 接球動作必須正確,確定 接到球後,才可以進行下一 個動作,也是避免失誤的方 法。

三威脅姿勢。

6. 做方墊7. 過告望置的技出向步情聲知的或力度能從跑接意音隊接是道度:不動球:手友球傳、。能同的。透勢希位球速

- 3. 墊步接球能夠與下一個進 攻動作更快的銜接,所以必 須要確實的練習。
- 4. 從不同方向、不同速度與 不同跑動路徑練習墊步接球 後能夠面向籃框。
- 5. 養成傳完球就要移動的習慣,並能在跑動中注視來球,完成傳接球以及墊步動作。

七、活動「突破防守的傳球 練習」

- 1. 教師可先向同學說明活動中負責防守的同學,只用品積極的抄球,只要給持球者施加壓力即可與對於沒有打球經驗的同學來說,有防守者站在他(她)的前面,就是很大的壓力了
- 2. 當持球者將球傳出後,負 責防守的同學,立刻移動去 守另一個接球者,繼續阻礙 傳球。
- 3. 叮嚀傳球的同學,不可以 傳出拋物線太高的球,因為 這樣的傳球速度慢,在空中 的時間過長,容易在比賽中 被防守者抄截。
- 4. 如果為了提高同學的活動量,可以要求成功傳出 10 球才換防守者。
- 5. 持球的同學可以利用腳步 的變換,如前轉身、後轉身 以及肢體的假動作,例如:眼 神、手部的擺動等,來擾亂 防守,順利將球傳給隊友。

【議題融入與延伸學習】

性別平等教育:

- 透過傳接球練習,探討如何在運動中展現性別尊重, 避免偏見性語言或行為。
- 討論不同性別學生的運動 參與情況,及如何鼓勵更多 人參與。

人權教育:

		1. 討論籃球如何反映多元文		
		1. 討酬監球如何及映多儿又 化背景的特徵,以及在運動		
		化月京的村飯,以及往達動 中建立公平與尊重的環境。		
		2. 啟發學生從傳接球合作中		
		學會包容與欣賞他人的差		
		子曾也谷兴从真他人的左		
		共。 生涯規劃教育:請學生反思		
		在課堂中學到的技能與經		
		─ 在除至下字封的投胀無經─ 驗,並將其連結到未來的興		
		一		
	第五篇健康動	一、傳接球基本概念介紹	1 與止此臥	1 壮华·旦
九	東五 無 健 康 勤 起來	說明:在比賽中我們往往受	1.學生能聆聽同學發表	1. 技能:是否有效運用
	足不 第一章籃球	到防守者的嚴密防守而無法	· 師意見。	
1027-1031	中華 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東	封防守省的嚴密防守心無法 接獲隊友傳球,因此我們必	的 息 允 。 2. 學生能確	身體將對手 擋於背後以
	【性別十寻教 育】		•	
	月	須針對防守者的站位作出策 略的應用才能順利完成接	實演練課堂 中的體能動	利接球。 2. 情意:接
	【人権教 月 】 【生涯規劃	略的應用才能順利元成接 球。以下內容將介紹面對防	中的 能 即 作。	4. 悄思·接 球方面產生
	【生涯规劃 教育】	守者時,如何接到球的基本	3. 學生能展	球刀 町 産 生 問題,在溝
	多人对	机念。	現團隊合作	通表達是否
		^{似心。} 1. 持球者有三種傳球時機,	與運動家精	不足。
		1. 行坏有另一性 F K K K K K K K K K	兴过 到	3觀察:是
		及停止運球收球後。	4T -	否能認真練
		2. 尚未運球前能將球傳給隊		習運球動
		友,表示隊友擺脫了防守		自 廷 坏 助 作。
		者,或是站在一個有利接球		4. 觀察:學
		的位置。		生運球姿勢
		3. 當開始需要運球時,表示		的正確與否
		持球者被自己的防守者緊密		以及運球高
		防守並沒有好的位置或是角		度等相關問
		皮來傳給隊友,需要藉著運		題。
		球移動來找尋傳球的機會。		~
		而此時的隊友也面對沒有好		
		的接球位置而需要移動。		
		4. 運球過程中發現與隊友出		
		現了能夠傳接球的好時機,		
		立刻收球並傳出。		
		二、活動「要球單打我最		
		一 記場		
		1. 利用全身的每一個部位擋		
		住對手。		
		2. 傳球者較常使用的是以腳		
		邊為傳球目標的地板傳球,		
		以及往接球者頭上的高吊		
		球。		
	<u> </u>	* -		

- 3. 接球者一邊擋住防守者, 一邊以手勢要球,示意隊友 傳球路線。
- 4. 完成接球後,可選擇投籃或切入上籃,投進得三分、碰框得兩分、打到籃板得一分。

三、運球

說明:開始打籃球的第一個 步驟是運球,什麼時候才要 運球?引導學生思考並回答

1. 運球的要領

手指自然張開,碰觸到球的 頂端,膝蓋彎曲重心要低, 上半身自然挺直,以指尖來 控制球彈起來的方向。

- 1. 原地運球:是籃球中最基本的運球方式,目的在於做到眼睛不需看球,雙手卻能夠掌握球的動向。
- 2. 換手運球:最常用來變換 運球方向的運球,基本的換 手運球熟練後,可以進階作 出背後運球、跨下運球等更 高難度的運球。
- 3. 轉身運球:此動作與換手 運球相比,多了以背部作為 護球並同時碰撞對手的運球 方式,此外也極具觀賞價 值。
- 4. 教學時提醒學生腳步的變換以及轉身中身體重心的維持。
- 5. 轉身時為了帶動球一起 轉,所以此時碰觸球的那隻 手是置放在球的側面,對於 控球不熟悉的學生來說,容 易產生失誤。

		了再重來即可,不能因為怕		
		球掉了,就將手掌放在球底		
		下,形成持球違例。		
		四、活動「變『換』莫測」		
		說明:1.當運球學生面對著		
		另一位運球學生時,可將其		
		視為場上面對他前來的防守		
		者。		
		2. 在場地圈圈移動時,會面		
		臨三位防守者,每當遇見一 位防守者,做出右手換左手		
		位的 可省, 做		
		时换于建球助作, 不避免碰 撞, 像是場上的運球過人。		
		3. 此活動也可視同學能力同		
		時練習其他運球過人動作,		
		例如背後運球、跨下運球		
		等,但需要規定同一方向,		
		避免碰撞造成運動傷害。		
		【議題融入與延伸學習】		
		性別平等教育:		
		1. 透過傳接球練習,探討如		
		何在運動中展現性別尊重,		
		避免偏見性語言或行為。		
		2. 討論不同性別學生的運動		
		參與情況,及如何鼓勵更多		
		人參與。		
		人權教育:		
		1. 討論籃球如何反映多元文		
		化背景的特徵,以及在運動		
		中建立公平與尊重的環境。		
		2. 啟發學生從傳接球合作中		
		學會包容與欣賞他人的差		
		異。		
		生涯規劃教育:請學生反思		
		在課堂中學到的技能與經		
		驗,並將其連結到未來的興		
	k - k 1	趣與職涯方向。	1 84 3 11 -1	ا مايم ماد ا
+	第五篇健康動	一、轉身運球	1. 學生能聆	1. 觀察:是
	起來	說明:	聽同學發表	否能認真練
1103-1107	第一章籃球	1. 此動作與換手運球相比,	的意見。	習運球動
	【性別平等教 育】	多了以背部作為護球並同時	2. 學生能確實演練課堂	作。 9 期家・與
	月』 【人權教育】	碰撞對手的運球方式,此外 也極具觀賞價值。	買 東 東 明 開 能 動	2. 觀察: 學 生運球姿勢
	【 人惟教 月 】 【生涯規劃	心怪去飢貝頂但。	中的 短 肥 助 作。	生 理 球 安 劳 的 正 確 與 否
	教育】		3. 學生能展	以及運球高
	秋月』	1032	0. 于土肥依	以及还外 同

	2. 教學時提醒學生腳步的變	現團隊合作	度等相關問
	换以及轉身中身體重心的維	與運動家精	題。
	持。	神。	
	3. 轉身時為了帶動球一起		
	轉,所以此時碰觸球的那隻		
	手是置放在球的側面,對於		
	控球不熟悉的學生來說,容		
	易產生失誤。		
	4. 鼓勵學生大膽嘗試,失誤		
	了再重來即可,不能因為怕		
	球掉了,就將手掌放在球底		
	下,形成持球違例。		
	二、活動「運球我最行」		
	説明:		
	1. 本活動是一對一單打的加		
	強版,增加了個人的控球時		
	間以及傳球給另一位隊友的		
	配合。		
	2. 當拿球的同學面臨防守者		
	時,在大約10秒的時間裡需		
	要運用運球的方式來移動,		
	並同時破壞防守者的站位,		
	以尋求突破且上籃得分。		
	3. 活動開始時,練習各種運		
	球來突破防守,然後將球傳		
	給另一邊的隊友,隊友接球		
	後重覆同樣的動作。		
	4. 經過幾次的傳球即可變成		
	二隊二的半場進攻模式,出		
	手投籃後,原先擔任進攻者		
	成為新的防守者,面對後續		
	兩位新的進攻同學。		
	三、活動「我會作選擇」		
	實作:請教師引導同學先自		
	行思考自己的選擇理由,再		
	來對照書本所提供的選項,		
	才填入答案欄中。		
	說明:		
	吡奶· 1. 在教師的引導下,將學生		
	带入場上比賽的情境中,如		
	果球正在他(她)手上時,		
	擇?		
	4. 		
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
	上以自己狀況來回答,同時		
	工八日〇次九个日台 円円		

		可以請同學發表自己為何做		
		這樣的處理方式,供大家參		
		考並一起精進。		
		【議題融入與延伸學習】		
		性別平等教育:認識籃球運		
		動中的性別平等,尊重並欣		
		賞多元性別在運動中的貢		
		獻。		
		人權教育:了解籃球運動作		
		為文化交流與人權的價值		
		觀,尊重不同文化與出身的		
		同胞。		
		生涯規劃教育:幫助學生發		
		現籃球相關興趣與能力,思		
		考進一步未來職業可能性。		
	第五篇健康動	一、情境式的引導	1. 學生能聆	1. 說明: 學
+-	起來	1. 以中華隊近年來參與 2015	聽同學發表	Ī
1110-1114	第二章排球	年亞洲排球俱樂部錦標賽奪	的意見。	了解低手擊
1110-1114	【性別平等教	得第一名、2018 年印尼雅加	2. 學生能確	
	育】	達亞運獲得第三名的佳績作	實演練課堂	點。
	【人權教育】	為本堂課的排球低手傳球的	中的體能動	2. 引導: 學
	【生涯規劃	開端的介紹。	作。	生能說出低
	教育】	2. 引導學生是否觀看過排球	3. 學生能展	手擊球的要
		比賽,或是實際參與排球的	現團隊合作	領。
		運動,在排球比賽中常見的	與運動家精	3. 觀察: 同
		排球技術有哪些?是否曾觀察	神。	學的低傳球
		過排球比賽的站位及比賽的	·	動作並比較
		策略?		差異。
		3. 引導學生討論曾經學習過		4. 實作: 學
		的排球技術有哪些?過去學習		生能做出完
		這些排球技術的過程為何?哪		整的低手傳
		些是屬於排球基礎的技術?哪		球動作。
		些是屬於較高階的排球技術?		
		以唤起學生過去的學習經		
		驗。		
		二、低手傳球		
		說明:低手傳球時手部動作、		
		身體軀幹、腿部動作的動作		
		要領。		
		操作:		
		1. 引導學生嘗試做出低手傳		
		球的推蹬動作,讓學生體驗		
		在低手傳球時身體施力的明		
		確方向。		
		2. 引導學生在操作低手傳球		
		時,彼此觀察低手傳球的動		

作,並能夠清楚指出低手傳 球的動作優劣。

提醒:提醒學生檢視每一次擊 到球體的位置,並儘量要求 他們擊球位置一致。

三、靈活的步伐

說明:

1. 在球場上為了因應場上各種不同距離的來球,在場上移位的步法相當的重要。

2. 移位步法的動作區分為: 起始動作、前跨步、後跨步、 左跨步、右跨步等幾種場上 移位步法。

操作:

1. 引導學生做出低手傳球的 起始預備動作,向左及向右 的擊球跨步,以及適當的降 低身體傳球時的身體重心。

2. 引導學生在低手傳球時需要保持身體驅幹的穩定性, 加強腳步移動的重要性。

提醒:儘量要求學生腳步移動的重要性,嘗試要求學生 先判斷來球的路徑及來球的 落點,移動到位置後再做出 低手傳球動作。

回饋:步伐的練習結束後, 老師引導學生思考自己在操 作低手過程中常出現的問題 (P.121的四張圖示),讓學生 自己去發現問題並改進。

【議題融入與延伸學習】

性別平等教育:透過團隊合 作與科技練習,學生理解並 實踐身體自主權,尊重不同 性別間的合作與差異。 人權教育:在排球教學中體

人權教育:在排球教學中體 會多元文化與團隊的重要 性,學習欣賞多元的專長與 價值。

生涯規劃教育:透過科技學習與目標設定,學生察覺自身能力與興趣,初步建立規劃與探索的能力。

十二

1117-1121

第五篇健康動 起來

第二章排球

【性別平等教 育】

【人權教育】 【生涯規劃 教育】

一、活動「瞻前顧後」

說明:

3位同學一組,2位同學做拋 球,1位同學做低手傳球,並 位於同一條直線上。

操作:

1.2位擔任拋球的同學要練習 將球拋高,讓做低手擊球的 同學有反應的時間去擊球, 確定低手傳球的同學擊球完 後,另一端的同學再做拋 球。

2. 低手傳球的同學在接起 15 顆球後換人操作,輪流體驗 拋球及低手擊球。

提醒:主要是要讓學生體會低 手傳球練習節奏的重要性, 提醒學生不要為了求快而失 去練習的準確性。

二、低手發球的動作要領

說明:低手發球為排球運動 重要的基本技巧, 此種發球 動作簡單、容易掌握,適合 初學者在比賽中使用。並分 析三種常見的擊球方式,讓 學生依據學習經驗更能精準 掌握擊球。

示範:重點在於熟練拋球的 位置與落點,並強調在排球 落下時期擊球,才能確實掌 握關鍵的擊球時機。

操作:重心轉移、腰關節的 反作用力及擊球瞬間發力, 均是加速度作用的表現,能 提高排球飛過球網的機會。

三、活動「低手發球手感練 習」

說明:以低手發球動作將手 當作網球拍擊球,進行類似 網球比賽的活動。讓學生知 道有效來回球越多, 低手發 球手感會越好。

操作:利用低手發球的擊球 技巧,來迎擊各個方向與位 置的來球,藉以體驗使用此

1. 學生能聆 | 1. 說明: 學 聽同學發表 的意見。 2. 學生能確 實演練課堂 中的體能動 作。

3. 學生能展 現團隊合作 與運動家精 神。

生能夠隨球 的方向及位 置,使身體 保持移動性 去擊球。 2. 引導:學 生了解低手 傳球位置的 重要性,控 制擊球的穩 定能力。3. 實作:學生 能在低手傳 球時,掌握 擊到球時的 擊球面及時 間點。

種技巧在不同位置及栗球方向的控制能力。 【鐵題融入與延伸學習】 性別學教育:透過國際合作與科技練習主權、學學理解並實踐身體自主權、學學重要。人權別體的言:在排隊的事長與信值。 生涯規劃教育;透學生察定規劃教育,為學生縣定則,與與理學數方的事長與信值。 生涯規劃教育,為學生縣之規劃,與理學發表的意學生於一次的順序。 「性別中等教育】 「生涯規劃」教育】 「生涯規劃」教育】 「生涯規劃」教育】 「生涯規劃」教育】 「生涯規劃」教育】 「生涯規劃」教育】 「生涯規劃」教育】 「生涯規劃」教育】 「生涯規劃」教育」 「人權教育」 「人權教育」 「人權教育」 「人權教育」 「人權教育」 「人權教育」 「生涯規劃」教育」 「生涯規劃」教育」 「生涯規劃」教育」 「生涯規劃」教育」 「生涯規劃」教育」 「生涯規劃」教育」 「生涯規劃」教育」 「生涯規劃」教育」 「大權教育」 「大權教育」 「大權教育」 「大權教育」 「大權教育」 「大權教育」 「大權教育」 「大權教育」 「大權教育」 「大權教務政學」 「大於解析。 「共高統一等,與經數學 「共高統一等,與經數學 「共高統一等,與經數學 「共高統一等,與經數學 「共高統一等,與經數學 「共高統一等,與經數學 「共高統一等,與經數學 「共高統一等,與經數學 「共高統一等,與經數學 「共高統一等。」 「共高統一等,與經數學 「共高統一等,與一等,與一等,與一等,與一等,與一等,與一等,與一等,與一等,與一等,與
【議題融入與延伸學習】 性別平等教育:透過團隊合作與科技練習,學生理解並實踐身體自主權,夢重、人權教育:在排球教學學習與且標政學者與人權數方。 十三 1124-1128 第二章排球 定期評量 第二章排球 【性別平等教育,是生妻清楚知道範數學別,與學生要清楚知道範數學別,不完數所不完了。 【人權教育】 【人權教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育:透過科技學物數同學發表的意見。
性別平等教育:透過團隊合作與科技練習,學生理解並實踐身體自主權,尊重不同性別間的合作與差異。 人權教育:在與團隊的專長與價值。 生涯規劃教育:透過科技學習與目標設定,學也實力,不動「低手發球及接發,說出最適會多元的專人與實際的應力。 一、活動「低手發球及接發,說出最適會發表,說出最適會發表,說出最適會發表,說出最適會發表,說出最適會發生學清楚知道跑數,學生要清楚知道跑。 「生涯規劃教育」「人權教育」「人權教育」「人權教育」」「表表的勝負所會有所幫助。若能熟練此二技術,對於排政比賽的勝負將會有所幫助。若能熟練此二技術,對於排政比賽的勝負將會有所幫助。若能熟練此二技術,對於排政比賽的勝負將會有所幫助。一次,提高,是是一個人。一個人。一個人。一個人。一個人。一個人。一個人。一個人。一個人。一個人。
性別平等教育:透過團隊合作與科技練習,學生理解並實踐身體自主權,尊重不同性別間的合作與差異。人權教育:在與團隊的專長與價值。 生涯規劃教育:透過科技學習與目標設定,學生察覺自身能力與與趣的能力。 生涯規劃教育:透過科技學習與目標設定,學生繁育的意見。 是在理制數數數學 1.說明下學生要清楚知道跑數,所不與有量人工作。並要球學有量,以此數數數學的數的順序,及每個位置所要,接任的角色工作。並要球學有量,是進規劃教育 1.是建規劃教育 1.是學生經濟學,於排球比賽的勝負將會有所幫助。是進程,對於排數比賽的勝負將會有所幫助。是一些能力於排數比賽的勝負將會有所可以對於排數比賽的勝負將會有所可以對於排數比賽的勝負將會有所可以對於排數比賽的勝負將會有所可以對於排數比賽的勝負將會有所可以對於排數比賽的勝負將會有所可以對於排數比賽的勝負將會有所可以對於排數比賽的數學主義的一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一
作與科技練習,學生理解並 實踐身體自主權,尊重不同 性別間的合作與差異學中體 會多元文化與團隊的重要 性,學習欣賞多元的專長與 價值 生涯規劃教育:透過科技學 習與目標設定,初步建立規 劃與探索的能力。 「生涯規劃教育」。過過解表 數的順序,是其一量與自 力。與與學生要清楚知道跑 數的順序,是有個位置所要 情任別平等教 育】 【性別平等教 育】 【生涯規劃 教育】 「性理規劃 教育】 「性別平等教 育」 「人權教育」 「人權教育」 「人權教育」 「人權教育」 「生涯規劃 教育」 「生涯的所為 持經域對方接發球會有所 常助。 示範:發球者重點在於 能敏捷對方接發球中型,先 發球的方向及位置,才 能破壞對方接發球中型,先 發球的表於能 、一、經數子不 發球者重點在於 能敏捷利斯數,供達移動即步 工術。 、一、接對方發球的的腳步 工術。 、一、接到 、一、其 、一、其 、一、其 、一、其 、一、其 、一、其 、一、其 、一、
實踐身體自主權,尊重不同性別間的合作與差異。 人權教育:在排球教學中體會多元文化與團隊的重要性性,學習欣賞多元的專長與價值。 生涯規劃教育:透學生察覺自身能力與理趣,初步建立規劃與探索的能力。 「本理與目標與趣,初步建立規劃與探索的能力。」 「本理與自身能力與理趣,和步建立規劃與探索的能力。」 「本理動」與探索的能力。 「本理動」與探索的能力。 「本理動」, 「本理動」, 「大樓教育」 「生涯規劃」、 「大樓教育」 「生涯規劃」、 「大樓教育」 「生涯規劃」、 「大樓教育」 「生涯規劃」、 「大樓教育」 「生涯規劃」、 「大樓教育」 「大樓教育」 「大樓教育」 「大樓教育」 「大樓教育」 「大樓教育」 「大樓教育」 「大樓教育」 「大樓教育」 「大樓教財方接發球會」 「大樓教財方接發球會」 「大樓教財方接發球會」 「大樓教財方接發球會」 「大樓教育」 「大樓教財方接發球會」 「大樓教財」,大樓教財工工程,對於一個大學學學。 「大樓教財工工程,對於一個大學學學, 「大樓和大學學」, 「大學生能確認了, 「大學生能確認了, 「大學生能確認了, 「大學生能確認了, 「大學學」, 「大學學」 「大學教」 「大學學」 「大學教」 「大學教表」 「大學教」 「大學教表」 「大學教表」 「大學教表」 「大學教養表表」 「大學教表」 「大學教表表」 「大學教表表」 「大學教表表」 「大學教表表表」 「大學教表表」 「大學教表表表」 「大學教表表表」 「大學教表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表
性別間的合作與差異。 人權教育:在排球教學中體會多元文化與團隊的重要性,學習欣賞多元的專長與價值。 生涯規劃教育:透過科技學習與目標設定,學生察覺自身能力與興趣索的能力。 之與異療病的能力。 第五篇健康動 之中,不活動,作低手發球及接發 說出最適之。 第二章排球 【性別平等教育】 「人權教育」 【性別平等教育】 「人權教育」 【生涯規劃 教育】 「人權教育」 「生涯規劃 教育」 「大權教育」 「生涯規劃 教育」 「大權教育」 「生涯規劃 教育」 「生涯規劃 教育」 「生涯規劃 教育」 「生涯規劃 教育」 「生涯規劃 教育」 「生涯規劃 教育」 「生涯規劃 教育」 「生涯規劃 教育」 「生涯規劃 教育」 「生涯規劃 教育」 「生題動循環,提高會 等」。 一、若能熟練出二技術,對於排球比賽的勝負將會有所類助。 一等。若能熟練出二技術,對於排球比賽的勝負將會有所類助。 一等。若能熟練出二技術,對於排球也實力的體能動 作。 3.學生能展,現團隊合作。 一等通過可能 現團隊合作。 一等通過可能 現團隊合作。 一等通過可能 現團隊合作。 一等通過可能 , 一等過過可能 , 一等過過可能 , 一等過過可能 , 一等過過可能 , 一等過過可能 , 一等過過可能 , 一等過過可 一。 一等 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。
人權教育:在排球教學中體會多元文化與團隊的重要性,學習欣賞多元的專長與價值。 生涯規劃教育:透過科技學習與目標設定,學生察覺自身能力與與趣,初步建立規劃與探索的能力。 **
會多元文化與團隊的重要性,學習於賞多元的專長與價值。 生涯規劃教育:透過科技學習與目標設定,學生察覺自身能力與興趣,初步建立規劃與探索的能力。 「第五篇健康動起來,一、活動「低手發球及接發 聽同學發表 的意見。 「說明:學生要清楚知道跑的意見。 「性別平等教育」 「人權教育」 「人權教育」 「人權教育」 「生涯規劃教育」 「生趣動循環,是高練習效 中的體能動作。 「主題人人,著通作:學與運動家精學的一個大學、學生能展別團隊會有所不可能,對方接發球者重點在於能力,一個大學、學生的人,一個大學、學生的人,一個大學、學生的人,一個大學、學生的學、學生的學、學生的學、學生的學、學生的學、學生的學、學生的學、學生
性,學習欣賞多元的專長與價值。 生涯規劃教育:透過科技學習與目標設定,學生察覺自身能力與與趣,初步建立規劃與探索的能力。 「第五篇健康動起來 第二章排球 【性別平等教育】 「低手發球及接發 說明。 2.學生能確 說出最適合自己低手發於 數的順序,及每個位置所要 實演練課堂 位。 2.學生能確 實演練課堂 位。 2.學生能確 實演練課堂 位。 2.學生能稱 實演練課堂 位。 2.學生能稱 實演練課堂 位。 2.觀察:是人辦我育】 【生涯規劃教育】 「人權教育」 「人權教育」 「人權教育」 「人權教育」 「人權教育」 「人權教育」 「人權教育」 「人權教育」 「人權政策,提高練習数數 「作。 3.學生能展 「一、 一、 一
性,學習欣賞多元的專長與價值。 生涯規劃教育:透過科技學習與目標設定,學生察覺自身能力與與趣,初步建立規劃與探索的能力。 「第五篇健康動起來 第二章排球 【性別平等教育】 「低手發球及接發 說明。 2.學生能確 說出最適合自己低手發於 數的順序,及每個位置所要 實演練課堂 位。 2.學生能確 實演練課堂 位。 2.學生能確 實演練課堂 位。 2.學生能稱 實演練課堂 位。 2.學生能稱 實演練課堂 位。 2.觀察:是人辦我育】 【生涯規劃教育】 「人權教育」 「人權教育」 「人權教育」 「人權教育」 「人權教育」 「人權教育」 「人權教育」 「人權教育」 「人權政策,提高練習数數 「作。 3.學生能展 「一、 一、 一
2
生涯規劃教育:透過科技學習與目標設定,學生察覺自身能力與與趣,初步建立規劃與探索的能力。 十三 1124-1128 第二章排球
智與目標設定,學生察覺自身能力與興趣,初步建立規劃與探索的能力。 十三 1124-1128 大期評量 中 第五篇健康動 表
中二 第五篇健康動 世來 取助練習」 1.學生能聆 說出最適合 124-1128 第二章排球 【性別平等教育】 【性別平等教育】 【生涯規劃 教育】 【生涯規劃 教育】 《查古能熟練出二技術,對於排球比賽的勝負將會有所幫助。 不範:發球者重點在於能能 掌控發球的方向及位置,才能破壞對方接發球陣型,先發輸人。接發球者重點在於能數捷判斷對方發球的飛行執助及落點,快速移動腳步正面接球,才能防止對手攻城掠地。 2.操作:能夠精準的控制低手發球及
書與探索的能力。 第五篇健康動 起來 第二章排球 【性別平等教育】 【生涯規劃 教育】 「生涯規劃 教育」 「大權教育」 「大權教育」 「大權教育」 「大權教育」 「大權教育」 「大權教育」 「大樓教育」 「大樓教育」 「大樓教」 「大樓本記書 「大学本記書 「大樓本記書 「大樓本記書 「大樓本記
第五篇健康動 起來 第二章排球 【性別平等教育】 【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃教育】 【生涯規劃教育】 【多球 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表
五篇健康動 起來
北東東京
1124-1128 第二章排球 【性別平等教育】 【性別平等教育】 【生涯規劃教育】 【生涯規劃教育】 【生涯規劃教育】 【生涯規劃教育】 《表述 是 地動循環,提高練習效 中的體能動 率。若能熟練此二技術,對於排球比賽的勝負將會有所幫助。 不能發球者重點在於能能掌控發球的方向及位置,才能破壞對方接發球律型,先發制人。接發球者重點在於能敏捷判斷對方發球的飛行執跡及落點,快速移動腳步正面接球,才能防止對手攻城掠地。 2.操作:能夠精準的控制低手發球及接發球技術。
「性別平等教育」 【性別平等教育】 【性別平等教育】 【人權教育】 【生涯規劃 教育】 【生涯規劃 教育】 【生涯規劃 教育】 【生涯規劃 教育】 【生涯規劃 於排球比賽的勝負將會有所 幇助。
度期評量
【人權教育】 【生避動循環,提高練習效中的體能動 名。若能熟練此二技術,對於排球比賽的勝負將會有所
【生涯規劃 教育】
【生涯規劃 教育】
於排球比賽的勝負將會有所 割 3. 學生能展 溝通討論,合作完成手 示範:發球者重點在於能能 掌控發球的方向及位置,才能破壞對方接發球陣型,先 發制人。接發球者重點在於 能敏捷判斷對方發球的飛行 執跡及落點,快速移動腳步 正面接球,才能防止對手攻 城掠地。 2. 操作:能夠精準的控制低 手發球及接發球技術。 3. 學生能展 溝通討論,合作完成手 感練習活動 3. 實作:能動作要領 做出低手發 球的動作。 4. 發表:了解 9 人制排 球 比 賽 規 則,能說出
幫助。 示範:發球者重點在於能能 掌控發球的方向及位置,才 能破壞對方接發球陣型,先 發制人。接發球者重點在於 能敏捷判斷對方發球的飛行 軌跡及落點,快速移動腳步 正面接球,才能防止對手攻 城掠地。 2. 操作:能夠精準的控制低 手發球及接發球技術。 現團隊合作 與運動家精 感練習活動 3. 實作:能 依動作要領 做出低手發 球的動作。 4. 發表:了 解 9 人制排 球 比 賽 規 則,能說出
不範:發球者重點在於能能 掌控發球的方向及位置,才 能破壞對方接發球陣型,先 發制人。接發球者重點在於 能敏捷判斷對方發球的飛行 軌跡及落點,快速移動腳步 正面接球,才能防止對手攻 城掠地。 2. 操作:能夠精準的控制低 手發球及接發球技術。
掌控發球的方向及位置,才能破壞對方接發球陣型,先發制人。接發球者重點在於能敏捷判斷對方發球的飛行動跡及落點,快速移動腳步正面接球,才能防止對手攻城掠地。 2. 操作:能夠精準的控制低手發球及接發球技術。 3. 實作:能依動作要領做出低手發球的動作。 4. 發表:了解 9 人制排球地。
能破壞對方接發球陣型,先 發制人。接發球者重點在於 能敏捷判斷對方發球的飛行 軌跡及落點,快速移動腳步 正面接球,才能防止對手攻 城掠地。 2. 操作:能夠精準的控制低 手發球及接發球技術。
發制人。接發球者重點在於 能敏捷判斷對方發球的飛行 軌跡及落點,快速移動腳步 正面接球,才能防止對手攻 城掠地。 2. 操作:能夠精準的控制低 手發球及接發球技術。
能敏捷判斷對方發球的飛行 軌跡及落點,快速移動腳步 正面接球,才能防止對手攻 城掠地。 2. 操作:能夠精準的控制低 手發球及接發球技術。 球比賽規 似手發球及
能敏捷判斷對方發球的飛行 軌跡及落點,快速移動腳步 正面接球,才能防止對手攻 城掠地。 2. 操作:能夠精準的控制低 手發球及接發球技術。 球比賽規 則,能說出
軌跡及落點,快速移動腳步 正面接球,才能防止對手攻 城掠地。 2. 操作:能夠精準的控制低 手發球及接發球技術。
正面接球,才能防止對手攻 城掠地。 2. 操作:能夠精準的控制低 手發球及接發球技術。 解 9 人制排 球 比 賽 規 則,能說出
城掠地。
2. 操作:能夠精準的控制低 手發球及接發球技術。 則,能說出 低手發球及
手發球及接發球技術。 低手發球及
3 提醒: 太汪動日的左於任
手發球,提醒學生將對面接 賽中有效的
發球者作為發球方向與位置
的選擇;接發球的學生勇於 5. 觀察:知
嘗試,接發球的準確性可以 道如何與他
在練習中慢慢達成。 人 溝 通 合
二、活動「9人制排球比賽」 作,從比賽
1. 說明: 本次競賽活動的相 中獲得勝
察對手發球及接發球的習 6.實作:能
性,運用團隊策略,越能增 在動及比賽
加對方失誤,或相對減少己中,熟練運
1037

		方的失誤,就越能贏得比		用低手發球
		賽。		及接發球技
		2. 示範:在學生發生失誤		術。
		時,能給予學生正確的回		
		饋。		
		3. 操作:分析已方團隊的		
		優、缺點,來擬訂發球及接		
		發球的對戰策略,透過團隊		
		戰術、合作默契,來提升彼		
		此的排球運動能力。		
		4. 提醒:排球競賽運動需要		
		透過團隊合作、溝通與協		
		調,來達成共同的目標。並		
		能從比賽中體驗排球運動的		
		樂趣所在,促進同學們之間		
		的友誼更加深厚。		
		【議題融入與延伸學習】		
		性別平等教育:透過團隊合		
		作與科技練習,學生理解並		
		實踐身體自主權,尊重不同		
		性别間的合作與差異。		
		人權教育:在排球教學中體		
		會多元文化與團隊的重要		
		性,學習欣賞多元的專長與		
		價值。		
		至在, 所到教育, 透過行投字 習與目標設定, 學生察覺自		
		身能力與興趣,初步建立規		
	然一於山市的	劃與探索的能力。	1 역 1 4 元	1 45 5 . 9
十四	第五篇健康動	一、學習引導	1. 學生能聆	1. 觀察:是
	起來	利用課本情境引導學生發表	聽同學發表	否能夠熱烈
1201-1205		自己參與羽球的經驗,了解	的意見。	的參與討
	, ,	學生學習經驗。	2. 學生能確	論。
	考)	二、簡介羽球的起源	實演練課堂	2. 實作:能
	【性別平等教	利用教師手冊參考資料,簡	中的體能動	夠具備正確
	育】	介羽球的起源以及場地的使	作。	的握拍動
	【人權教育】	用概念。	3. 學生能展	作。
	【生涯規劃	三、介紹球拍各部位名稱	現團隊合作	3. 觀察: 是
	 教育】	介紹球拍各部位名稱,同時	與運動家精	否能夠熱烈
	→ 入月 』	補充球拍線的磅數對擊球與	神。	的參與討
		個人使用有何影響。		論。
		四、正手握拍法		4. 實作:能
		1. 講解:正手拍握拍的方式		夠成功發出
		及注意事項。		有效球。
		2. 實作:分組練習,並互相		5. 實作: 能
		觀摩。		夠成功發出
L	1		t	

五、反手拍握拍法

- 1. 講解: 反手拍握拍方式及注意事項。
- 2. 實作:分組練習,並互相 觀摩。
- 3. 提問:二種不同握拍法的 使用時機為何?

六、握拍方式

- 講解:正手與反手握拍的動作要領。
- 2. 互評:兩人一組,根據動作要領互評握拍的正確性。

七、發球基本概念

提問:

- 1. 你都怎麼發球?
- 2. 羽球發球可簡單區分為哪兩種球路?
- 3. 單打的羽球比賽中,經常發何種球路的球?

八、正拍發高遠球

- 1. 說明:發高遠球時,所要 注意的部分。
- 2. 示範:發高遠球時之動作 要領。
- (1)預備動作:左腳在前,右 腳在後,稍微側身面對發球 方向。
- (2)放球:左手鬆開,使羽球 垂直掉落。
- (3)擊球:揮拍擊球的同時, 重心由右腳移到左腳。

九、反拍發網前短球

說明:只要從對方或我方還 擊至網前的球都稱為網前短 球。

- 1. 正手發網前短球:擊球時 身體重心從後腳轉移到前 腳,球拍項下在腰部高度以 下擊球,當往前擊球時,幾 乎沒有手腕動作,因為球是 推擊過網而不是擊球。
- 2. 反拍發網前短球:採用正面以前後腳開立姿勢站立, 將球持於腰際高度,發球時 向後拉拍,幾乎不使用手腕 動作將球推擊出去。

有效的網前 短球與平抽 球。

6. 問答:能 具體說出發 球應遵守的 規則。

		十、活動「羽球九宮格」		
		1. 講解:活動目的與活動規		
		則。		
		^		
		3. 問答:請學生分析自己與		
		他人表現。		
		一八八八八 十一、發球策略應用		
		説明:		
		u.y.		
		前的短球和落在對手身後的		
		 長球,如何在尚未擊球前,		
		讓對手無法知道是長球還是		
		競到丁無広知追及長球巡及 短球,可說非常重要。		
		^{短球,可说非市里安。} 2. 發球的重點在於不讓對手		
		輕鬆將球回擊,因此不論正 手與反手發球,透過相同動		
		V) (
		作發出不同距離的球。 【詳簡註》 由延伸與图】		
		【議題融入與延伸學習】		
		性別平等教育:促進學生在		
		羽球運動中建立尊重與合作		
		的態度,學習身體自主權與 平等的價值觀。		
		人權教育:通過運動技術與 策略學習,體會多元文化與		
		假人價值的相互尊重與包		
		容。		
		至在		
		試探索羽球相關的潛能與發		
		展機會。		
	第五篇健康動	一、米字步法	1. 學生能聆	1. 觀察:是
十五	起來	講解:羽球步法的移動有規	1. 子王贴识 聽同學發表	
1000 1010	处不 第三章羽球	律性,基本的八個路線構成	· 邮门子放衣 的意見。	的參與討
1208-1212		了類似「米」字,因此被稱	2. 學生能確	的 多 只 的
	育】	为	實演練課堂	
	^	二、羽球基本步法	中的體能動	具體說出網
	【生涯規劃	一	作。	前短球的發
	教育】	為基本動作,好的移位步法	3. 學生能展	
	3~ A A	能夠迅速移動到球點,具有	現團隊合作	3. 實作:能
		充足的時間完成擊球。	與運動家精	夠成功操作
		三、講解與示範羽球步法	神。	米字步法作
		説明:	.,	為移動技
		1. 從原心位置出發,依序說		巧。
		明與示範前進相關步法的操		4. 問答: 能
		作。		具體說出米
		<u> </u>	<u> </u>	7

2. 緊接著示範往左與往右的 步法,最後則是往後移動的 相關步法。

四、實際操作

說明:

- 1. 將學生分組並使用羽球半場,實際體驗步法動作,找 出適合個人的方法。
- 2. 先從固定模式練習,等同學比較熟練後,可以透過口令隨機說出位置,並要求場上同學能迅速移動到指定位置。

五、平抽球講解

說明:平抽球的教學可以搭 配向右跨步或右腳跨向左前 方的基本步法來實施。

六、引起動機

如何讓對手無法順利擊球的 方法有哪些?

七、講解擊球的基本概念 說明:

- 1. 讓對手需要移動最長的距離,一方面除了消耗其體能外,二方面增加其擊球的難 度與準確度,而產生擊球的 失誤。
- 2. 對角路線的進攻戰術:當 對手擊出直線來球,就以對 角斜線回擊;如對手以對角 斜線來球,則以直線回擊。

八、活動「邊線及對角線平 抽球對打練習」

活動目的:

以平抽球擊球法,分別因應 對手的來球,擊出直線與斜 線,並能透過腳步移位,使 回球能持續下去而不落地。 活動方式:

- 1. 兩人一組,發球後。接發 球者以直線平抽球回擊,調 動發球者的位移。
- 2. 判斷來球:當對方運用平抽 球將球擊往斜線方向,我方 以直線平抽球回擊。

字步法的要

- 5. 問答:平 抽球的特性 為何?
- 6. 實作:能 夠以平抽球 結合米字進 技巧。
- 7. 觀察:是 否能夠熱烈 的參與討 論。
- 8. 問答: 具體說出移 位步法在比 賽中的功能 有哪些?

3. 一開始可試著減緩擊球速 度或加快移動速度來挑戰最 多次數的來回。

九、引起動機

引導學生快慢、長短球在比賽時所代表的目的是什麼? 例如:調動對手、增加自己 歸位的時間等.....

十、活動「半場單打比賽」 說明:

- 1. 利用半場,進行往前—還原—後退—往前的三角形移動路線。
- 2. 叮嚀學生拍子的拿法,拍 頭朝上,重心略低。
- 3. 擊完球後,回到原心位置 的觀念,是為了準備下一次 擊球。

半場單打比賽:

- 1. 場地只有一半也就是變窄 後,將不利於左右方向的調 球,因此想得分只能依靠 前、後的調動,來達成得分 的目的。
- 2. 得分分為 2 分 1 分,是為 了鼓勵學生多打到前或後, 也就是合法場地內的最遠兩 端,能夠得到 2 分。
- 3. 分組後非場上比賽的同學,可以學習擔任裁判與線審,學習計分以及手勢。

【議題融入與延伸學習】

性別平等教育:促進學生在 羽球運動中建立尊重與合作 的態度,學習身體自主權與 平等的價值觀。

人權教育:通過運動技術與 策略學習,體會多元文化與 個人價值的相互尊重與包 容。

生涯規劃教育:幫助學生覺 察自身技術能力與興趣,嘗 試探索羽球相關的潛能與發 展機會。 十六

1215-1219

第五篇健康動 起來

第四章棒球

【性別平等教 育】

【人權教育】 【生涯規劃

教育】

一、介紹棒球守備位置及手 1. 學生能聆 1. 發表:能 套使用方式

1. 講解: 說明不同手套的特 性。

2. 提問:不同的守備位置, 該如何選擇手套?

3. 發表:引導學生了解不同 棒球位置的特性。

4. 統整:棒球攻守交換的目 的與時機。

二、活動「自我傳接球」

1. 講解: 可藉由自我傳接 球,習慣手套的使用,並正 確的將球接入球檔處。

2. 示範:正確使用手套,確 實將球投入手套,教師給於 適時的指導。

3. 操作:透過自我傳接球練 習,同學可以互相觀察與學 習。

三、介紹棒球的握球方式

1. 講解: 說明不同球路的特 性。

2. 提問:直球與變化球的差 異性?

3. 發表:引導學生了解棒球 規則。

4. 統整:棒球攻守交換的目 的與時機。

四、活動「你拋我接」

1. 講解:漸進式認識不同球 種的差異性。

2. 說明: 多練習投球、接球 的動作,就能增加傳接手 感。

3. 操作:藉由低手拋傳、手 套拋傳、移動拋傳增加球感 練習。

五、接球動作要領

說明:接球練習是提升守備 能力的第一步,包含:

- 1. 準備動作
- 2. 接球動作
- 3. 護球動作

六、手套接球要領

說明:

的意見。 作。

神。

聽同學發表 | 指出棒球守 備位置。 2. 學生能確 | 2. 實作:能 實演練課堂 正確使用手 中的體能動 | 套進行自我 傳接球。 3. 學生能展 | 3. 觀察:能 現團隊合作 | 將球投入球 與運動家精 檔,熟練手 套接球。

4. 認知:能 充分了解正 確握球法, 能透過正確 的球路達到 傳球的目 的。

5. 認知:能 正確的將手 指握在縫線 上。

		1. 接球時,要配合來球運用		
		腳步使球進入手套球檔處。		
		2. 手套接球可採取正手接球		
		與反手接球。		
		七、活動「桌球拍代替手套		
		練習傳接球」		
		器材準備:桌球拍、桌球、		
		網球、橡皮球、軟式棒球		
		1. 操作: 兩人一組進行拋接		
		· · 球。		
		2. 講解:藉由桌球拍取代接		
		球板,手套手持球拍,讓來		
		球停在球拍上,投球手進行		
		護球後取球。		
		說明:可透過上述球種進行		
		抛接練習,練習時應雙手接		
		球,進行護球,才可以取		
		球。		
		【議題融入與延伸學習】		
		性別平等教育:讓學生在棒		
		球運動中學會尊重他人的身		
		體自主權與差異,破除性別		
		刻板印象。人權教育:透過		
		棒球活動,讓學生體會多元		
		文化中的運動價值,並學習		
		包容與欣賞差異。		
		左		
		與興趣,為未來可能的生涯		
		選擇奠定基礎。		
	第五篇健康動	一、高肘傳球動作要領	1. 學生能聆	1. 認知:能
十七	起來	解釋:從事該項運動前,應	聽同學發表	藉由轉身動
	足不 第四章棒球	一件·從事或項廷動用·忍 一先了解其簡易的規則。	1 的意見。	相 田 将 习 勤 作 , 將 球 投
1222-1226	T性別平等教	= · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	2. 學生能確	出。
	育】	相關技術要領。	實演練課堂	2. 情意:了
	【人權教育】	1. 高肘動作	中的體能動	解傳球基本
	【生涯規劃	說明:面向目標,手肘舉高	作。	一叶 · 小 · 本 · 一 · · · · · · · · · · · · · · · ·
	教育】	與房同高。	3. 學生能展	球動作的重
	分入月 』 		現團隊合作	球動作的里 要性。
		採作・受丁丁別與房内向 / 強調動作放鬆的重要性。	與運動家精	女性。 3. 技能:籍
		2.轉身動作	兴建	J. 投脫· 精 由牆壁的反
		2. 轉牙動作 說明:左肩朝向目標物,順	7T ~	田澗堂的及 彈,作為球
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		弹,作為球 感練習。
		时對力问轉升。 操作:透過腰部進行左右旋		
		操作・透過機可進行左右凝轉。		4. 認知·
		· •		·
		3. 球離手動作		投球的動作

說明:身體旋轉帶動手臂, 球由指尖出手。

操作:腰部旋轉帶動手臂的 重要性。

4. 餘勢動作

說明:收尾點應與出手點成 對角。

操作:

- 1. 腰部旋轉帶動手臂的重要性。
- 2. 強調 11 點鐘出手, 5 點位 置為收尾動作的重要性。
- 二、活動「對牆投擲練習」

講解:以漸進式認識不同球種的差異性。

說明:對牆投球動作練習。 操作:藉由對牆投球接反彈 球

- 1. 將球向牆壁投擲,藉由球 的反彈練習接球。
- 將球向地面投擲,藉由球的反彈形成高球,練習上手接球。

三、投手投球動作要領

1.「準備動作」

說明:

- (1)上半身保持直立,雙肩放 鬆,雙腳張開與肩同寬。
- (2)站立於投手丘上,可以依據個人的投球習慣,站在投手板上。
- (3)雙手置於胸前,球置於手套內,勿讓打者看見握球。 2.「啟動動作」

說明:

- (1)自由腳向二壘退後一小步,軸心腳則踏穩於投手板前。
- (2)手套背面朝向打者,雙手 手肘彎曲,向上頭頂後側為 止。
- 3.「抬腿平衡動作」

說明:

(1)抬腿時,自由腳應以髖關節鼠蹊部為重心。

要領。5. 技 出不同種 的投球動作 表現。

6. 認知:能 正確的說出 投球的動作 要領。

7. 正雙動 8. 夠領傳傳作認確殺作技依做球球。知的傳要能動出、的:說球領:作前後的。能要跨退動

1045

- (2)同時膝蓋往腰帶扣環方向 移動,軸心腳與投手板平 行,左肩應朝捕手方向。
- 4. 「跨步擺臂動作」

說明:

- (1)身體重心由軸心腳向前移動至自由腳(跨步長度約 5~6個腳掌長距離)。
- (2)以自由腳掌內側著地為原則,自由最好與軸心腳,本 壘板成一直線。
- (3)左肩膀、手肘、手套、膝 蓋、腳尖對準本壘板。
- 5.「重心轉移動作」

說明:

- (1)當雙手分開時,前腳著 地,上半身沿著身體中心軸 旋轉,帶動手臂投球。
- (2)軸心腳蹬離投手板,身體 重心完全由軸心腳移至自由 腳。
- (3)投球臂肘關節呈 90 度彎 曲高於肩膀為佳。
- 6.「跟隨動作」

說明:

- (1)出手後,身體重心持續轉移。
- (2)出手應擺動至自由腳外 側,並呈現對角,此時進入 減速動作。
- 7. 「守備」動作

說明:隨後進入守備動作, 面對來球。

四、活動「擲準得分王」

說明:

- 1.4 人一組,投手距離目標 16.46 公尺,進行格擲準比 賽。
- 2. 一人投擲 5 球,累計組別 積分,分數高的組別獲勝。 注意事項:可設定不同距離 與球數,讓學生體會準度的 重要性。

五、踩壘包技術及傳球動作

(一)後退傳球-左腳踩壘

- 步驟分為:接球與踩壘、雙 手提至右肩、跨步傳球。
- 1. 接球時,注視來球,左腳 踩壘包。
- 2. 利用反用力退步,右腳著地後,左腳跨向目標投出。
- 3. 若學生已熟練後退傳球, 教師可進一步教學前跨傳 球。
- (二)前跨傳球-右腳踩壘 步驟分為:跨步接球、滑過 壘包、墊步轉身、跨步傳 球。
- 1. 接球時,注視來球,接球時左腳跨越壘包左側。
- 2. 利用右腳滑過壘包上緣, 同時手套拉進右肩。
- 3. 以右腳為軸心,左腳跨向 目標傳球。

六、活動「壘包爭奪戰」

活動目的:藉由守備與跑壘 做攻防,雙方同學分組思 考,該以何種策略完成組別 目標。藉此活動提升防守與 跑壘的觀念,待未來進入 數 能力,能適時運用判斷 能力,創造攻防機會。

活動方式:

- 1. 以棒球場內野區設計場 地,分組人數為 6 位進攻 方、6 位防守方。
- 2. 進攻方將球投出後,以上 壘得分為目標;防守方取球 後,以觸殺為目的。
- 3. 進攻方自本壘區將球傳出,若成功登上任何一個壘 包為得分(除本壘外)。每次1 位上場,須戴頭盔,禁止滑 壘。
- 4. 防守方共同圍捕跑壘員, 過程中可虛實投球、拋球、 補位,討論策略,如何觸殺 跑壘員,使跑者出局。
- 5. 三人出局後攻守交換,可設定七局為一場攻防戰。

		注意事項:若球落至界外區		
		或外野區,則喪失一次進攻		
		機會。(跑者出局)		
		操作:		
		進攻方:思考如何上壘,如		
		變換路線或將球投至反方向		
		較容易上壘。		
		守備方:藉由跑動傳球,培		
		養團隊默契。		
		如:虛實投球、拋球、補		
		位,討論策略,如何觸殺跑		
		壘員,使跑者出局。		
		提醒:行進間傳球,須注意		
		傳球力道,避免力道過大,		
		產生暴投。聯防時要進行補		
		位,提升夾殺成功率。		
		【議題融入與延伸學習】		
		性別平等教育:讓學生在棒		
		球運動中學會尊重他人的身		
		體自主權與差異,破除性別		
		刻板印象。人權教育:透過		
		棒球活動,讓學生體會多元		
		文化中的運動價值,並學習		
		包容與欣賞差異。		
		生涯規劃教育:幫助學生在		
		棒球學習中認識自己的能力		
		與興趣,為未來可能的生涯		
		選擇奠定基礎。		
	第六篇健康跑	一、長短距離大不同	1. 學生能聆	1. 問答: 能
十八	第八編 庭 尿 起 跳碰	説明:	1. 于王庇识 聽同學發表	1. 尚容· 約比較出短
	第一章田徑	1. 短距離選手因比賽距離較	1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1	妈 比较出处 跑、中長跑
1229-0102	T性別平等教	短,必須在較短的時間決定	2. 學生能確	動作上的差
	育】	选, 必須在較短的時間, 所及 勝負, 在跨步動作上, 需要	實演練課堂	期作工的左
		粉貝,在巧少勁作工,而安將雙腿抬高、向前跨出,來	具 供	_. 2. 實作:能
	【生涯規劃	加速身體前進的頻率;在擺臂	一下的 題 肥 期 作。	4. 貝介· 肥 作出短距離
	教育】	加达牙脂剂 运的 頻平, 在 振月 動作上, 短距離選手雙手需	3. 學生能展	1
	分入月 』 	較大幅度的擺動,以帶動雙	現團隊合作	题的 <u></u> 新作安 領。
		腿加快頻率,並列舉短跑選	與運動家精	3. 實作:能
		展加快頻平, 亚列举超超遥 手需要的身體素質, 突顯短	兴建	り. 貝介・肥 作出長距離
		丁	ሳቸ ~	作出長起離跑的動作要
		起的動作技術工的特色。 2. 長距離選手因比賽距離較		题的 <u></u> 期作安 領。
		L. 校起雕选于囚比賽起雕較 長,擺臂動作上是隨著步伐		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
		衣, 據有 動作工 定 随 者 少 仪 的 前 進 , 雙 手 做 較 小 幅 度 且		
				理解擺臂的
		輕鬆自然的擺動;在跨步動作上是盡可能保持一致的跨步		動作要領。 5.實作:能
		幅度,來維持身體前進的速		做出正確的

度,並列舉長跑選手需要的 身體素質,突顯長跑的動作 技術。

二、說明擺臂動作要領

- 1. 手臂的擺動:以肩為支點, 屈肘約90度,微握拳頭或是 手刀,肩胛骨向後拉,並保 持肩、手臂肌肉放鬆。
- 2. 軀幹:上半身挺胸,並保持 **軀幹微微前傾。**
- 3. 以擺臂帶動下肢:手臂應向 身體內收,由後往前擺動的 作用力,帶動身體重心,幫 助雙腿往前跨出。

三、活動「擺臂動作練習」 操作:

- 1. 須要求學生在擺臂動作 時,要注意學生不可以彎腰 駝背,需要挺胸、下背部出 力,讓上半身的軀幹保持微 微前傾即可。
- 2. 要求學生在擺臂時去感受 由後往前擺振的作用力方 向。

四、活動「擺臂必要性體 驗|

操作:

1. 可將學生分為六人一組, 要求學生跑 30 公尺的距離, 前 10 公尺是以手插腰部去快 跑,後20公尺強調加上擺 臂,以正常跑的方式去快 跑, 感受手腳搭配的協調。 2. 要求學生在體驗不擺臂的 跑步的情况下,上半身不要 太過於前傾或是向後仰,以 避免學生跌倒受傷。 要求尚未操作的同學,觀察

操作組同學的動作,並能夠 比較出擺臂的差異性。

【議題融入與延伸學習】

性別平等教育:設計「跑步 技術與性別平等」主題小組 報告,分享不同性別運動員 的成就與挑戰; 舉辦模擬混 擺臂姿勢。

	Ι	1 11 21 11 1 1 1 2 2 2 2 2		
		合性別的接力比賽,強調團		
		隊合作的重要性。		
		人權教育:介紹殘障奧運的		
		跑步比賽,讓學生認識運動		
		平權的價值;討論不同國家		
		的跑步文化(如馬拉松、短		
		跑比賽的盛行),提升全球		
		視野。		
		^{九乙} 生涯規劃教育:安排學生進		
		行跑步表現測試,並根據測		
		試結果提供建議(如速度、		
		耐力優勢);分享相關運動		
		職業的資訊,例如專業跑步		
		教練、運動物理治療師等。		-
l_ h	第六篇健康跑	一、蹲踞式起跑		1. 實作: 能
十九	跳碰	說明:		做出蹲踞式
0105-0109	第一章田徑	1. 說明起跑的短距離起跑前	的意見。	起跑的動作
	【性別平等教	10 公尺距離中,起跑速度的	2. 學生能確	要領。
	育】	優、劣,往往是奠定勝負的	實演練課堂	2. 實作: 在
	【人權教育】	結果。	中的體能動	操作蹲踞式
	【生涯規劃	2. 說明短跑成績差異只在小	作。	起跑時調整
	教育】	數點後的秒數上,因此起跑	3. 學生能展	自己適合的
		優劣式勝負的關鍵。	現團隊合作	起跑姿勢。
		操作:	與運動家精	70.027
		1. 蹲踞式及直立式起跑在	神。	
		「各就位」、「預備」與	41	
		「起跑出發」三個階段應有		
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
		動作技巧。		
		2. 可讓全班學生兩人一組,		
		一人練習起跑口令,一人練		
		習動作,讓學生體會發令動		
		作的節奏,及起跑時的瞬間		
		一發力。		
		二、活動「絕佳拍檔」		
		說明:		
		1.2人一組,分成若干組,讓		
		學生實際練習調整自己的蹲		
		踞式的起跑重心,找到適合		
		自己的起跑姿勢。		
		2. 在操作一輪後,輔助者與		
		起跑者的動作必須交換。		
		操作:		
		2人一組預備做平衡練習,輔		
		助者站在起跑者後方,並以		
		雙手輕微扶著跑者的腰部,		
		又 1 在 10 八 日 10 日 10 10 17 1	<u> </u>	

			I	T
		體會預備動作重心前移,感		
		受起跑蹬地的動作。		
		三、活動「沒有最快,只有		
		 更快		
		說明:		
		以訓練個人起跑動作的反應		
		時間為主。		
		操作:		
		6人一組以俯臥起跑方式於起		
		跑線後,聽到哨聲或口令,		
		以雙手撐起向前跑 20-30 公		
		尺。		
		【議題融入與延伸學習】		
		性別平等教育:		
		1. 設計「起跑技術與性別平		
		等」主題報告,讓學生分析		
		不同性別選手的短跑技術影		
		片,分享學習心得。		
		2. 鼓勵學生進行跨性別分組		
		比賽,體驗合作與互助的價		
		值。		
		人權教育:		
		1. 探討國際賽事中如何提供		
		公平競賽的機會,例如制定		
		反應測試與設備公平性標		
		準。		
		2. 邀請學生模擬討論「如何		
		讓更多人參與田徑運動」,		
		學會包容與多樣化思考。		
		生涯規劃教育:		
		1. 透過小組討論,讓學生設		
		計個人短跑訓練計畫,強化		
		實踐與計畫能力。		
		2. 邀請專業短跑教練分享職		
		涯經驗,幫助學生了解運動		
		職業的可能性與挑戰。		
- 1	第六篇健康跑	一、站立式起跑	1. 學生能聆	1. 實作: 能
二十	跳碰	說明:	聽同學發表	做出直立式
0112-0116	第一章田徑	1. 說明不同於蹲踞式起跑較	的意見。	起跑的動作
	【性別平等教	為複雜的動作技術,直立式	2. 學生能確	要領。
	育】	是以身體重心較高、較為省	實演練課堂	2. 觀察: 學
	【人權教育】	力的方式做預備起跑的動	中的體能動	生是否能掌
	【生涯規劃	作。	作。	握起跑動作
	教育】	2. 直立式起跑主要應用在	3. 學生能展	的時間,及
		中、長距離的徑賽項目,雖	現團隊合作	動作是否錯
		不同於短距離必需爭取起跑	與運動家精	
		1051		

的時間,但起跑對於長距離 來說仍然重要。

操作:

- 1. 準備動作: 雙臂下垂,身體 保持自然前傾。
- 2. 各就位:上半身保持前傾, 前腳屈膝,至於弧形起跑線
- 3. 起跑:後腿一蹬地,前腿隨 即向前跨出,雙臂配合下肢 做迅速的擺動。

二、活動「起跑瞬間的加速 度練習 |

說明:

感受起跑瞬間加速度的重要 性。

操作:

提醒學生身體的重心是自然 的向前傾,隨即的跨出第一 步,過程要求學生保持專注 以避免受傷,體會起跑時迅 速跨出第一步的感受。

三、活動「起跑姿勢大比 拚」

說明:

1. 在活動過程,「各就 位」、「預備」與「起跑出 發」三個階段的口令。

操作:

- 2.2 人一組,實際跑 60 公尺 為距離,且讓學生選擇自己 所適合的起跑姿勢。
- 3. 全部操作兩次,兩次的操 作皆不需規範學生起跑的方 式。
- 4. 提醒學生在做蹲踞式起跑 時,要聽清楚三個階段的口 令,養成學生起跑時不會搶 拍。
- 5. 讓學生去觀察他人起跑的 動作,以及了解自己起跑動 作的限制,選擇適合自己的 起跑動作。

四、同心協力-接力賽跑

神。

誤、需要修 正。

- 3. 觀察:能 正確做出短 距離跑的動 作要領。
- 4. 實作:能 清楚 4×100 公尺傳接棒 接力區的位 置及範圍, 以及傳接棒 接力區的限 制。
- 5. 實作:明 白及了解各 種傳接棒的 方式, 並能 做出幾種傳 接棒的動 作。
- 6. 實作:能 做出正確的 傳接棒動 作。
- 7. 實作:選 擇適合該團 隊傳接棒策 略及傳接棒 次策略,並 思考選擇策 略的重要 性。
- 8. 觀察:能 利用課本中 的要項,找 出最好的傳 接棒動作要 領。

引導:「9 秒 58(100 公尺世界紀錄)×4 棒>38 秒 42(400 公尺接力世界紀錄?」

討論:問題的原因為何?

統整:接力賽是田徑賽中唯 一的團體競賽賽目,其勝負 關鍵由跑者的速度與傳接棒 動作優劣來決定。

說明:接力賽的傳接棒動作必 須是在傳接棒兩者急速狀態 中完成,並說明傳接棒需要 注意的事項。

五、傳接棒秘訣

說明:

介紹「第一棒握棒方法」及 「棒次間的傳接方法」。

實作:

- 1. 請學生實際練習蹲踞式起 跑「第一棒握棒方法」的姿 勢。
- 請學生進行「傳接棒練習」:下壓式接棒、上挑式接棒。

六、活動「使命必達」

說明:

- 1. 介紹「第一棒握棒方法」 以及「棒次間的傳接方法」。
- 分人四個人一組,將全班 分成若干組,不規範每個組 別的學生傳接棒的方式。

實作:

- 1.4 人一組,每人相距一大步,組內的成員擺臂頻率要盡量一致。
- 每組可自行決定該組別的 傳接棒方式。
- 3. 同一方向從前傳到後,統 一再向後轉,逆方向再操作 一次。

七、活動「絕佳夥伴」

說明:

1. 以實際 200 公尺或 400 公 尺的田徑場地讓學生實際操 作。

2. 不規範學生傳接棒的方式及棒次安排,由班級自行決定。 3. 不規範學生傳播、接棒手的方向,由班級自行決定。實作:誘學生以實際接力審範做計時比賽的一個數學生內質的傳接辦方,出面鐵: 1. 引導學生分析图體點、它們以改善的的對學學生的對於數作,說以及國際可以改善的的對學學業略的調學學者的的發生。 2. 引等學生或對對於數學生,致對一旦與性別學生,致對一旦與性別學生,致對一旦與性別學生,致對一旦與性別學生,致對一旦與性別學生,對一旦與性別學生,對一旦與性別學生,對一旦與性別學生,對一旦與性別學生,對一旦,對一個人學,對一個人學,對一個人學,對一個人學,對一個人學,對一個人學,可以與學生,對一人人們不可以與學生,對一人人們不可以與學生,對一人人們不可以與學生,對一人人們不可以與學生,對一人人們不可以與學生,對一人人們不可以與學生,對一人人們不可以與學生,對一人人們不可以與學生,可以們們一人一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一		T			
定。 3. 不規範學生傳棒、接棒手的方向,由班級負行決定。實作:請學生與負行決定。實作:請學生次解與負行決定。實作:請學生內不動勝、堅持到應數時時上藥。 八、出母語。 2. 引導學生分式的及風關隊中衛 3. 引導學學方式的以及團隊衛門 4. 引導學學方式的及及團隊衛門 4. 引力 4. 一次 6.					
3. 不規範學生傳棒、接棒手的方向,由班級自行決定。實作:請學生公析團體所接力賽跑做計略比赛。 八、出奇制勝、堅持到底 教師回錄: 1.引學學生分析團體所使用的傳接動方法,以及善的等學生會對了與性學學對了使用,就是一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個					
的方向,由班級自行決定。 實作:請學生以實際接力賽跑 做計時比賽。 入、出奇制勝、堅持到底 教師回鑽生。1.引導學生分析圓體斯使用 的傳錄級動作。以及團隊可以改善的分子法。 2.引導學生分析圓體斯、常犯 的錯級動作。 2.引導學之所的過點。 (基理數學的的整定 (基理數學生以實質的學生接來 一定,以實質的人工學,不可 一定, (第二章 符段 (第二章 符段 (第一章 次段 (第一章 次段) (第一章 次) (第一章 次)) (第一章 次)) (第一章 次)) (第一章 》)) (第一章 》)) (第一章 》)) (第一章 》)) (第一章 》)) (第一章 》)) (定。		
實作:請學生以實際接力賽廳 做計時比賽。 入鄉門等學生分析的優別 的傳接接動作, 改善等學生學生分析的優別 所以改善的的語。整持到歷 表鄉門等學生的優別,常知 等的過去。 2.引著過量數的證。 「職題配入與延伸整習」 性別別別學生思考(發)有對的表數 強力等過量的調整。 「強題配入與延伸發計「超別力 與性發力等的過差。 「強力 的表別,與性學學習」 性別別別學生以質例持論到方 流合接教育 達動對於分元體驗 的的成質與過數有完於一中的表別, 的的成質與過數有完於一中的表別, 一文化 1. 問答[i]即同的第一 第一選與數數解解的起源與流行 文化 2. 實維對所能力。 文化 1. 學生能發 說出的問題 影說出的語間 影說出 第一之 文化 1. 問答[i]即同的 表別 影問問的。 2. 實施衛 之實液體之 之實液體之 之質液體的 之之實施 是一一 一、 之。 一、 之。 一、 之。 一、 之。 一、 之。 一、 之。 是一、 是一、 是一、 是一、 是一、 是一、 是一、 是一、			3. 不規範學生傳棒、接棒手		
做計時比賽。 入、出奇制勝、堅持到底 教師回饋: 1. 引導接棒方式、以及園際可以改善的錯誤動作,以及園際可以改善的方法。 2. 引奪範章的調整中學習】 性別有學起策略的優劣,並發的學生策會的優劣,養略上通論的調整中學習】 性別刑角色度,致對「上題對女混合接力的表數的表現與對於多元體驗論表,以及對性與推對方論論,接對對方與性學性學性對方。 人權教育:逐動對對於國際關係中的表表的政策與學習言:透過分組比賽與對對所實際原。 生涯與對對方。 人權教育:逐過分組比賽數學可之數,數是與對於實際人專表,數學學習:透過於經濟中的表現與對於實際與學習。 生涯與對數方,蘇聯一次的政學學歷表,的人專奏,對的問題解決起源與為一方。 之。有與對於一方,在對學學人專表,是與學學表,可以與一方,在對學學學,可以與一方,是一學學人專。 第二章 符舞 文化 1. 則 課本的學學有數學生經常數,可以與一方,就明 對於 是與 是主能於 是與 對於 是與 對於 是與 對於 是與 是主能於 是與 是主能於 是與 對於 是, 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是			的方向,由班級自行決定。		
八、出奇制勝、堅持到底 教師回顧: 1.引等學生分析團體所使用的傳接棒方的優點、常犯的錯誤物所法。 2.引等學生思考,分析選擇接力等變之。 2.引等學生思考的優別、第一人權數學學學習了性與地別角生設對「提對討論論,讓學生的分類學生設對「提對討論論,就學生說對所與學生說對方數,就會接力的公平性與挑戰的意學,就學生說對有意理的發生之。一文化則與學習引導內容之,一文化則與學習。 這一章的問題解決能力。 一、介紹衝舞的起源與流行。 (第一章) 一、介紹衝擊的起源與流行。 (第一章) 一、介紹衝擊的起源與流行。 (第一章) 一、介紹衝擊的起源與流行。 (第一章) 一、介紹衝擊的起源與流行。 (第一章) 一、介紹衝擊的起源與流行。 (第一章) 一、介紹衝擊的起源與流行。 (第一章) 一、介紹衝擊的是。 第一章 一、大化 1.利用課本的學習引導內容之。 實濟權能動 一、介紹衝擊的之。 一、介紹衝擊的之。 一、介紹衝擊的之。 一、介紹衝擊的之。 一、介紹衝擊的之。 一、介紹衝擊的之。 一、介紹衝擊的之。 一、介紹衝擊的之。 一、介紹衝擊的之。 一、介紹衝擊的之。 一、介紹衝擊的。 一、介紹衝擊的之。 一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、			實作:請學生以實際接力賽跑		
教師回饋: 1.引導學生分析團體所使用的傳接棒方式的優點、常可以改善的等接棒方式的及團隊可以改善的方法。 2.引導學生思考的優別、常可以改善的方法。 2.引導學生學實驗的發揮接方者的發揮,發動對」主題對論論合接力的公平性與推閱讀數。人權教育主發的對一直題對立論論會接到對於實際操作的的欣賞報酬的於實質數學主說科實際操作的的於實際學學的,實際學學的,實際學學的,實際教育,其不可以完善的,與與對於實際學學的,可以完善的,與與對於實際,與學學學的,可以是一個學學的一個學學的一個學學的一個學學的一個學學的一個學學的一個學學的一個學學			做計時比賽。		
1. 引導學生分析图體所使用的傳接棒方式的優點、常犯的錯誤動作,以及團隊可以改善的方法。 2. 引導學生思考,分析選擇接力賽跑當的調達。 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育:設計「接力與性別角色探質的計論男女混合接力的公平排學生閱資中的表現與學習言:透過分組比實,激學生記錄數性於多元體驗的於股質與學習言:透過分組比實,激發對於多元體驗的於股質與學習言:透過分組比實,激發對於多元體驗的於股質與學習言:透過分組比實,激發對於多元體驗的意見。 2. 與經報學生記錄解決能力。 本在 (第二章 均衡 (第二 实 投 說明 在 內,數待舞的起源與流行 之 化 說明 在 內,數 等 經 對 學 經 發 上 記 對 的 節 意 見。 ② 常 字 緣 說 出 HipHop 的			八、出奇制勝、堅持到底		
1. 引導學生分析图體所使用的傳接棒方式的優點、常犯的錯誤動作,以及團隊可以改善的方法。 2. 引導學生思考,分析選擇接力賽跑當的調達。 【議題融入與延伸學習】 性別平等教育:設計「接力與性別角色探質的計論男女混合接力的公平排學生閱資中的表現與學習言:透過分組比實,激學生記錄數性於多元體驗的於股質與學習言:透過分組比實,激發對於多元體驗的於股質與學習言:透過分組比實,激發對於多元體驗的於股質與學習言:透過分組比實,激發對於多元體驗的意見。 2. 與經報學生記錄解決能力。 本在 (第二章 均衡 (第二 实 投 說明 在 內,數待舞的起源與流行 之 化 說明 在 內,數 等 經 對 學 經 發 上 記 對 的 節 意 見。 ② 常 字 緣 說 出 HipHop 的			教師回饋:		
的傳接棒方式以及團隊不可以改善的方法。 2.引導學生思考,分析選擇接力策遊幣的優秀,並做策略上適當的調整。 【議題融入與延伸學習】 性別平別角色接力育計數計 論論,讓學生以實例可論男女混合接力的改定對於多元體驗的政學習會上發與對於多元體驗的放實與對於多元體驗的放實與對於多元體驗的放實與對於多元體驗的放實與對於多元體驗的放實與對於多元體驗的放實與對於多元體驗的放實與對於多元體驗的放實與對於多元體驗的放實與對於多元體驗的放實與對於多大體,不可以提供,與學發表的說明,因為與人事,不可以與一個人,不可以與一個人,不可以可以與一個人,不可以與一個人,不可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
的錯誤動作,以及團隊可以改善的方法。 2.引導學生思考,分析選擇接力賽迎策略的優劣,並做策略上適當的調整。 【議題融入與延伸學習】 性別平角色探討制計論或表質與學生以實例對論論,讓學生以實例與對數方之體驗的水質與學對育主題對於多元體驗的放股與學習。 生涯規劃於多元體驗的放股與學育。透過分組比賽,讓學生記錄數據並討論改進新於多元體驗的放股與數數育主透過分組比賽,讓學生記錄數據於力。一文化對於多數,就與學生記錄數據於方之體驗的於是與學對育。也經規劃解於的一文化,則理學發表的內類解於他力。 2.學生能學第一次化 1. 利用課本的學習引導內容故學生能變的意見。 2. 對解釋,只要可以享受跳舞樂作的。 2. 利用課本的學習引導內容故學生能變的意見。 2. 對應於數學生能學發表說明期一一文化,說明解決,只要學生能變質的體驗,有數學生發表對對對於對於一個,也不可以享受此數類,對於說明,可以說明,因於數學生發表對對對於對於數學生發表對對對於對於數學生發表對對對於對於數學生發表對對對於對於數學生發表對對對於對於數學生發表對對對於對於數學生發表對對對於數學生發表對對對於對於數學生發表對對對於對於的影響之一、進行 Hip-Hop 對對於數學生發表對對對於對於數學生發表對對對於對於數學生發表對對對於對於數學生發表對對對於對於數學生發表對對對於對於數學性數的影響之一,也可以說明 Hip-Hop 對對於數學生發表對對對於對於數學生發表對對對於對於數學生發表對對對於對於數學生發表對對於對於數學生發表對對於對於數學生發表對對於對於數學生發表對對於數學生發表對對於數學生發表對對於數學生發表對對於對於數學生發表對對於數學生發表對對於數學生物學學學學,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可					
及善的方法。 2.引導學生思考,分析選擇接力繁與策略的優劣,並做策略上適當的優劣,並做策略上適當的調整。 【養趣融入與延伸學習】性別爭奏教育:設計「接力與性別爭與性別對主題討論,讓學生以實例對論對,之。 在接力的公平排學生閱實的表現,激發對於的欣賞與學習言:透過分組比實進學學表,的欣賞與學習言:透過分組比實進學學表,說與學學習,是不可說,與學習引導內容數。 生涯讓學生提升實際操作中的問題來說,與學習引導內容數學學發表,說明所不可以享受對於實際與母與學學發達,與學學發達,與學學發達,與學學發達,與學學學學學學學學學學學學學學學					
2. 引導學生思考,分析選擇接为賽跑策略的優劣,並做策略上適當的調整。 【議題融入與延伸學習】性別平等角色探討」主題討論論,讓學生以實例到論別,認學生以實例對於多元體驗的表現與學習。 生涯與對於多元體驗的故意與學習。 生涯與對於多元體驗的於實與學習。 生涯與對於多元體驗的於實與學習。 生涯與對於多元體驗的於實與學習。 生涯與對於多元體驗的於實與學習。 生涯與對於多元體驗的於實與學習。 生涯與對於多元體驗的於實與學習。 生涯與對於多元體驗的於實與學習。 全理解學生記錄數據並計論改進策略,與理學學表,談說出計論的意見。 2. 利用課本的學習引導內容,說出對的運動,一文化。 1. 問答等能 動意見。 2. 學生能學表 說出 HipHop 動意是。 ②. 對明在台灣發發表 的於實與學習,中的體能動 作。 ②. 實確, 親舞的的繼節。 在, 是對所舞的起源 對於。 如為顯,強調期流行性及音樂的錢換與舞步的特色。 ③. 请學生發表對術舞的起源 如為顯,強調期流行性及音樂的錢接與舞步的特色。 ③. 请學生發表對術舞的經濟 ,也可以享受跳舞樂 中的體能動 作。 ②. 實確, 現理隊合作。 與理解於一个。 《. 是學能展 與理解亦 作。 《. 是學能展 與理解亦 作。 《. 是學能與 對的體態 、. 是性能展 與理解亦 作。 《. 是性能是 與理解亦 ,如,對於 ,與理解於 於於,與學生發表對術舞的發展, ,與理解於 於於,與學生發表對術舞的影響, 如,對於 於於,與學性別,對於 於於,與學性別,對於 於於,與學性別,對於 於於,與學性別,對於 於於,與學性別,對於 於於,與學性別,對於 於於,與學性別,對於 於於,與學性別,對於 於於,與學性別,對於 於於,以 於於,以 於於, 於於, 於於, 於於, 於於, 於於, 於於,					
接力賽跑策略的優劣,並做 策略上適當的調整。 【議題融入與延伸學習】 性別內等教育:設計三級計 與是以質例討論論,讓學生以質例討論論,讓學生以實例對於 混合接力的公平性與挑戰。 人權教育:安新學生閱讀或 觀看殘障運動員在接力實驗 的放於實與學對於多元體驗 的放於實與學者可。 生涯規劃教育:透過分組比 實,讓學生記錄數據並討論 改進策略,提升實際操作中 的問題解決能力。 一文化 1. 利用課本的學習引導內容 文化。 第 二 章 符 舞 3. 明在台灣很多年輕人喜歡 考) 【國際教 育】 「國際教 有」 「與學教育 (第 三 文段 考) 「與學教育 (第 三 文段 考) 「與解教 有」 「與解教 有」 「與解教 有」 「與解教 有」 「與解教 有」 「與解教 有」 「與解教 有」 「與解教 有」 「與解教 有」 「與解教 有」 「與解教 有」 「與經報的 之。 一、他,只也可以享受跳舞樂 一中的體能動 作。 3. 學生能合 樂的發接與舞步的特色。 3. 學生能合 樂的發接與舞步的特色。 3. 詩學生發表對術舞的經濟 神。 2. 實 作表 現 與理解。 一、進行 Hip-Hop 數 類 類 類 流行性 與理解動家精 技能的 語 是本 運動 技能制 Hip-Hop 的 實理解。 一、進行 Hip-Hop 的 來源以及動作特色。 3. 實作:能 和同傳進行 舞蹈創作和					
第 L 通當的調整。 【 議題融入與延伸學習】 性別平等教育:設計「接力與性別角色探討」主題男女混合接力的公平性與挑戰。人權教育:安排學生閱讀或觀看殘障運動員在接力實驗的放實與學習。 生涯規劃教育:透過分組比賽讓學生記錄數據並持中的問題解決能力。 二十一 0119-0120 第二章特舞 (第三次段考) 【 國際教 考) 【 國際教 方 [國際教 方] [國					
【議題融入與延伸學習】性別平等教育:設計「接力與性別角色探討」主題討論,該學生以實例討論戰。人權教育 空變動員在接力的公平性與挑戰。					
性例平等教育:設計「接力與性別角色探討」主題討論,線學生以實例刺為男女混合接力的公平性與挑戰。人權教育:運動員在接力實驗的於質與學發對於多元體驗的於質與學者可以與發發。生涯規劃教育:透過分組比賽,讓學生記錄數據並討論改進策略,提升實際操作中的問題解決能力。 二十一 0119-0120 第二章 符舞(第三次投资,與理查者,是國際教育,也可以享受跳舞樂方。 2.學生能確完與數學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學					
與性別角色探討」主題討論論男女混合接力的公平性與挑戰。人權教育:安排學生閱讀或觀看殘障運動發對於多元體驗的於實與學習。生涯規劃教育:透過分組比賽,讓學生記錄數據並討論改進策略,提升實際操作中的問題解決能力。 一、介紹街舞的起源與流行文化 第二章符舞(第三次段考)【國際教育、第一次學生經濟學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學					
論,讓學生以實例討論男女混合接力的公平性與挑戰。人權教育:安排學生閱讀或觀看殘障運動員在接力實驗的於於實與學習。生涯規劃教育:透過分組比實,讓學生記錄數據並討論改進策略問題解決能力。 二十一 0119-0120 第二章街舞(第一)、介紹街舞的起源與流行文化 1. 利用课本的學習引導內容說明在台灣很多年輕人喜歡 2. 學生能確 說明相在台灣很多年輕別人事故 2. 學生能確 3. 學生能展 4. 數解 3 , 數解 3 , 數與 3 , 如 2. 學生能展 4. 數與 3 , 如 2. 數與 3 , 如 2. 以 2. 實体 3. 以 4. 數與 3 , 如 2. 以 4. 数能相關 4. 数能相 4. 数能 4. 数能 4. 数据					
混合接力的公平性與挑戰。 人權教育:安排學生閱讀或觀看殘障運動員在接力實驗的於賞與學習。 生涯規劃教育:透過分組比賽,讓學生記錄數據並討論改進策略,提升實際操作中的問題解決能力。 一、介紹街舞的起源與流行文化 1. 利用課本的學習引導內容說明在台灣很多年輕人喜歡(第三文投考) 【國際教育」 「與學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學					
人權教育:安排學生閱讀或 觀看殘障運動員在接力賽中的表現,激發對於多元體驗的欣賞與學習。 生涯規劃教育:透過分組比賽,讓學生記錄數據並討論改進策略,提升實際操作中的問題解決能力。 2. 學生能學 說明在台灣很多年輕人喜歡 6 第三 次 投 考) 【國際教 考] 「國際教 方] 「國際教 一] 「國際教 一」 「國際教 一」 「」 「」 「」 「」 「」 「」 「」 「」 「」 「」 「」 「」 「」			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
觀看殘障運動員在接力賽中的表現,激發對於多元體驗的欣賞與學習。 生涯規劃教育:透過分組比賽,讓學生記錄數據並討論改進策略,提升實際操作中的問題解決能力。 二十一 0119-0120 第二章街舞(第二章 街舞(第二章 大段者) [國際教育] []					
的表現,激發對於多元體驗的欣賞與學習。 生涯規劃教育:透過分組比賽,讓學生記錄數據並討論改進策略,提升實際操作中的問題解決能力。 一、介紹衝舞的起源與流行文化 第二章街舞 (第三次段第明在台灣很多年輕人喜歡的意見。 (第三次段考) 【國際教育》 人名 (第一三次段考) 人名 (第一三次段, 我们, 我们就是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个					
的欣賞與學習。 生涯規劃教育:透過分組比賽,讓學生記錄數據並討論改進策略,提升實際操作中的問題解決能力。 二十一					
生涯規劃教育:透過分組比賽,讓學生記錄數據並討論改進策略,提升實際操作中的問題解決能力。 二十一					
審、襲學生記錄數據並討論 改進策略,提升實際操作中的問題解決能力。 「中一 の119-0120 第二章 待舞 (第三次段					
□ 大寫健康的問題解決能力。 □ 下					
一十一 第六篇健康跑 第六篇健康跑 第二章 街舞 (第二章 街舞 (第三次段 考) 【國際教育】 【國際教育】					
第六篇健康跑 就碰 第二章 街舞 (第三次段 考) 【國際教 方】 《表練習,也可以享受跳舞樂 中的體能動 作。 2. 實作:能 和分類,強調期流行性及音樂的錢揍與舞步的特色。 3. 請學生發表對街舞的餐與 與運動家精 , 2. 實作:能 與運動家精 , 2. 實作:能 與理解。 2. 實作:能 , 2. 有用課文說明 持無的餐與 與理解。 2. 實作:能 和 方。 3. 實作:能 和 1. 問答:能 和 1. 問答:能 說出 HipHop 舞蹈的運動					
文化 1.利用課本的學習引導內容		bb . bb		4 2/2 1 11 -1	1 77 66 . 11
第二章 街舞(第三次段考) 【國際教育】 「國際教育」 「政治」 「政治」 「政治」 「政治」 「政治」 「政治」 「政治」 「政治	-+-				•
(第三次段考) 【國際教育】 說明在台灣很多年輕人喜歡 實演練課堂 方					
度期評量 考) 【國際教 多練習,也可以享受跳舞樂 中的體能動 文化意涵。 2. 實作:能 2. 利用課文說明街舞的起源	0119-0120				· ·
「國際教育」 多練習,也可以享受跳舞樂 中的體能動 文化意涵。	do the set of	``'		- ·	
度】	正期評量	• 1		,, , , .	
2.利用課文說明街舞的起源和分類,強調期流行性及音樂的錢揍與舞步的特色。 3. 請學生發表對街舞的餐與與理解。 一、進行 Hip-Hop 基本動作練習 (一) 1.利用課文說明 Hip-Hop 的來源以及動作特色。 3. 實作:能和同儕進行舞蹈創作和		【國際教	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		_
2. 利用課文說明街舞的起源 3. 学生能展 正 確 表 現 和分類,強調期流行性及音		育】			
樂的錢揍與舞步的特色。 3. 請學生發表對街舞的餐與與理解。 二、進行 Hip-Hop 基本動作 練習 (一) 1. 利用課文說明 Hip-Hop 的 來源以及動作特色。 如運動家精 遊基本運動技能,展現 身體的協調 和 控 制 能 力。 3. 實作:能 和同儕進行					
3. 請學生發表對街舞的餐與 與理解。 二、進行 Hip-Hop 基本動作 練習(一) 1. 利用課文說明 Hip-Hop 的 來源以及動作特色。 技能,展現 身體的協調 和 控 制 能 力。 3. 實作:能 和同儕進行					'
與理解。身體的協調二、進行 Hip-Hop 基本動作和 控 制 能練習(一)力。1.利用課文說明 Hip-Hop 的 來源以及動作特色。3.實作:能 和同儕進行 舞蹈創作和					
二、進行 Hip-Hop 基本動作 和 控 制 能 力。 練習(一) 3. 實作:能 1. 利用課文説明 Hip-Hop 的 來源以及動作特色。 3. 實作:能 和同儕進行 舞蹈創作和				神。	
練習(一) 力。 1.利用課文說明 Hip-Hop 的 3.實作:能 來源以及動作特色。 和同儕進行 舞蹈創作和					
1. 利用課文說明 Hip-Hop 的					
來源以及動作特色。 和同儕進行 舞蹈創作和					
舞蹈創作和					
			來源以及動作特色。		
					舞蹈創作和

展演。

- 2. 引導學生進行下律動的練習,學習如何掌握音樂節拍,呈現下半身上下、左右、前後等三種坊向變化的下律動。
- 3. 引導學生嘗試不同舞步的 練習,例如踩步、提膝、踢 腳等變化。

三、小結活動

- 1. 統整律動的技巧,包括要 靠腹部核心肌群控制豚部移 動。
- 2. 鼓勵學生善用課後時間練習,以增進身體的律動和協調性。

四、進行 Hip-Hop 基本動作 練習(二)

- 1. 複習律動基本動作。
- 2. 引導學生進行手部動作練習,包括左右擺、上下擺。

五、進行 Hip-Hop 基本動作 練習(三)

- 1. 引導學生進行臀部動作練習,包括左右扭、前後扭。
- 2. 引導學生進行左右移動變 化,包括雙足同步移動與雙 足間開合式移動。
- 3. 說明 Hip-Hop 舞蹈動做中 必須學會不同動作組合流暢 的進行重心轉移。

六、總結活動

- 1. 讓學生跟隨音樂節拍進行自主練習。
- 說明下一節課即將進行舞蹈動作,引導學生分組,並進行供做分配。

七、認識舞蹈相關要素

1. 利用課文進行舞蹈創作前,應具備的舞蹈動做技能相關概念說明,包括五個重要的相關要素:BODY-運用身體哪些部位的變化;SPACE-運用活動空間、方向、高低的變化;ENERGY-運用身體力量控制變化;ACTION-運用哪些動作組合較流暢;TIME-運

用音樂節奏動做次數的變化。

- 2. 利用此舞蹈相關要素,引導學生比較前二節學會的基本動作分類。

八、學習舞蹈創作技巧

- 2. 引導學生分組活動,依據個人帶來的資料與他人分享 並進行創作。
- 3. 說明下一節課分組展演流 程與注意事項。

九、認識展演技巧與同儕評 量方法

- 1. 利用課文說明展演石英展 現團隊合作,與觀眾互動的 技巧。
- 2. 利用課文說明評估與欣賞 技巧,包括透過同學互相觀 摩與學習,蒐集修正意見, 才能讓舞蹈技能不斷提升。

	十、分組展演
	分組輪流進行展演,其他組
	別同學利用學習單進行評
	量。
	十一、總結活動
	1. 統整 Hip-Hop 的舞蹈技
	巧。
	2. 鼓勵學生善用網路資源自
	行練習,也可以邀請同學利
	用課後時間一起練習,以累
	積更多舞蹈經驗。
	【議題融入與延伸學習】
	國際教育:
	1. 鼓勵學生透過網路資源
	(如國際街舞社群平台)學
	習更多舞蹈知識,並與來自
	不同文化的舞者互動。
	2. 提醒學生在分享與學習過
	程中尊重他人文化,理解文
	化融合背後的意義與價值。
L	

週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
1	第四篇運動 大視界	1. 學習引導 利用課本情境,引導學生事前	1. 學生能聆聽同學發表	問答 實作
0211-0213	第一章運動	利用網路資源或書籍,蒐集攸	的意見。	λ.,
	新視野 【生 涯規劃	關運動功能的資料,再進行個 人或分組發表。	2. 學生能深入思考課堂	
	教育】	2. 簡介運動功能	提問。	
		講解:運動具備許多正面的多	3. 學生能口	
		元的功能,可以先分成身體方	頭發表自己	
		面和心理方面。複習上學期曾	的想法。	
		學過運動對體適能促進的功		
		能,這學期會繼續探討運動幫		
		助學習和調整心情的功能。		
		3. 評估運動功能		
		1. 自評:引導學生利用課本運		
		動功能評估表,分析自己對運		
		動功能重要性的排序,並和同		
		學分享。		
		2. 統整: 說明每個人對運動功		
		能認知的差異,會影響他運動		
		參與的動機和選擇,鼓勵學生		
		多了解運動的相關功能,也能		
		從參與運動中去體驗。		

		四、灰水泻和料鱼羽头长山梨		
		四、探究運動對學習效益的影 響		
		音 講解:零時運動實驗計畫的效		
		益,引導學生肯定運動價值。		
		複習教育部 SH150 計畫的目		
		的,強化運動的多元功能。		
		發表:學生分享自己參與運動		
		後對學習影響的效益,或是不		
		參與運動的原因。		
		五、案例評析		
		自評:根據課本兩個案例,引		
		導學生反思自己生活型態中運		
		動參與情形。		
		統整:鼓勵學生試驗在學校上		
		課前或課間,進行運動,體驗		
		運動對學習的影響。		
		六、理解學校 SH150 活動		
		講解:透過課文講解 SH150 政		
		策的意義,並引導學生發表對		
		學校 SH150 活動的理解。		
		實作:利用課文的範例分析學		
		校 SH150 活動推廣成效,提出		
		自己的想法。		
		【議題融入與延伸學習】		
		生涯規劃教育:透過課程活		
		動,學生不僅能認識運動的多		
		元功能,還能結合自身的人格		
		特質與價值觀,發展對運動的		
		興趣與動機,進一步延伸到職		
		涯規劃與未來的思考活動。		
	第四篇運動	一、探究運動對心理的影響	1. 學生能聆	問答
=	大視界	講解:利用運動改造大腦:EQ	聽同學發表	行動
0216-0220	第一章運動	和IQ大進步的關鍵一書的研	的意見。	
0210-0220	新視野	究知識,講解運動對心理的正	2. 學生能深	
	【生涯規劃	面效益。	入思考課堂	
	教育】	發表:鼓勵學生分享運動對心	提問。	
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	理調適的體驗或是參	3. 學生能口	
		與運動歷程的感覺。	頭發表自己	
		統整:鼓勵學生試驗在學校上	的想法。	
		課前或課間,進行運動,體驗		
		運動對學習的影響。		
		二、案例評析		
		發表:分組閱讀課本林書豪和		
		陳彥博的短文,分享閱讀後對		
		兩位案例表現值得學習的精神		
		分析。		
		N 4/1 -		

		自省:根據課本兩個案例,引		
		導學生反思運動技能的學習過		
		程經驗,再思考如何突破精進		
		的相關動能。		
		三、理解終身運動的重要性		
		講解:		
		1. 習本單元攸關運動功能的相		
		關概念,引導學生反思與發表		
		對運		
		動功能的分析是否已改變。		
		2. 用課文說明學習終身運動的		
		知識、技能和習慣,知識可以		
		促進終身運動參與。		
		四、擬定終身運動計畫		
		講解:利用國外全球健康大腦		
		委員會網路資源建議的運動參		
		與方式,提供學生運動參與的		
		有效策略—制定具體運動計		
		畫、增加一天的活動量、選擇		
		不同功能的運動、團體性的運		
		動,增加參與動力。		
		課後學習任務: 利用習作表		
		格,引導學生理解擬定終身運		
		動計畫應考量與分析的相關要		
		素,再嘗試擬定更完整的運動		
		計畫。		
		【議題融入與延伸學習】		
		生涯規劃教育:貫穿運動對心		
		理實現的探討、案例學習、終		
		身運動的擬定,學生能認識運		
		動的重要性,並結合生涯規劃		
		教育,發展個人化的運動目標		
		與未來生活方式,讓健康與學		
		習在運動中同步提升。		
三	第四篇運動	一、學習引導	1. 學生能聆	問答
=	大視界	利用課本情境,引導學生關注	聽同學發表	實作
0223-0227	第二章奧林	四年舉辦一次的奧林匹克運動	的意見。	
	匹克運動會	會訊息。並說明奧林匹克運動	2. 學生能深	
	【生涯規劃	會是國際重要的運動賽事,也	入思考課堂	
	教育】	是全世界運動員最佳的舞台。	提問。	
		二、簡介奧林匹克運動會起源	3. 學生能口	
		講解: 奧林匹克運動起源於古	頭發表自己	
		希臘,並說明其象徵以及現代	的想法。	
		運動會與起的原因。		
		三、簡介奧林匹克運動會旗的		
		意義		

講解:利用風景談的 表現 是			44.41		1
等學生理解與選會養表現優異者都可以無數之人。					
養、男女與人表現後異者都可以參與的概念。 統整: 於國際 與學與表現後異者都可以學是表現 一個					
都可以參與的概念。 統整:推廣與運之至全型單層的運之一会一次與一個。			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
統整:推廣與運之念一家企世界的運動大視原與運之會一致那樣。 古柏與的理念一章全型相競 學文之一數 與能從與之類 對 會 也 五 宣 數 數 會 理 全 實 與 教			,		
德·· 古利坦的理念。 · 讓全世界的運動人物,又能從競賽過程得存前運動人物,又能從競賽過程得有前運動會理急對會也是得友前和學也是不知意理的學性學不可是一個人類,不可以與一個人對,不可以與一個人對,不可以與一個人對,不可以與一個人對,不可以與一個人對,不可以與一個人對,不可以與一個人對,不可以與一個人對,不可以與一個人對,不可以與一個人對,不可以與一個人對,不可以與一個人對,不可以與一個人對,不可以與一個人對,不可以與一個人對,不可以與一個人對,不可以與一個人對,不可以與一個人對,不可以與一個人對,不可以與一個人對,一個人對,一個人對,一個人對,一個人對,一個人對,一個人對,一個人對,			都可以參與的概念。		
的運動能在奧運選程得友誼和競爭,更能與意思。學學的學素與對於在奧爾斯與與音里念語,與於中央國語,與於中央國語,與於中央與一方運動的意義。學學學的意意,與於一方運動的意義。與主人,是一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與			統整:推廣奧運之父-皮耶		
事,又能從競賽過程獲得友誼和專重的理念。學從參賽中學會互重、經濟學校察賽中學會互重、經數會理念講解:動會也看說明與林匹克運動會理念講解:到用課本吃園片。主義動的意義可以傳述的意義及及自己與和學學一個人類,與是一個人類,與是一個人類,與是一個人類,與是一個人類,與是一個人類,與是一個人類,與是一個人類,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人,與一個人			徳・古柏坦的理念-讓全世界		
和尊重企。學從參審中會 互重、釋究與林匹克運動會理念 講解理念 對於數學與大學與大學與大學與大學與大學與大學與大學與大學與大學與大學與大學與大學與大學			的運動員能在奧運會上互相競		
動會至原學學會 五重與軟化 医國際學院			爭,又能從競賽過程獲得友誼		
五重変的精神。運動會理念 四、探究與林匹克運動會理念 講解:動動會的格言、主義和壓火 學達的的養養。今年主義如學上 有達的的格質的。 五、接近 在			和尊重的理念。學校舉辦的運		
四、探究與林匹克運動會理念 講解:利用會的格言、主義和聖 火傳運的意義。為享自己與林匹克運動會選為 發表:請學生分享自己與林匹克運動會意義。 發表:前學學格言(值與其價值與專構 型如何最健運動質與進行的關連。 五、裝置有關員員在比動技 能、穿著一說,鼓勵自己。 五、提門數子。 一、議理規劃教育的結准。 學習作選擇,進行分析報等。 學習作選擇,進行分析。 學習學生心中的最大。 學習人學不可以一個。 工等與林區之一中的最佳。 運動會 是推規劃教育的精神,培養、 一、探究與林區克運動會理念 1. 譯學生發表 衛理運養於生活。 一、探究與林區克運動會理念 體驗問 體驗問 是性與與經 衛理運養於生活。 一、探究與林區克運動會理念 是性與與國 衛理過數分的精神,培養。 衛理過數分的精神,培養。 一、排解所有與也。 中之。 是與其國 東國和大視。 是主選規劃 教育】 1. 學生能聆 聽問高見。 2. 思考課堂 提問。 是一、課學生發表 的意見。 2. 思考課堂 提問。 是一、經濟和大學。 是一、經濟和大視問 是一、,維持屬的核心價等。 是一、經濟學發表 的意見。 2. 思考課堂 提問。 3. 學生經學 提問。 3. 學生能的 實學。 2. 思考課堂 提問。 3. 學生。能口 頭發表自己 的想法。 具體作法的理解。			動會也希望同學從參賽中學會		
講解:利用課本圖片說明與林 匹克運動的意義。、享自己與林聖火傳遞的意義的學生分享。自己與林聖火傳遞的意義的學生分享。主義和及自己 如何展現其價值。 五、最佳運動員報導 發表:,提應對賣國企運動資益。 一、大觀,也可以其價值。 一、其應與對於一個,再與 同學發表,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,			互重互爱的精神。		
四次			四、探究奥林匹克運動會理念		
火傳遞的意義。 發表:請學生分享自己與林匹克運動會的格言值,以及日常生活與現實價值,以及日常生活便與現實價值,與選合的轉播影片,提問運動自己。 五、最佳運動員與運會的轉播影片,提問運動員在運動技能、穿著作業:位位分析報導,專門學分析報導,專門學分析,與學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學			講解:利用課本圖片說明奧林		
火傳遞的意義。 發表:請學生分享自己與林匹克運動會的格言值,以及日常生活與現實價值,以及日常生活便與現實價值,與選合的轉播影片,提問運動自己。 五、最佳運動員與運會的轉播影片,提問運動員在運動技能、穿著作業:位位分析報導,專門學分析報導,專門學分析,與學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學			匹克運動會的格言、主義和聖		
發表:請學生分享自己與林匹克運動會教育					
克運動會會 整					
傳遞的意義的價值,以及日常生活中相關事件的關連,自己如何展現其價值。如何展現其價值。如何展現其價值。如何展現其價值。如何展現其價值。如何展現其價值。如何展現其價值。如何展現其價值。如何,是與實力,是可數數數數學學學學可以對於一個,與一個學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學					
生活中相關事件的關連,自己如何展現其價值。 五、最佳運動員報導發表:股質有關與運會的轉播影片,提問運動自在比賽中的表現包含哪些層面運動技能、穿著)。 學習作業一並行分析報導,再與同學學別之經規劃教育。 【議題融教育學學學別學學學別學學學別學學學學別學學學別與逐時,也是理過數學學學別,也是理過數學學學別,也是理過數學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學					
如何展現其價值。 五、最佳運動員報導 發表:欣賞有關與運會的轉播 影片,提問運動員在比賽中的 表現包含哪些層面(運動技能、身體姿勢、運動道德、運動穿作業:鼓勵學生利用課本範例與選擇一位的最佳運動員內學內享。 【議題融入育了等學生以學習學生以學習與經選手的結構與生涯規劃之中。 【主涯規劃教育的特別與逐行為關係。 1. 專生能的意見。 作之運動會 「大視界」 第二章與林 匹克運動會 「生涯規劃教育」 「大視界」 第二章與林 「匹克運動會 「生涯規劃教育」 「大視界」 第二章與林 「匹克運動會」 「共程度的核心價導公平競爭」 「大視界」 第二章與林 「匹克運動會」 「生涯規劃教育」 「大視界」 第二章與林 「匹克運動會」 「大視界」 第二章與林 「匹克運動會」 「大視界」 「大規解」 「大規模解」 「大規解」 「大規模解」 「大規解」 「大規解」 「大規解」 「大規模解」 「大規解」 「大規解」 「大規解」 「大規解」 「大規模解」 「大規模解)					
五、最佳運動員報導 發表:欣賞有關奧運會的轉播 影片,提問運動員在比賽中的 表現包含哪些層面(運動技 能、身體姿勢、)。 學習作業:鼓勵學生利用課本 範例選擇一位自己所報導,再與 同學分享。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育:引導學生以學 習與運選手的精神,培養道總 倫理涵養於生活與生涯規劃之中。 大視界 第二章與林 匹克運動會 【生涯規劃 教育】 第二章與林 匹克運動會 【生涯規劃 教育】 1. 學生能聆 節意見。 2. 學生能深 與應和友誼、倡導公平競爭、 導重多元與和平共處的道德展 現。 2. 案例分析:利用課本圖片引 導學生發表個人對該案例的想 法,建構學生對運動道德展現 具體作法的理解。					
發表:欣賞有關奧運會的轉播影片,提問運動員在比賽中的表現包含哪些層面(運動技能、身體姿勢、運動道德、運動穿著)。 學習作業:鼓勵學生利用課本範例選擇一位自己心中的最佳運動員,進行分析報導,再與同學分享。 【議題融入與延伸學習】生涯規劃教育:引導學生以學習奧運選手的精神,培養劃之中。 「主涯規劃教育」,是生能內護之中。 「主選動會大視界」,以與一樣與生涯規劃之中。 「主選動會」,以與一樣與生產,與一樣的核心價值包括卓越、與一樣的核心價值包括卓越、的意見。 「一、探究與林匹克運動會理念」,以與生能於實」,以與生態,可以與大區,以與一樣的意見。 「與生能深入思考課堂,提問。 「以與生產人人對該案例的想」,以與考課堂,提問。 「以與生養表個人對該案例的想」,與一樣的理解。 「以與生能口頭發表自己」的想法。」,是性能以與實際表面人對該案例的想」,是其能以與對該案例的想」,是其實於表面與現					
影片,提問運動員在比賽中的表現包含哪些層面(運動技能、身體姿勢、運動道德、運動穿著)。 學習作業:鼓勵學生利用課本範例選擇一位自己心中的最佳運動員,進行分析報導,再與同學分享。 【議題融入與延伸學習】生涯規劃教育:引導學生以學習奧運選手的精神,培養道德倫理涵養於生活與生涯規劃之中。 「講解:利用課本說明奧運會所推廣的核心價值包括卓越、尊重和友誼,倡導公平競爭的意見。2.學生能深,尊重和友誼,倡導公平競爭、等工意與和平共處的道德展現,提問。3.學生能以現為一次思考課堂規。2.案例分析:利用課本圖片引導學生發表個人對該案例的想法,建構學生對運動道德展現具體作法的理解。					
表現包含哪些層面(運動技能、身體姿勢、運動道德、運動等著:)。 學習作業:鼓勵學生利用課本範例選擇一位自己心中的最佳運動員,進行分析報導,再與同學分享。 【議題融入與延伸學習】生涯規劃教育:引導學生以學習與運選手的精神時上經規劃之中。 第四篇運動大視界 第二章與林匹克運動會理念 1.學生能聆 第二章與林匹克運動會 1.講解:利用課本說明與運會 驗意見。 2.學生能深 其實和天說,倡導公平競爭、 2.學生能深 其重多元與和平共處的道德展 現。 2.案例分析:利用課本圖片引 3.學生能深 入思考課堂 規。 2.案例分析:利用課本圖片引 3.學生能深 人思考課堂 規 2.案例分析:利用課本圖片引 3.學生能 2.案例分析:利用課本圖片引 4.數發表自己 的想法。			,		
能、身體姿勢、運動道德、運動穿著)。 學習作業:鼓勵學生利用課本範例選擇一位自己心中的最佳運動員,進行分析報導,再與同學分享。 【議題融入與延伸學習】生涯規劃教育:引導學生以學習與運選手的精神,培養道德倫理涵養於生活與生涯規劃之中。 第四篇運動大視界 第二章與林匹克運動會理念 1.學生能聆					
動穿著)。 學習作業:鼓勵學生利用課本範例選擇一位自己心中的最佳運動員,進行分析報導,再與同學分享。 【議題融入與延伸學習】生涯規劃教育:引導學生以學習奧運選手的精神,培養道德倫理涵養於生活與生涯規劃之中。 「共視界」,以中心 「大視界」,以中心 「大視界」,以中心 「大視界」,以中心 「大視界」。 「大視界」,以中心 「大視界」,以中心 「大視界」。 「大視界」。 「大視界」。 「本際究與林匹克運動會理念」。 「主達動會」。 「本際究與林匹克運動會理念」。 「、「其解:利用課本說明與運會助意見。」 「中心					
學習作業:鼓勵學生利用課本範例選擇一位自己心中的最佳運動員,進行分析報導,再與同學分享。 【議題融入與延伸學習】生涯規劃教育:引導學生以學習與運選手的精神,培養道德倫理涵養於生活與生涯規劃之中。 一、探究與林匹克運動會理念 1.學生能聆 1.講解:利用課本說明與運會 的意見。 2.學生能深 1. 專生能與 2.學生能深 1. 專重和友誼,倡導公平競爭、 2. 學生能深 1. 專重多元與和平共處的道德展 1. 表書課堂 現。 2. 案例分析:利用課本圖片引 3. 學生能 2. 學生能 3. 學生能 4. 表書課 2. 表例分析:利用課本圖片引 3. 學生能 1. 表書課 2. 表例分析:利用課本圖片引 3. 學生能 1. 表書課 2. 表別分析:利用課本圖片引 3. 是生能 1. 表書課 2. 表別分析:利用課本圖片引 4. 表別分析:利用工作工作工作工作工作工作工作工作工作工作工作工作工作工作工作工作工作工作工作					
範例選擇一位自己心中的最佳 運動學分享。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育:引導學生以學習與運選手的精神,培養道德 倫理涵養於生活與生涯規劃之中。 一、探究與林匹克運動會理念 1.講解:利用課本說明與運會 第二章與林 匹克運動會 【生涯規劃 教育】 1. 學生能聆 前推廣的核心價值包括卓越、 尊重和友誼,倡導公平競爭、 等重多元與和平共處的道德展 現。 2. 案例分析:利用課本圖片引 導學生發表個人對該案例的想 法,建構學生對運動道德展現 具體作法的理解。					
運動員,進行分析報導,再與同學分享。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育:引導學生以學習奧運選手的精神,培養道德倫理涵養於生活與生涯規劃之中。 一、探究與林匹克運動會理念 大視界 第二章與林匹克運動會理念 1.講解:利用課本說明奧運會的意見。 第二章與林匹克運動會 第二章與林匹克運動會 第二章與林匹克運動會 「生涯規劃 教育」 「生涯規劃 教育」 「生涯規劃」 教育」 「生涯規劃」 表育」 「生涯規劃」 表育」 「生涯規劃」 表育」 「生涯規劃」 表育」 「生涯規劃」 表育」 「生涯規劃」 表育」 「生涯規劃」 表育」 「生涯規劃」 表育」 「生涯規劃」 表育」 「生涯規劃」 表育」 「生涯規劃」 表育」 「生涯規劃」 表育」 「生涯規劃」 表別分析:利用課本圖片引 導學生發表個人對該案例的想 法,建構學生對運動道德展現 具體作法的理解。					
同學分享。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育:引導學生以學習與運選手的精神,培養道德倫理涵養於生活與生涯規劃之中。 「中。 「中。 「中。 「中。 「中。 「中。 「中。					
「議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育:引導學生以學習與運選手的精神,培養道德倫理涵養於生活與生涯規劃之中。					
生涯規劃教育:引導學生以學習與運選手的精神,培養道德倫理涵養於生活與生涯規劃之中。 第四篇運動大視界			_ , , , ,		
習與運選手的精神,培養道德 倫理涵養於生活與生涯規劃之中。 第四篇運動 大視界 第二章與林 吃克運動會 【生涯規劃 教育】 「整生能內 前推廣的核心價值包括卓越、 吃克運動會 【生涯規劃 教育】 「基準生務表個人對該案例的想 法,建構學生對運動道德展現 具體作法的理解。					
四 第四篇運動 大視界 1.講解:利用課本說明奧運會 1.學生能聆 第二章與林 匹克運動會 第二章與林 匹克運動會 [集進]					
中。 中。 第四篇運動 大視界 第二章與林 匹克運動會 第二章與林 匹克運動會 【生涯規劃 教育】 第2. 案例分析:利用課本圖片引 導學生發表個人對該案例的想 決,建構學生對運動道德展現 具體作法的理解。			·		
四 大視界 大視界 第二章與林 [1. 講解:利用課本說明與運會 [2. 學生能聆] 第二章與林 [2. 學生能深] 第一人運動會 [2. 學生能深] 第重和友誼,倡導公平競爭、 [2. 學生能深] 尊重多元與和平共處的道德展 [2. 案例分析:利用課本圖片引] 導學生發表個人對該案例的想 [3. 學生能口] 導學生發表個人對該案例的想 [3. 學生能口] ,					
大視界 0302-0206 大視界 第二章與林 匹克運動會 【生涯規劃 教育】 大視界 第二章與林 匹克運動會 【生涯規劃 教育】 大視界 第重和友誼,倡導公平競爭、 尊重多元與和平共處的道德展 現。 2. 案例分析:利用課本圖片引 導學生發表個人對該案例的想 法,建構學生對運動道德展現 具體作法的理解。		笠 田 笠 浑 私	'	1 與止此弘	明
第二章與林 匹克運動會 【生涯規劃 教育】 新育】 所推廣的核心價值包括卓越、 尊重和友誼,倡導公平競爭、 尊重多元與和平共處的道德展 現。 2. 案例分析:利用課本圖片引 導學生發表個人對該案例的想 法,建構學生對運動道德展現 具體作法的理解。	四				* *
四克運動會 【生涯規劃 教育】 教育】 尊重和友誼,倡導公平競爭、 尊重多元與和平共處的道德展 現。 2. 案例分析:利用課本圖片引 導學生發表個人對該案例的想 法,建構學生對運動道德展現 具體作法的理解。		· - ·			貝 TF
【生涯規劃 教育】	0302-0206				
表育】 現。					
2. 案例分析:利用課本圖片引 3. 學生能口 導學生發表個人對該案例的想 頭發表自己 法,建構學生對運動道德展現 的想法。 具體作法的理解。					
導學生發表個人對該案例的想 頭發表自己 法,建構學生對運動道德展現 的想法。 具體作法的理解。		秋月』		,	
法,建構學生對運動道德展現 的想法。 具體作法的理解。				•	
具體作法的理解。					
				的想法。 	

		二、鬼林匹古運動結神宫導活		
	给 T 焚 小 址	二動精神宣導 學林 學林 聖 動 大 一 動 一 一 動 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	1 键 儿 丛 邢	÷71 km
五	第五篇球類	一、講解不同投籃技巧的差異	1. 學生能聆	認知
0309-0313	真好玩 第一章籃球	與使用時機 說明:	聽同學發表 的意見。	觀察
U0U9-U313	【生涯規劃	1. 離籃框遠近以及防守者的特	2. 學生能深	
	教育】	性不同,例如禁區多為高個	入思考課堂	
		子,必須使用鉤射來避開被打	提問。	
		火鍋的機會。上籃得分則是在	3. 學生能口	
		快速跑動下,能夠靠近籃框的	頭發表自己	
		高命中率投籃技巧。	的想法。	
		2. 籃球規則中,計分為一分、		
		一分與三分,是在何種狀況以 及距離來計算的。		
		3. 投籃之於籃球運動的重要		
		10. 投監之於監球運動的里安 性,在每場 40 分鐘的比賽中		
		出手投籃次數、與命中率對球		
		賽勝敗的影響。		
		4. 講解籃球運動特性為得分多		
		者獲勝。		
		二、投籃姿勢的示範與講解		
		説明:		
		1.投籃姿勢與動作分別有單手		
		輔助投籃、罰球、跳投、三分 球、勾射、上籃等。本章節僅		
		球、勾別、工監守。本卓即催 介紹常用的單手投籃動作與運		
		球上籃。		
L	I .		1	1

- 2. 從手部持球動作、雙腳預備 動作與出手時的連貫動作分別 說明。
- 3. 指導學生原地投籃的預備動作(可空手不持球),並讓學生模擬出手感覺。
- 4. 持球並試著將球投出,教師 從旁指導與糾正。

三、運用身體協調提昇命中率 說明:

- 1. 投籃作為籃球運動的得分手段, 而良好流暢的投籃動作能增進投籃效率, 增加投籃得分的成就感。
- 2. 投籃動作前的三威脅姿勢很 重要的是保護球的能力,因將 球放低於膝蓋附近,能夠避免 防守者,輕易將球撥動或打 掉。

四、針對投籃常見錯誤動作加以修正

說明:

- 1. 每位同學可以在連續幾次的 出手機會下,一球一球的修正 投籃姿勢。
- 2. 在旁傳球的同學可依書本提 到的投籃姿勢,比對正在投籃 同學的動作,給予適當的提 醒。

五、活動「激戰 21」

說明

- 1. 結合上學期所學的傳接球技術,與同學互助合作,提升命中率挑戰高得分。
- 2.除了投籃的同學必須提升命中率之外,為了避免一趟活動空手而歸沒有得分,相對地投不進時,隊友是否能在球未落地前搶到籃板,也會是勝負關鍵。
- 3. 籃下搶籃板補進的同學,必 須預先判斷沒進球的彈跳,才 能有第二次的投籃機會。

【議題融入與延伸學習】

生涯規劃教育:

		1 尚旧然让旧然儿让打		
		1. 掌握籃球投籃的技巧、姿勢		
		與規則,提升動作的流暢度與		
		命中率。		
		2. 意識自身在籃球運動中的能		
		力與興趣,進一步思考其與職		
		涯規劃的關聯性。		
		3. 透過團隊合作與實際工作活		
		動,建立自我認知能力與問題		
		解決能力。		
	第五篇球類	一、講解並提醒常見投籃錯誤	1. 學生能聆	觀察
六			-	郎 尔
	真好玩	動作 松阳 中国	聽同學發表	
0316-0320	第一章籃球	說明:配合課本實照,講解常	的意見。	
	【生涯規劃	見的投籃錯誤動作,提醒學生	2. 學生能深	
	教育】	注意。	入思考課堂	
		二、上籃動作要領示範與講解	提問。	
		說明:	3. 學生能口	
		1. 以右手上籃為例,站立位置	頭發表自己	
		距離籃框 3~4 公尺,運球後,	的想法。	
		球彈起同時,右腳跨出雙手將		
		球接住,接著將左腳踩出用力		
		向上跳,此時右膝蓋向上可幫		
		忙帶動身體上升,瞄準籃圈後		
		長方形框的右上角,將球投		
		出。		
		2. 注意投出的球與籃板的接觸		
		位置,是學生經常做錯的地		
		方。		
		三、活動「後有追兵上籃練		
		習」		
		說明:		
		1. 依可使用的籃框數,將班上		
		學生分為若干組。		
		2. 擔任防守角色的學生持球,		
		傳給擔任進攻角色的學生。		
		3. 傳完球後,必須觸碰接球者		
		背後的標誌桶,作為延遲防守		
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
		利用短暫無防守干擾時去完成		
		上籃動作。		
		四、填寫上籃動作檢核表與教		
		師回饋		
		說明:		
		1. 將這堂課所教的上籃動作與		
		要領做一簡單的整理。		
		2. 透過文字的檢核,將各項上		
		籃知識理解與記憶。		
	<u> </u>	1063	t	

		五、切傳練習		
		說明:		
		1. 持球者面對防守者先做出三		
		威脅動作,同時瞄籃與刺探步		
		用來轉移防守注意力,尋找運		
		球切入的機會。		
		2. 切入的方向盡量朝雨位防守		
		者的中間前進,吸引另一位防		
		守者前來協防。		
		3. 另一位沒持球的進攻者,趁		
		著自己的防守者前往協防時,		
		盡快移動到能夠接到隊友傳球		
		的位置,接球後投籃。		
		六、四人一組,開始練習		
		1. 擔任進攻的兩位學生,結束		
		進攻後,變成防守者,原先的		
		防守者則再次排到隊伍中,成		
		為下一次新的進攻者。		
		2. 進攻的基本練習隊形,如課		
		本中站立。當同學都熟練後,		
		可由教師自行改變切入方向與		
		位置,來更進一步練習。		
		3. 提醒學生何時是好的傳球時		
		機,以及無球接應學生移動到		
		何處,才方便接球,並能在接		
		球後有足夠時間完成出手。		
		【議題融入與延伸學習】		
		生涯規劃教育:		
		1. 掌握籃球上籃與切傳的動作		
		技巧與要領,提升進攻效率與		
		配合能力。		
		2. 意識到自身在籃球運動中的		
		能力與興趣,思考籃球技能與		
	站一块- 12 时	個人職涯規劃的關聯性。	1 朗 八 小 瓜	地 応
セ	第五篇球類	一、基本小組戰術與動作示範	1. 學生能聆	觀察
	真好玩	説明:	聽同學發表	
0323-0327	第一章籃球	1. 與隊友配合的基本戰術: 給	的意見。	
	(第一次段 考)	球與跟進接球。	2. 學生能深	
	考) 【生涯規劃	2. 複習上學期所學的傳接球技術,對於傳球時機與位置更加	入思考課堂 提問。	
	【生/庄/范勤	例,對於傳球时機與位直更加 要求。	灰问。 3. 學生能口	
	教育】	安水。 3. 一位擅於投籃的球員總是常	J. 学生能口 頭發表自己	
		放貼身防守,因為無法接獲隊	的想法。	
		友傳球,就更不用說能投籃	が必な。	
		了,所以培養自己能運用移動		
		1 / 川以后食日し肥进用材期		

假動作來接球是相當重要的能 力。

二、給球後跟進投籃練習 說明:

- 1. 留意跑動接球投籃的重心轉移。
- 2. 先別急著出手投籃,應等接 到球後穩定身體才出手。
- 3. 傳球的同學同時複習上學期 教授的傳球方式。
- 4. 本活動的傳球是一種簡單球 轉移的概念與練習。
- 5. 接到球後也能做出假動作與 運球切入來投籃。

三、講解活動操作原則與練習 流程

說明:

- 1. 當圍著籃球繞圈時,立刻集中精神專注於老師的哨音,準備搶球。
- 2. 搶到球者視為比賽時的抄截,應當快速運球上籃得分。
 3. 上完籃後自己搶籃板,並將球滾到半場內的任意地點。
- 4. 其餘三位學生撿起球後,成為同隊,進行三打一的得分任務。

四、進行主要活動練習 說明:

- 1. 三打一時,除了注意防守者之外,也應了解另外兩名隊友的位置。
- 2. 當發現隊友的得分機會比自己好時,能立即將球安全的傳至隊友手上。
- 3. 多練習運球切入後,分球給 隊友投藍的情境演練。

【議題融入與延伸學習】

生涯規劃教育:

- 1. 掌握基本小組合作技巧,提 升團隊配合能力。2. 意識自己 在籃球活動中的能力與興趣, 反思其與未來目標的關聯性。
- 3. 透過實際戰術演練,培養臨 場應變與協作解決問題的能

力。

	第五篇球類	一、透過影片介紹舉球員在比	1. 學生能聆	提問
八	真好玩	賽中的角色	聽同學發表	觀察
0330-0403	第二章排球	1. 說明:舉球員與隊友傳達暗	的意見。	實作
0000 0400	【生涯規劃	號的時機與形式。	2. 學生能深	
定期評量	教育】	2. 講解:介紹舉球員在比賽中	入思考課堂	
		的工作及重要性。	提問。	
		3. 提問:詢問學生舉球員能用	3. 學生能口	
		高手傳球做出幾種不同球路的	頭發表自己	
		變化?	的想法。	
		4. 發表:讓學生自由發表、討		
		論,老師適時引導學生。		
		5. 統整:高手傳球動作極為細		
		膩,可以透過些微的變化改變		
		球路,讓進攻戰術更為豐富及		
		隱蔽,讓對手防不勝防。		
		二、高手傳球的動作要領		
		1. 說明:從手型、觸球、運用		
		身體力量反彈,讓球平穩飛		
		出。		
		2. 示範:確實掌握來球的位置		
		與落點,如何抓準擊球時機,		
		避免持球或二次觸球情況產		
		生。		
		3. 操作:可以先從單顆操作,		
		習慣觸球點及彈球感覺後,再		
		慢慢增加顆數,並且將球越推 越高。		
		二、石劃 同丁到愐停琳琳 習		
		日」 1. 說明:1 顆排球、1 面牆		
		日 壁,用最簡易的方式檢視高手		
		傳球動作是否正確。		
		2. 講解:步驟一近距離面對牆		
		作快速反彈動作,施作時要盡		
		可能靠牆,才能讓雙肘撐開、		
		下巴抬起、在額頭上方觸		
		球。		
		3. 示範:強調手腕發力、手指		
		彈球,必須將球控制手掌裡反		
		覆回彈。		
		4. 操作:進行步驟二個人彈地		
		遠距離傳球動作時,提醒學生		
		觸球瞬間,運用雙腳推蹬、手		
1	1	辟户入仙古、千贮千尚从和,		1

臂完全伸直、手腕手掌外翻,

瞬間將球彈出。

		四、活動「高手傳球投籃練		
		習		
		1. 說明:運用籃框來檢視高手		
		傳球的高度及方向是否能朝自		
		己的意志控制,也能從中調整		
		傳球的力道及感覺。		
		2. 講解:正面與背後高手傳球		
		兩者前期預備動作盡可能越像		
		越好,當兩者動作有隱蔽性		
		時,對手就無法判斷球是要往		
		前、還是往後,對於比賽中進		
		文戰術的執行比較有利。		
		3. 示範:背後高手傳球動作後		
		期因細微變化與正面形成差		
		期 因		
		越晚做動越好,讓兩者動作產		
		越 晚做		
		生		
		身體推蹬的力量,挑戰更遠的		
		尹		
		球技術球體是不能旋轉,球體		
		城特谷勿攸故判抓 一六事 球 。		
		【議題融入與延伸學習】		
		生涯規劃教育:		
		1. 掌握球員技能與角色特質,		
		了解其在比賽中的重要性與影		
		李力。		
		2. 從隊員技能中,學習精細操		
		作與佈局的關鍵,先提升策略		
		思考與協作能力。		
		3. 意識到自己的能力與興趣,		
		探索在學業中培養技能與未來		
		職業生涯的啟示與應用。		
	第五篇球類	一、活動「高手傳球跑動練	1. 學生能聆	提問
九	真好玩	習」	聽同學發表	觀察
0406-0410	第二章排球	1 說明:嘗試在跑動中進行正	的意見。	實作
0410 0410	【生涯規劃	面、背後高手傳球,不但可以	2. 學生能深	
	教育】	增加樂趣、也能增加練習量。	入思考課堂	
		2 示範:提醒學生一開始先將	提問。	
		球舉高,讓隊友有充裕的時間	3. 學生能口	
		來跑。	頭發表自己	
		3操作:動要同學先熟記球的	的想法。	
		傳球路線及人的跑動路線,跑		
		動時盡快抵達指定位置,傳球		
	•		•	

位置也要盡量精準才能有效執 行。

二、活動「模擬比賽中舉球員練習」

1 說明:讓學生了解舉球員在 球場上基本跑位及練習將球舉 至長攻目標位置。

2 講解:提醒學生輪到 4 號位 及 2 號位的攻擊手,可以運用 低手或高手傳球嘗試將來球送 過球網,作為排球攻擊的先備 經驗。

3 示範:讓學生知道舉球員即 是用高手傳球技術將球送至目 標位置,盡可能將球送至固定 方向、距離及高度,以利攻擊 手進行扣球技術。

三、六人制排球比賽方式及隊 形介紹

1 說明: 六人制排球賽隊形輪轉的邏輯性,輪轉方式是順時針、發球順序是逆時針方向進行。

2 示範:可以在球場上直接操作,讓學生了解比賽運作情形。

四、六人制排球比賽接發球隊 形換位方式介紹

1 示範:講解比賽越位規則 後,讓學生知道要如何避免越 位,並學習在發球擊球瞬間更 換位置,以利組織攻擊戰術 負 之講解:六人制排球賽隊形換 位目的,是讓球場上的選手舉 位其職,襲擊好的選手攻擊, 升球隊進攻能力。

【議題融入與延伸學習】

生涯規劃教育:

- 熟練隊友及技能,掌握排球 比賽中隊形輪轉與戰術運用。
 提升學生協作與策略執行能力,培養觀察力與判斷力。
- 3. 意識到自身能力與興趣,探 索體育活動中的團隊角色分工 對職業發展的啟示。

第五篇球類 十 真好玩 第二章排球 0413-0417 【生涯規劃 教育】

一、活動「比手書腳趣味活 動」

1. 說明:介紹比賽常用的裁判 手勢與判決,讓比賽能依靠裁 判進行。

- 2. 示範:強調裁判手勢的標準 位置及力道,可以讓選手一眼 就能理解裁判之判決。
- 3. 操作: 讓學生知道場上案例 要和判決合而為一,先演出場 上狀況,裁判再做出判決及手 勢。
- 4. 提醒:裁判吹哨音、比出手 勢的時機很重要,太快會影響 比賽進行,太慢容易造成判決 不公。

二、活動「六人制排球比賽」

- 1. 說明: 本次競賽活動的運作 方式,其中首重隊形輪轉及換 位規定,由教師擔任裁判,盡 可能用哨聲及手勢判例控制比 審。
- 2. 示範:輪轉到擔任舉球員同 學必須在死球狀態,對手發球 前將戰術及隊形完成佈陣,並 盡可能用暗號手勢傳達。
- 3. 操作:各隊自行設計正面舉 球及背後舉球各一個暗號手 勢,但舉球員的同學必須將球 送到暗號指定位置,讓攻擊手 嘗試將球送至對方場地內。 4. 提醒:排球競賽運動需要透 過團隊合作才能有機會贏得比
- 賽,期望學生能從比賽中學習 發球戰術及策略,達成學習目 標,並且體驗排球運動的樂 趣。

【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育:

- 1. 認識世界盃裁判與積分,理 解其在比賽中的作用。
- 2. 掌握排球比賽的基本規則、 隊形輪替及策略執行方法;從 比賽中探索個人興趣與能力, 學習團隊合作與策略應用,延

伸至職涯規劃教育。

1. 學生能聆 聽同學發表 的意見。 2. 學生能深 入思考課堂 提問。 3. 學生能口 頭發表自己

的想法。

提問 觀察 實作 +-

0420 - 0424

第五篇球類 真好玩

第三章桌球

^{第二早采球} 【生涯規劃 教育】

一、桌球運動發展歷史及各式 球拍持法特性

1. 講解:說明直拍及橫拍握法 的優缺點,可先就學生的喜好 做決定。

2. 提問:詢問學生這兩大類握拍方式的技術特點為何?

3. 發表:學生自由發表、討論,老師適時引導學生,強調沒有對錯,只有適不適合。 統整:聽完並了解各式持拍方式的特性,讓學生自己決定要用何種方式來從事桌球運動。

二、正手發不旋轉長球的動作 要領

1. 說明:正手發不旋轉長球為 桌球運動重要的基本技巧,做 為未來延伸正手發各種旋轉球 路的準備。

2. 示範:強調發球規定的基本 原則,並說明桌球在桌面上的 跳動軌跡,讓學生能感受發球 的落點位置。

三、活動「連續正手發不旋轉長球」

1. 操作:透過分組練習中的互 相觀察,適時提醒學生動作的 正確性,並能從練習中修正錯 誤的動作。

四、正手平擊球的動作要領

1. 說明:正手平擊球為桌球運動重要的基本技巧,重點在於 能將球推至對方的底線,以便 為自己製造攻擊的機會。

2. 示範:重點在於熟悉桌球的 跳動軌跡,並強調在桌球反彈 後最高點時期擊球,才能確實 掌握關鍵的擊球時機。

五、活動「正手平擊球循環練 習」

操作:利用正手平擊球的技 巧,來迎擊各個方向與位置的 來球,藉以體驗使用此種技巧 在不同位置及來球方向的差異 點,進而學習不同的的基本技 巧。 提問。 3.學生能口 頭發表自己 的想法。 提問觀察

實作

	1	T = .	1	T
		【議題融入與延伸學習】		
		生涯規劃教育:		
		1. 了解桌球運動的發展歷史及		
		不同握拍方式的技術特點,選		
		擇適合自己的持拍方式。		
		2. 掌握桌球基本技巧,包括正		
		手發不旋轉長球及正手平擊		
		球,為進一步提陞技能奠定基		
		礎。		
		3. 從桌球練習中發現興趣與能		
		力,學習思考如何將運動中的		
		經驗用於職業規劃。		
	给 丁 签 计 	1,11, 2,1	1 組止此助	Z \$ ≠
十二	第五篇球類	一、反手發不旋轉長球的動作	1. 學生能聆	發表
·	真好玩	要領	聽同學發表	實作
0427-0501	第三章桌球	1. 說明: 反手發不旋轉長球為	的意見。	觀察
	【生涯規劃	桌球運動重要的基本技巧,做	2. 學生能深	
	教育】	為未來延伸反手發各種旋轉球	入思考課堂	
		路的準備。	提問。	
		2. 示範:剛開始練習時常會因	3. 學生能口	
		為抓不到擊球時機而打不到	頭發表自己	
		球,若要增加擊中球的機率,	的想法。	
		擊球瞬間眼睛一定要盯著球。		
		二、活動「發球進藍」		
		操作:可藉由投籃比賽增加學		
		生對於桌球反彈力道及方向性		
		的感受,並從中體驗正、反手		
		發不旋轉球技巧的差異性。		
		三、反手推擋球的動作要領		
		1. 說明:接發球是桌球運動中		
		重要的技能,反手推擋球就是		
		其中之一。若能熟練此技能,		
		對於桌球比賽的實際演練將會		
		有所幫助。		
		2. 示範: 重點在於熟悉桌球的		
		跳動軌跡,並強調在桌球反彈		
		後最高點時期擊球,才能確實		
		掌握關鍵的擊球時機。		
		四、活動「正手平擊球及反手		
		推擋球組合練習」		
		操作:利用正手平擊球及反手		
		推擋球組合練習,來迎擊各個		
		方向與位置的來球,進而體驗		
		兩種不同技巧在比賽中的使用		
		時機。		
		五、活動「班級桌球個人單打		
		排名賽」		
	l	1071	[<u> </u>

		1. 說明: 本次競賽活動僅限用		
		本章所教授之桌球技巧,可以		
		藉此觀察學生在本章課程的學		
		習上,桌球基本技巧是否有所		
		精進。		
		2. 操作:每位學生必須運用自		
		己的優、缺點來擬訂對戰策		
		略,透過每一次的比賽來認識		
		自己的桌球運動實力。		
		【議題融入與延伸學習】		
		生涯規劃教育:透過學習反手		
		技巧、參與發球進籃活動及單		
		打排名賽,學生不僅掌握了基		
		本的桌球技能,還學會觀察、		
		反思與自我評估,並啟發未來		
		的職涯規劃方向。		
, _	第五篇球類	一、活動「班級桌球個人單打	1. 學生能聆	發表
十三	真好玩	排名賽」	聽同學發表	實作
0504-0508	第三章桌球	1. 說明: 本次競賽活動僅限用	的意見。	觀察
	【生涯規劃	本章所教授之桌球技巧,可以	2. 學生能深	
	教育】	藉此觀察學生在本章課程的學	入思考課堂	
		習上,桌球基本技巧是否有所	提問。	
		精進。	3. 學生能口	
		2. 操作:每位學生必須運用自	頭發表自己	
		己的優、缺點來擬訂對戰策	的想法。	
		略,透過每一次的比賽來認識		
		自己的桌球運動實力。		
		二、桌球個人單打比賽紀錄表		
		1. 說明:講解個人單打比賽紀		
		錄表的操作與運用方法。		
		2. 操作:每位學生必須運用自		
		己的優、缺點來擬訂對戰策		
		略,透過每一次的比賽來認識		
		自己的桌球運動實力。		
		3. 提醒:要詳實製作賽後記錄		
		表,並於下次對戰前擬定作戰		
		策略,才能在比賽時制敵機		
		先 。		
		【議題融入與延伸學習】		
		生涯規劃教育:透過桌球個人		
		單打排名賽與比賽紀錄表的運		
		用,學生能夠全面檢視自己的		
		技術與策略運用,進一步發現		
		自身的能力與興趣,把這些經		
		驗轉化為職業規劃的重要參		
		考,使學生自我對價值的深刻		

探索與發現。 ### 第五篇球類	
+四 真好玩 展,及場地規格與特色 聽同學發表 情意 0511-0515 第四章足球 1.講解:說明足球運動的發展 的意見。	
0511-0515 第四章足球 1.講解:說明足球運動的發展 的意見。	÷
0311 0313	S
() 自由 自由 自由 自由 自由 自由 自由 自由	技能
(第二次段 與特色。 2. 學生能深	
考) 2. 提問:五人制、七人制、十 入思考課堂	
【生涯規劃 一人制的差異性及世界盃足球 提問。	
教育】	
3. 發表:引導學生了解足球規 與發表自己	
則與發展。 的想法。	
4. 統整:了解足球運動的發展	
及演進。	
二、活動「練習控球」	
1. 講解:透過球網的特性,可	
練習緩衝,也可練習控球。	
2. 示範: 可藉由頭頂、肩膀、 胸停,大腿腳踝連續踢球及控	
球。	
3. 操作:同學可以互相觀察與	
學習,達成共同進步的目標。	
三、盤帶球技術	
1. 腳內側盤帶球: 觸球面積較	
大,且最為頻繁,穩定度最高	
的控球位置。	
(1)動作要領:正對來球,停	
球腳自膝蓋提起後外轉,腳尖	
放鬆上提,讓球體撞擊腳內側	
後,使球落停於控球腳前方。	
(2)指導:控球者能熟練踢球	
動作要領,能掌控來球方向,	
才能有效使球落於腳內側。	
2. 腳外側控球: 具有射門或傳	
球的良好效果。	
(1)動作要領:行進中側對來	
球,停球腳自膝蓋提起、腳底	
內收,讓球體撞擊腳外側後,	
使球落於控球腳外側。 (2)指導:控球者能熟練腳外	
(2)相等· 控球者	
向,才能有效使球落於腳外	
侧。	
3. 腳背盤帶球:適用於飛球落	
下之高球。	
(1)動作要領:球自高點落下	
時,腳背正對來球,由上而下	

		16.16 Am 1. 6.00	l	
		緩衝,觸球瞬間踝關節下壓使		
		球落於腳邊。 (2)指導:控球者能熟練腳背		
		(4)指导·控球有		
		行球期作安領, 事控采球力 向, 才能有效使球落於腳背。		
		4. 腳底盤帶球:控制身前高球 或反彈球常用之部位。		
		或及弹球市用之部位。 (1)動作要領:正面來球,膝		
		關即假写捉起,腳大上捉,讓 球體撞擊腳底前半段後,使球		
		· 「		
		(2)指導:控球者重點在於能		
		(2)相守· 经球有里品任从能 熟練腳底停球動作,能掌控來		
		四、活動「為自己上色」		
		説明:請學生參照課本,於踢		
		球時留意腳踢球部位,並加以		
		上色。		
		二〕 五、活動「看誰帶球速度快		
		說明:參照課本說明,帶領學		
		生參與活動。		
		【議題融入與延伸學習】		
		生涯規劃教育:透過足球運動		
		的歷史學習、技術練習與活動		
		體驗,學生能夠深入了解個人		
		能力與興趣的多樣性。		
_	第五篇球類	一、傳球技術	1. 學生能聆	情意
十五	真好玩	(一)活動:腳內側傳球	聽同學發表	認知
0518-0522	第四章足球	1. 說明: 腳內側傳球精準度較	的意見。	技能
	【生涯規劃	高,適用於近距離;踢球時,	2. 學生能深	
定期評量	教育】	雨臂伸出保持平衡,踢球腳自	入思考課堂	
		膝關節外展,與球呈90度,	提問。	
		以獲得正確的角度對準傳球路	3. 學生能口	
		線,此時腳踝必須繃緊,踢球	頭發表自己	
		後則向前延伸。	的想法。	
		2. 分解動作要領:		
		(1注視目標物。		
		(2)支撐腳立於球體側後方約		
		15公分,踢球腳以髖關節為		
		軸心向後提起,此時膝蓋及踝		
		關節略向外轉,腳尖朝上。		
		(3)踢球時,踝關節內側為碰		
		觸面,腳尖向上固定繃緊,利		
		用腳內側之中心點踢球,將球		
		送出。踢球時應與球行進方向		
		呈直角。		

- (4)踢球後,保持重心,身體 跟隨踢球腳擺動前移。
- 3.指導:傳球者重點在於能熟 練踢球動作要領,能掌控踢球 的方向,才能確實減少隊友跑 動。隊友能快速移動正面接 球,並積極回傳練習。
- (二)活動:腳背傳球
- 1. 說明:腳背傳球能產生較強的力量與速度,常用來射門及長傳。踢球時,眼睛應注視著球,並將支撐腳立於最佳位置,踢球點偏左或偏右將造成弧線球
- (所謂:香蕉球)。支撐腳位 於球側,使球路偏低,若支撐 腳位於球後,則球路偏高。
- 2. 分解動作要領:
- (1)注視目標物。
- (2)支撐腳立於足球左側約 15 公分,腳尖朝前,踢球腳以髖 關節為軸心,盡可能向後擺。
- (3)踢球時,踢球腳腳尖應下壓,朝著地面並緊繃,此時膝關節應在球體上方,以利踢出偏低球路。如:利用鞋子鞋帶之中心點踢球。
- (4)踢球後,身體跟隨踢球腳 擺動前移,以增加力量。 3.注意事項:
- (1)支撐腳位置不夠精準。
- (2)踢球時,腳背未繃緊,造 成腳趾觸球。
- 4. 指導:傳球者重點在於能熟 練踢球動作要領,能掌控踢球 的方向,才能確實減少隊友跑 動。隊友能快速移動正面接 球,並積極回傳練習。
- 二、活動「傳球練習」

具備正確的傳、停球動作技巧 與觀念。透過腳背、腳內側, 才能既快又準且安全的將球傳 到正確位置。

活動一: 傳停球

		活動方式:二人一組,相距5		
		~7公尺,透過傳球、停球方		
		式進行。		
		三、活動「小組控球對抗賽」		
		為提升控球能力,藉由傳控球		
		及盤帶球進行攻防;請進攻同		
		學討論看看,如何做一次有效		
		的進攻?		
		藉由傳球動作檢核表來檢視是		
		否有達到動作要領,並請同學		
		給予具體建議。		
		四、活動「通過目標過五關」		
		活動目的:為提升控球能力,		
		藉由傳控球及盤帶球進行攻		
		防;請進攻同學討論看看,如		
		何做一次有效的進攻。		
		五、自我檢核表		
		六、活動「足球對抗賽」		
		1. 藉由所學的技巧運用在活動		
		中,比賽分為上、下半場各		
		10 分鐘,請同學思考如何達		
		成目標。		
		2. 可於賽前、賽中、賽後共同		
		討論比賽策略。		
		七、問題與討論		
		【議題融入與延伸學習】		
		生涯規劃教育:透過足球傳控		
		技術與比賽活動,學生不僅能		
		提升身體能力,還能探索自身		
		興趣與專長,並實現自我價		
		值。		
	第六篇就是	一、蹬牆漂浮與水中站立	1. 學生能聆	發表
十六	愛運動	1. 說明:身體應放鬆漂於水	聽同學發表	實作
0525-0529	第一章游泳	上。	的意見。	觀察
	【海洋教	2. 示範:蹬牆時,雙臂向前延	2. 學生能深	
	育】	伸,漂於水上,四肢自然放鬆	入思考課堂	
	【生涯規劃	伸直。	提問。	
	教育】	二、陸上與水上踢水練習	3. 學生能口	
		1. 說明:	頭發表自己	
		(1)陸上練習時上半身俯臥於	的想法。	
		陸上、下半身於水面。		
		(2)水上練習時手握於池邊,		
		踢水練習。		
		2. 示範:踢水練習。		
		三、活動「合作無間」		

	1. 說明:透過合作踢水的策		
	略,共同完成任務,以提升踢		
	水穩定度。		
	2. 示範:兩人一組共同踢水完		
	成任務。		
	四、陸上划手動作分析		
	1. 說明:藉由陸上划手練習,		
	提升划手表現。		
	2. 操作:划手動作分為:前		
	伸、抓水、推水、回復的方		
	式,左右循環進行。		
	五、水上划手基礎動作		
	1. 說明:水上划手動作分為:		
	前伸、抓水、推水、回復的方		
	式進行左右手循環動作。		
	2. 示範:		
	(1)前伸:以拇指及食指先入		
	水啟動、雙臂向前延伸。		
	(2)抓水:以高手肘的方式向		
	下抓水。		
	(3)推水:透過轉肩帶動手		
	臂,以高手肘推水動作推至大		
	腿旁。		
	(4)回復:將手肘提高,手臂		
	向前延伸,準備再一次的划水		
	動作。		
	六、活動「划手記錄賽」		
	1. 說明:透過一定的距離,計		
	算個人划手次數。		
	2. 示範:設定 15 公尺的游泳		
	距離,以流線型體姿打水加上		
	划手練習,過程中禁止換氣。		
	【議題融入與延伸學習】海洋		
	教育:透過基礎技能的學習,		
	學生不僅掌握了水上活動中的		
	基本技巧,也強化了團隊合作		
	與策略運用的能力。		
	生涯規劃教育:探索自身興趣		
	與能力,培養對水域安全的意		
	識,為未來可能的海洋運動參		
炫 1. 炔 1. 日	與或相關職業發展做好準備。	1 與止处形	z <u>x</u> ±
第六篇就是十七十七十二条海和	一、換氣練習	1. 學生能聆	發表
发理 期	1. 說明:藉由划手換氣練習,	题同學發表 的意見。	實作
0601-0605	提升換氣表現。 2. 操作:	內尽允。 	觀察
育】	4.1 1.1 		
Ŋ A	1077		

	【生涯規劃	(1)練習一:原地站立,手扶	2. 學生能深	
	教育】	池邊,轉頭換氣練習。	入思考課堂	
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	(2)練習二:雙手扶池邊,打	提問。	
		水加轉頭換氣練習。	3. 學生能口	
		(3)練習三:打水前進,手持	頭發表自己	
		浮板,划手轉頭換氣練習。	的想法。	
		二、活動「檢測前哨站」		
		1. 說明: 線型體姿、捷式踢		
		水、划手及換氣動作,為國中		
		階段挑戰換氣游完 25 公尺做		
		2. 示範:		
		(1)單臂持浮板划手換氣練習		
		(2)腿夾浮板划手換氣練習		
		(3)握拳划手前進換氣練習		
		(4)閉眼挑戰直線練習		
		(5)捷式挑戰練習		
		三、自我檢核表		
		四、活動「水球攻防戰」		
		說明:藉由水球攻防戰,提升		
		水上活動能力,協助學生思		
		考,如何在水中活動時達到最		
		佳移動效果。		
		五、活動「游泳檢測」		
		說明:線型體姿、捷式踢水、		
		划手及換氣動作,為國中階段		
		挑戰完成。		
		【議題融入與延伸學習】海洋		
		教育:掌握游泳換氣技巧,提		
		升學生水中活動的表現與信		
		心。		
		生涯規劃教育:引導學生參與		
		多元海洋休閒活動,熟悉水域		
		求生技能,探索個人興趣與未		
	第上 签45日	來發展方向。	1 超止4 以	÷11 k
十八	第六篇就是 愛運動	一、常見水域發生意外的原因	1. 學生能聆	認知情意
	愛理助 第二章水上	1. 教師提問:常見的戲水環境 有哪些?	聽同學發表 的意見。	何 發表
0608-0612	市一早水上 安全與自救	月	的息兄。 2. 學生能深	贺衣 觀察
	女宝兴日报 【 安全教	2.字生贺衣,府冰池、水犀、 池塘、河川、溪流及海邊。以	2. 学生能休 入思考課堂	観祭 實作
	育】	上述參考圖片與問答方式分組	提問。	貝(ド
	月』 【海洋教		提问。 3. 學生能口	
	↑ 【每件教 育】	因。老師可藉由學生的答案建	頭發表自己	
	<i>P</i> 3 4	横完整安全戲水觀念。	的想法。	
		一件九正文王啟小猷心。 二、認識水域遊憩活動警示	HV心仏 ·	
		一咖啡小块型芯伯别言小		

教師說明:藉由課本警示圖, 認識不同旗幟的意義。

以上述參考圖片了解各場域警 示圖所代表的意義。

1. 討論活動

說明:戲水游泳時,看似平靜 的海面,可不可以直接下水游 泳?

請列舉可行的判斷方式?

- 1. 我會選擇哪一類型的水域戲水?
- 2...看到黃色旗幟該注意什麼?

2. 離岸流注意事項

說明:離岸流該如何判斷?遇到離岸流該如何面對?

五、俯漂與仰漂

說明:藉由仰漂與俯漂使同學 飄於水上。

操作:

1. 仰漂:以大字漂、一字漂練習漂浮。

2. 俯漂:以水母漂,於水上漂浮。

六、活動「挑戰自我--水上 漂」

1. 說明:運用最少體力,維持最長時間的游泳方式。

2. 示範: 俯漂前進25公尺 後,再以仰漂前進折返,試著 挑戰以最少體力完成自救。

七、自製浮具

1. 說明:失足落水時,身上穿的衣服和褲子是影響水上活動很大的阻礙,但脫下來的衣服、褲子卻可已成為最好的求生工具。

- 介紹:介紹上衣利用法、褲子漂浮法以自救。
- 3. 反思:
- (1)請學生發表看過哪些浮具?
- (2)找一適當材料練習自製浮具。

八、活動「救援任務 ing」

		T		
		說明:藉由叫叫伸拋划練習救		
		援。		
		示範:有人發生溺水時,該如		
		何以快速、安全的方式達成救		
		援任務。		
		【議題融入與延伸學習】安全		
		教育:掌握水域安全觀念及警		
		示標誌的判讀,提升學生的安		
		全意識與判斷能力。		
		海洋教育:		
		1. 熟悉離岸流判斷與應變技		
		巧,並學習漂浮、自製浮具救		
		援與練習,強化水面求生技		
		巧。		
		2. 引導學生參與多元水域活		
		動,結合生活實踐與自救策		
		数 。		
	第六篇就是	一、學習引導	1. 學生能聆	問答
十九	第八冊 机尺 愛運動	利用課本情境,引導學生發表	1. 子王贴识 聽同學發表	實作
	支运動 第三章體操	學過的體操動作技能以及學習	· \$100 年级农 600	見し
0615-0619	I '_ '	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
	【生涯規劃	經驗,強調體操技能可以展現	2. 學生能深	
	教育】	身體的多元能力,提升其學習	入思考課堂	
		動機。	提問。	
		二、體操起源與項目	3. 學生能口	
		1. 講解:利用教師手冊參考資	頭發表自己	
		料講解體操的起源,說明之前	的想法。	
		具備醫療的目的。		
		2. 講解:利用課本圖片和教師		
		手冊參考資料引導學生比較男		
		子競技體操與女子競技體操項		
		目的差異。		
		3. 發表:請學生分享攸關其他		
		體操比賽項目(韻律體操、彈		
		翻床)的理解。		
		三、地板的基本技術		
		1. 講解:利用課本圖片簡介體		
		操地板的八項基本技術。		
		2. 發表:學生分享自己學過的		
		技術有哪些以及相關原理。		
		四、地板靜態技術		
		1. 示範:示範地板上的靜態動		
		作,引導學生分析支撐、平衡		
		和柔軟技術如何呈現。		
		2. 實作:學生分組練習展現三		
		在靜態動作,之後互評與分		
		字。		
		す [*]		

		五、地板跳躍技術		
		1. 示範:示範地板上的跳躍技		
		術-團身跳、鹿跳和分腿跳等		
		三個動作要領,提醒跳躍動作		
		在時膝蓋要微彎,減少著地時		
		在时廠益安佩写 / 减少看地时 的衝擊力。		
		, , , , , , ,		
		2. 實作:學生分組練習三種動		
		作。		
		3. 展演:鼓勵學生展演不同形		
		式的跳躍動作。		
		六、地板旋轉技術		
		1. 講解:利用課本說明旋轉技		
		術的動作要領。		
		2. 示範:示範地板上的單腳		
		180 度、360 度擺臂、旋轉的		
		動作要領。		
		3. 實作:學生分組練習單腳		
		180 度、360 度。		
		4. 示範: 示範地板上的跳轉		
		180 度的動作要領。		
		5. 實作:學生分組練習跳轉		
		180 度,再鼓勵學生挑戰跳轉		
		360 度。		
		6. 發表:引導學生發表單腳旋		
		轉和跳轉動作要領的異同。		
		【議題融入與延伸學習】		
		生涯規劃教育:結合體操技能		
		訓練與職業規劃教育,讓學生		
		在掌握基本技術的同時,探索		
		體操技能的應用與自身潛力。		
	第六篇就是	一、地板直膝前、後滾翻技術	1. 學生能聆	問答
二十	愛運動	1講解:利用課本說明滾翻技	聽同學發表	實作
0000 0000	第三章體操	術的動作要領。	的意見。	ЯП
0622-0626	【生涯規劃	2. 複習舊經驗:引導學生練習	2. 學生能深	
	教育】	前滾翻、後滾翻、屈膝分腿	入思考課堂	
	32 N 1	前、後滾翻,評估學生滾翻技	提問。	
		一所、後級翻戶計估字至級翻投 一巧做能力分組。	3. 學生能口	
		3. 示範:示範地板上的直膝分	頭發表自己	
		D. 小軋・小軋地做工的且廠分 腿滾翻動作要領。	明 敬 表 日 し 的 想 法 。	
		4. 實作:學生依能力分站練習	n 心态本。	
		4. 真作・学生依能力分站線音 -後滾翻、直膝分腿前滾翻、		
		屈膝分腿後滾翻、直膝分腿後 海細。		
		滚翻。		
		二、體操動作組合的技巧與原 nu		
		則		

	T	1 when a change to home of the co		
		1. 講解:利用課本說明體操動		
		作組合的參考流程,引導學生		
		進行動作組合時要考慮場地限		
		制,進行一組動作組合的數量		
		和串連動作的連貫性,讓動作		
		呈現流暢性與美感。		
		2. 實作:引導學生共同布置場		
		地,列出自己學會的動作,思		
		考如何在場地上呈現。		
		三、地板動作組合		
		1. 實作:分組進行地板組合動		
		作練習,請分組內同學互相協		
		助檢視動作之流暢性、完整和		
		美感等因素。		
		2. 修正動作:依據同組同學和		
		老師的意見修正動作,再練		
		羽。		
		四、展演		
		1. 講解:利用課本表格,說明		
		同儕評分標準。		
		2. 展演:學生分組輪流展演與		
		互評。		
		3. 統整:據學生表現講評學生		
		展演表現。		
		【議題融入與延伸學習】		
		生涯規劃教育:透過滾翻技術		
		的學習與地板動作組合的創意		
		設計,不僅提升學生的身體操		
		作技能,也幫助他們探索個人		
		與趣與能力,結合生涯規劃培		
	ht . ht	養教育多元能力。	4 23 1 11 -1	44 En
二十一	第六篇就是	一、地板直膝前、後滾翻技術	1. 學生能聆	問答
	爱運動	1講解:利用課本說明滾翻技	聽同學發表	實作
0629-0630	第三章體操	術的動作要領。	的意見。	
定期評量	(第三次段	2. 複習舊經驗:引導學生練習	2. 學生能深	
人 州 引 里	考)	前滾翻、後滾翻、屈膝分腿	入思考課堂	
	【生涯規	前、後滾翻,評估學生滾翻技	提問。	
	劃教育】	巧做能力分組。 3. 示範: 示範地板上的直膝分	3. 學生能口	
		5.	頭發表自己 的想法。	
		4. 實作:學生依能力分站練習	可心な	
		4. 貝介·字生版能力为站線自 -後滾翻、直膝分腿前滾翻、		
		屈膝分腿後滾翻、直膝分腿後		
		滋翻。 滾翻。		
		^^		
		則		
	l	1082	<u> </u>	

1. 講解:利用課本說明體操動	
作組合的參考流程,引導學生	
進行動作組合時要考慮場地限	
制,進行一組動作組合的數量	
和串連動作的連貫性,讓動作	
呈現流暢性與美感。	
2. 實作:引導學生共同布置場	
地,列出自己學會的動作,思	
考如何在場地上呈現。	
三、地板動作組合	
1. 實作:分組進行地板組合動	
作練習,請分組內同學互相協	
助檢視動作之流暢性、完整和	
美感等因素。	
2. 修正動作:依據同組同學和	
老師的意見修正動作,再練	
習。	
四、展演	
1. 講解:利用課本表格,說明	
同儕評分標準。	
2. 展演:學生分組輪流展演與	
互評。	
3. 統整:據學生表現講評學生	
展演表現。	
【議題融入與延伸學習】	
生涯規劃教育:透過滾翻技術	
的學習與地板動作組合的創意	
設計,不僅提升學生的身體操	
作技能,也幫助他們探索個人	
興趣與能力,結合生涯規劃培	
養教育多元能力。	

桃園市平鎮國民中學 114 學年度【健體領域】課程計畫				
每週節數	3	設計者	八年級教學團隊	
	A自主行動	■A1. 身心素質與自為 ■A3. 規劃執行與創業	找精進、■A2. 系統思考與問題解決、 新應變	
核心素養	B溝通互動	■B1. 符號運用與溝道 ■3. 藝術涵養與美感	通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、 素養	
	C社會參與	■C1. 道德實踐與公1	民意識、■C2. 人際關係與團隊合作	

		مخب بدو
		健康
學習重點		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-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。
		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 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。
		3a-IV-1 精熟地操作健康技能。
		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。
	學習表現	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。
		體育
		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 反思自己的動作技能。
		2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。
		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。
		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 規劃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。
		健康
		Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。
	學習內容	Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資
		訊。
學習重點		4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動略。 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為的影響力。 體育 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 反思自己的動作技能。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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,發展專項運動能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 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、產品與務。 4c-IV-3 規劃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-2 執行提升體適能的身體活動。 4d-IV-2 執行提升體適能的身體活動。 4d-IV-2 執行提升體適能的身體活動。

Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。

Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動,以及交友約會安全策略。

Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。

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。

Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。

Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 體育

Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。

Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。

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。

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。

Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。

Ia-IV-1 徒手體操動作組合。

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。

Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。

【人權教育】

人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。

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 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。

生 J7: 面對並超越人生的各種挫折與苦難,探討促進全人健康與幸福的方法。

【安全教育】

安 J1:理解安全教育的意義。

安 J3: 了解日常生活容易發生事故的原因。

安J10:學習心肺復甦術及AED的操作。

安 J11:學習創傷救護技能。

【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。

【戶外教育】

戶 J2: 擴充對環境的理解,運用所學的知識到生活當中,具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。

戶 J3:理解知識與生活環境的關係,獲得心靈的喜悅,培養積極面對挑戰的能力與態度。

户 J5:在團隊活動中,養成相互合作與互動的良好態度與技能。

【性別平等教育】

性 J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。

1085

融入之議題

性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。

【生涯規劃教育】

涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。

涯 J13:培養生涯規劃及執行的能力。

【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。

【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。

家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

認知:

- 1. 理解情感表達的重要性,並認識身體自主權與人際關係中的安全界線。
- 2. 認識未成年性行為的影響、法律責任,以及性傳染病的種類與預防方法 (如保險套使用)。
- 3. 了解臺灣全民健保制度的基本內容、就醫流程及其對民眾健康的影響。
- 4. 辨識各類藥物的用途與正確用藥方式,並了解醫藥分業與安全用藥原則。
- 5. 認識藥物濫用的種類與對個人、家庭與社會的危害,並了解可求助的戒 治資源。
- 6. 瞭解運動貼紮的基本類型與功用,並掌握標槍、地板體操、浮潛等運動 的基礎知識與安全規範。

技能:

- 1. 能適當辨識與表達自己的情緒,並展現尊重與安全的約會行為。
- 2. 能正確使用保險套,並採取預防網路性剝削的具體行動。

學習目標

- 3. 能正確說出就醫流程,模擬就醫情境,並展現合理使用醫療資源的能力。
- 4. 能示範正確用藥行為(如:看標示、遵醫囑),並能拒絕不當藥物誘惑。
- 5. 能操作常見貼紮技巧以預防運動傷害,並執行標槍動作、地板體操與捷 泳換氣配合技巧。

態度:

- 1. 願意尊重自己與他人的身體與情感界線,並建立健康的性價值觀與自我保護意識。
- 2. 珍惜醫療與公共衛生資源,養成正確就醫與用藥的生活態度。
- 3. 主動遠離毒品與濫用藥物,培養正向生活習慣與自我控制力。
- 4. 重視運動安全與防護措施,積極參與體育活動並樂於學習新技能。
- 5. 展現尊重規則、公平競爭與團隊合作的運動家精神。
- 6. 關心自然與海洋生態,參與浮潛活動時具備保護環境與自我安全的態度。

1. 教材編輯與資源

(教科書版本、相關資源)

教學與評量 說明

(我们 首 成本 · 和)

(1)自編。

- (2)教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。
- (3)相關學習活動單。

2. 教學方法

- (1)運用多元、漸進的教學法,支持教學生活化。
- (2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋,結合生活經驗與基礎技能的學習。
- 3. 教學評量

質量並重,運用多元評量策略,並使用自評表或檢核表,利用同儕互評、自 我檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方 式進行。

週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
	單元一 愛,	1. 辨識自己的情感,並且進行安全的	1. 表達自己的情	紙筆測驗 50%
_	這件事	約會與合宜的表達方式。	緒,並在約會或人	學習作業 20%
	第1章 歌頌	2. 維持情感與結束情感應有的態度與	際互動中展現尊重	上課參與 10%
0901-	情誼	健康的價值觀。	與安全的行為。	口語表達 10%
0905	【性別平等】	3. 體認身體自主權的重要性並展現出	2. 說明身體自主權	態度檢核 10%
	【生涯規劃】	維護行動。	的重要性,並展現	
			維護自己身體界線	
			的具體行動。	
	單元四 貼	1. 不同貼紮類型的功能差異。	並正確執行常見運	動作檢核 40%
	心!就能安	2. 體驗並練習貼紮技術對身體動作的	動傷害的貼紮技	實作評量 30%
	<i>⋾</i> !	影響。	巧。	分組競賽 20%
	第1章 運動	3. 如何在常見的運動傷害中施作正確		態度檢核 10%
	與貼紮	的貼紮技術。		
	【安全教育】			
	單元一 愛,	1. 辨識自己的情感,並且進行安全的	1. 表達自己的情	紙筆測驗 50%
=	這件事	約會與合宜的表達方式。	緒,並在約會或人	學習作業 20%
	第1章 歌頌	2. 維持情感與結束情感應有的態度與	際互動中展現尊重	上課參與 10%
0908-	情誼	健康的價值觀。	與安全的行為。	口語表達 10%
0912	【性別平等】	3. 體認身體自主權的重要性並展現出	2. 說明身體自主權	態度檢核 10%
	【生涯規劃】	維護行動。	的重要性,並展現	
			維護自己身體界線	
			的具體行動。	
	單元四 貼	1. 不同貼紮類型的功能差異。	說明不同貼紮類型	動作檢核 40%
	心!就能安	2. 體驗並練習貼紮技術對身體動作的	的功能,並正確執	實作評量 30%
	ッ!	影響。	行常見運動傷害的	分組競賽 20%
	第1章 運動	3. 如何在常見的運動傷害中施作正確	貼紮技巧。	態度檢核 10%
	與貼紮	的貼紮技術。		
	【安全教育】			

	T	1		1
_	單元一 愛,	1. 辨識自己的情感,並且進行安全的	1. 學生能辨識並適	紙筆測驗 50%
三	這件事	約會與合宜的表達方式。	當表達自己的情	學習作業 20%
0915-	第1章 歌頌	2. 維持情感與結束情感應有的態度與	緒,並在約會或人	上課參與 10%
0919	情誼 【性別平等】	健康的價值觀。	際互動中展現尊重 與安全的行為。	口語表達 10% 態度檢核 10%
0010	【生涯規劃】	3. 體認身體自主權的重要性並展現出 維護行動。		悲及愀核 10%
	【生涯规劃】	# 6 7 9 0	2. 說明身體自主權的重要性, 並展現	
			的重安性, 亚辰坑 維護自己身體界線	
			的具體行動。	
	單元五 挑戰	1. 標槍場上安全規則及遊戲規則。	示範基本投擲動	動作檢核 40%
	極限	2. 經由同儕間的觀察學習了解標槍動	作,並結合軀幹與	實作評量 30%
	第1章 標槍	作的原理。	下肢的訓練技巧提	分組競賽 20%
	千斤一擲	3. 聯合身體各部位提升運動表現。	升表現,每次投擲	態度檢核 10%
	【品德教育】	4. 做出完整的標槍動作。	均確認是否合法落	
		5. 軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動	地。	
		增能。		
	單元一 愛,	1. 未成年性行為發生的影響、法律責	1. 分析未成年性行	紙筆測驗 50%
四	這件事	任與處理方式。	為可能帶來的生	學習作業 20%
0000	第2章	2. 維護身體自主權的行動。	理、心理與法律後	上課參與 10%
0922-	「性」福	3. 建立健康的性價值觀,並保護自己	果,並做出負責任	口語表達 10%
0926	「保」典	免於網路性剝削。	的行為選擇。	態度檢核 10%
	【法治教育】	4. 常見性傳染病的種類與症狀。	2. 辨識網路性剝削	
	【性別平等】	5. 性傳染病的預防方式。6. 培養關懷	的常見形式,並運	
		性傳染病患的態度。	用正確方法保護自	
		7.「健康技能-正確使用保險套」。	己免受傷害。	
		8. 安全性行為的態度。	3. 說明性傳染病的 種類、症狀與傳染	
			建 類、症	
	單元五 挑戰	1. 標槍場上安全規則及遊戲規則。	示範基本投擲動	動作檢核 40%
	極限	2. 經由同儕間的觀察學習了解標槍動	作,並結合軀幹與	實作評量 30%
	第1章 標槍	作的原理。	下肢的訓練技巧提	分組競賽 20%
	千斤一擲	3. 聯合身體各部位提升運動表現。	升表現,每次投擲	態度檢核 10%
	【品德教育】	4. 做出完整的標槍動作。	均確認是否合法落	
		5. 軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動	地。	
		增能。		
五	單元一 愛,	1. 未成年性行為發生的影響、法律責	分析未成年性行為	紙筆測驗 50%
0929- 1003	這件事	任與處理方式。	可能带來的生理、	學習作業 20%
1009	第2章	2. 維護身體自主權的行動。	心理與法律後果,	上課參與 10%
	「性」福 「保」典	3. 建立健康的性價值觀,並保護自己 免於網路性剝削。	並做出負責任的行 為選擇。	口語表達 10% 態度檢核 10%
	【法治教育】	4. 常見性傳染病的種類與症狀。		心 /文 / 双 / 次 1 0 / 0
	【性別平等】	5. 性傳染病的預防方式。6. 培養關懷	的常見形式,並運	
		性傳染病患的態度。	用正確方法保護自	
		7.「健康技能-正確使用保險套」。	己免受傷害。	
		8. 安全性行為的態度。	3. 性傳染病的種	
			類、症狀與傳染途	
			徑。	
	單元五 挑戰	1. 三項全能的起源及各種距離。	學生能參與三項全	動作檢核 40%
	極限	2. 認識三項全能的器材及使用時機。	能運動(游泳、騎	實作評量 30%
	第2章 三項	3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、	車、跑步),並展	分組競賽 20%
	全能	身體感受,並了解轉換區的擺放設	現正確基本技能與	態度檢核 10%
	【戶外教育】 【生涯規劃】	置。 1 學羽如計滿人白己的海動訓練計	耐力表現。	
	【生/庄/观画】	4. 學習設計適合自己的運動訓練計劃。		
		動。 5. 完成一次小型三項全能賽。		
		0.70//4 八十五一六五元月	L	

	m	٠ ٠٠ - مدد - المدد - المداد -	4 252 1 >	
六	單元一 愛,	1. 未成年性行為發生的影響、法律責	1. 學生能分析未成	紙筆測驗 50%
1006-	這件事	任與處理方式。	年性行為可能帶來	學習作業 20%
1010	第2章	2. 維護身體自主權的行動。	的生理、心理與法	上課參與 10%
	「性」福	3. 建立健康的性價值觀,並保護自己	律後果,並做出負	口語表達 10%
	「保」典	免於網路性剝削。	責任的行為選擇。	態度檢核 10%
	【法治教育】	4. 常見性傳染病的種類與症狀。	2. 學生能辨識網路	
	【性別平等】	5. 性傳染病的預防方式。6. 培養關懷	性剝削的常見形	
		性傳染病患的態度。	式,並運用正確方	
		7.「健康技能-正確使用保險套」。	法保護自己免受傷	
		8. 安全性行為的態度。	害。	
			3. 學生能說明性傳	
			染病的種類、症狀	
			與傳染途徑,並示	
			範保險套的正確使	
			用方式以防護風	
			險。	
	單元五 挑戰	1. 三項全能的起源及各種距離。	學生能參與三項全	動作檢核 40%
	極限	2. 認識三項全能的器材及使用時機。	能運動 (游泳、騎	實作評量 30%
	第2章 三項	3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、	車、跑步),並展	分組競賽 20%
	全能	身體感受,並了解轉換區的擺放設	現正確基本技能與	態度檢核 10%
	【戶外教育】	置。	耐力表現。	
	【生涯規劃】	4. 學習設計適合自己的運動訓練計		
		劃○		
		5. 完成一次小型三項全能賽。		
	單元一 愛,	1. 未成年性行為發生的影響、法律責	1. 分析未成年性行	紙筆測驗 50%
セ	這件事	任與處理方式。	為可能帶來的生	學習作業 20%
1010	第2章	2. 維護身體自主權的行動。	理、心理與法律後	上課參與 10%
1013-	「性」福	3. 建立健康的性價值觀,並保護自己	果,並做出負責任	口語表達 10%
1017	「保」典	免於網路性剝削。	的行為選擇。	態度檢核 10%
ela lles ter	【法治教育】	4. 常見性傳染病的種類與症狀。	2. 辨識網路性剝削	
定期評	【性別平等】	5. 性傳染病的預防方式。6. 培養關懷	的常見形式,並運	
量		性傳染病患的態度。	用正確方法保護自	
		7.「健康技能-正確使用保險套」。	己免受傷害。	
		8. 安全性行為的態度。	3. 說明性傳染病的	
			種類、症狀與傳染	
	m · · · · ·	1 84 17 18 4. 11 -1 11	途徑。	& H. 11. 15. 100/
	單元五 挑戰	1. 體操運動的脈絡。	正確實施動作,順	動作檢核 40%
	極限	2. 臺灣在國際體操領域的表現。	序為預備動作、側	實作評量 30%
	第3章 競技	3. 體操地板運動為何。	手翻、前滾翻、分	分組競賽 20%
	體操 地板	4. 體操地板運動的基本動作及練習方	腿跳、跳轉一圈、	態度檢核 10%
	【安全教育】	法。	單角後滾翻、水平	
		5. 體操地板運動的動作與正確技巧。	平衡,結束動作。	
		6. 簡單的動作組合,並加以運用。	並遵守相關安全規	
		7. 分析動作技巧與編排。	範與自我保護技	
		8. 培養全身協調性與提升肌肉適能。	巧。	
	單元一 愛,	9. 遵守安全規範及比賽規則。 1. 未成年性行為發生的影響、法律責	1 公长土出在址仁	紙筆測驗 50%
八	単元一 変 , 這件事	1. 木成平性行為發生的影響、法律頁 任與處理方式。	1. 分析未成年性行為可能帶來的生	紙
	适件事 第2章	2. 維護身體自主權的行動。	為可能布來的生 理、心理與法律後	字音作素 20% 上課參與 10%
1020-	弗 乙 早 「性」福	2. 維護牙窟目土権的仃勤。 3. 建立健康的性價值觀,並保護自己	理、心理與法律後 果,並做出負責任	上課多與 10% 口語表達 10%
1024	「保」無	5. 建立健康的性價值觀,並休護自己 免於網路性剝削。	一木,业做出貝貝任 一的行為選擇。	日語表達 10% 態度檢核 10%
1027	_		1 的行為選擇。2. 學生能辨識網路	□ 忍反傚份 IU%
	【法治教育】 【性別平等】	4. 常見性傳染病的種類與症狀。 5. 性傳染病的預防方式。6. 培養關懷	2. 学生能辨識網路 性剝削的常見形	
	【注列丁寻】	D. 性傳采病的預防力式。0. 培養關懷 性傳染病患的態度。	任利用的常見形式,並運用正確方	
		7.「健康技能-正確使用保險套」。	八八里进用上唯月	
	<u> </u>	I. 医尿权肥		

	1	8. 安全性行為的態度。	法保護自己免受傷	
		0. 女笙性行為的態度。	法休護日 七 光文傷 害。	
			3. 學生能說明性傳	
			2. 字王	
			與傳染途徑,並示	
			範保險套的正確使	
			用方式以防護風	
			險。	
	單元五 挑戰	1. 體操運動的脈絡。	學生能正確實施動	動作檢核 40%
	極限	2. 臺灣在國際體操領域的表現。	作,順序為預備動	實作評量 30%
	第3章 競技	3. 體操地板運動為何。	作、側手翻、前滾	分組競賽 20%
	體操 地板	4. 體操地板運動的基本動作及練習方	翻、分腿跳、跳轉	態度檢核 10%
	【安全教育】	法。	一圈、單肩後滾	
		5. 體操地板運動的動作與正確技巧。	翻、水平平衡,結	
		6. 簡單的動作組合,並加以運用。	束動作。並遵守相	
		7. 分析動作技巧與編排。	關安全規範與自我	
		8. 培養全身協調性與提升肌肉適能。	保護技巧。	
	m	9. 遵守安全規範及比賽規則。	252 1 11 1 1- ± 1136 7	1. Fr 1 1 1 1 1
L	單元二 一生	1. 臺灣推行全民健保的價值與意涵。	學生能描述臺灣全	紙筆測驗 50%
九	「醫」世	2. 健保經營方式和特色, 並了解相關	民健保制度的基本	學習作業 20%
1027-	第1章 臺灣 「醫 級棒	專有名詞的意義。	內容與正確就醫流	上課參與 10% 口語表達 10%
1031	西」 《傑 【 品德教育 】	3. 認識健保卡所提供的醫療服務項 目、功能和使用方式。	程,並展現珍惜醫 療資源的行動。	・
1001	【四德教月】	4. 破解國人就醫迷思,分析健保醫療	/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /	思及做核 10%
		資源浪費的原因。		
		5. 正確就醫流程,相關醫療制度和名		
		詞。		
		6. 選擇適當的就醫流程和習慣,並懂		
		得珍惜醫療資源。		
	單元六 水上	1. 呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作	學生能正確執行捷	動作檢核 40%
	游龍	用。	泳的換氣與划手配	實作評量 30%
	第1章 捷泳	2. 捷泳換氣與划手的配合技巧。	合技巧,提升游泳	分組競賽 20%
	泳無止息	3. 自我反思動作學習成果,並分析與	流暢度與效率。	態度檢核 10%
		改善換氣問題。		
		4. 精進泳技並思考換氣策略,有效應		
	四二 1	用於游泳能力評量並達成目標。	组儿孙址址本坳入	はなっtuk FOO/
+	單元二 一生	1.臺灣推行全民健保的價值與意涵。	學生能描述臺灣全	紙筆測驗 50%
	「醫」世 第1章 臺灣	2. 健保經營方式和特色, 並了解相關專有名詞的意義。	民健保制度的基本 內容與正確就醫流	學習作業 20% 上課參與 10%
1103-	五1 早 室湾 「醫」級棒	3. 認識健保卡所提供的醫療服務項	內谷與止確就醬流 程,並展現珍惜醫	上誅 今
1107	【品德教育】	目、功能和使用方式。	· 上版	態度檢核 10%
	山心水月』	4. 破解國人就醫迷思,分析健保醫療	从 虽 小 山 们 到	◎ /又/
		資源浪費的原因。		
		5. 正確就醫流程,相關醫療制度和名		
		詞。		
		6. 選擇適當的就醫流程和習慣,並懂		
		得珍惜醫療資源。		
	單元六 水上	1. 呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作	學生能正確執行捷	動作檢核 40%
	游龍	用。	泳的換氣與划手配	實作評量 30%
	第1章 捷泳	2. 捷泳換氣與划手的配合技巧。	合技巧,提升游泳	分組競賽 20%
	泳無止息	3. 自我反思動作學習成果,並分析與	流暢度與效率。	態度檢核 10%
		改善換氣問題。		
		4. 精進泳技並思考換氣策略,有效應		
		用於游泳能力評量並達成目標。		

	m		202 1 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
,	單元二 一生	1. 臺灣推行全民健保的價值與意涵。	學生能描述臺灣全	紙筆測驗 50%
+-	「醫」世	2. 健保經營方式和特色, 並了解相關	民健保制度的基本	學習作業 20%
1110	第1章 臺灣	專有名詞的意義。	內容與正確就醫流	上課參與 10%
1110-	「醫」級棒	3. 認識健保卡所提供的醫療服務項	程,並展現珍惜醫	口語表達 10%
1114	【品德教育】	目、功能和使用方式。	療資源的行動。	態度檢核 10%
		4. 破解國人就醫迷思,分析健保醫療		
		資源浪費的原因。		
		5. 正確就醫流程,相關醫療制度和名		
		詞。		
		6. 選擇適當的就醫流程和習慣,並懂		
		得珍惜醫療資源。		
	單元六 水上	1. 認識浮潛安全守則,執行安全的水	學生能完成浮潛的	動作檢核 40%
	游龍	上休閒活動。	基本技能操作,並	實作評量 30%
	第2章 浮潛	2. 學習浮潛的技巧,輕鬆結合自己的	說明海洋生態保育	分組競賽 20%
	深入潛出	泳技,培養休閒運動的興趣。	與水域安全知識。	態度檢核 10%
	【海洋教育】	3. 浮潛技能與知識,提高水上休閒活		
		動的適應能力。		
		4. 海洋環境與生態,促進重視海洋環		
		境保護意識。		
	單元二 一生	1. 分析藥物的類型和特性,各類藥物	學生能辨識常見藥	紙筆測驗 50%
+=	「醫」世	正確的使用時機和方式。	物種類與使用時	學習作業 20%
1115	第2章 正確	2. 養成正確的用藥態度與習慣,錯誤	機,並實踐正確用	上課參與 10%
1117-	用藥好安心	用藥對健康的危害。	藥行為(如:遵醫	口語表達 10%
1121	【品德教育】	3. 強調醫藥分業需注意的事項,以維	屬)。	態度檢核 10%
		護病人的權益與用藥品質。		
		4. 明辨藥物選購與使用訊息之適切和		
		安全性, 並明智選擇正確的用藥方		
		式。		
	單元六 水上	1. 認識浮潛安全守則,執行安全的水	學生能完成浮潛的	動作檢核 40%
	游龍	上休閒活動。	基本技能操作,並	實作評量 30%
	第2章 浮潛	2. 學習浮潛的技巧,輕鬆結合自己的	說明海洋生態保育	分組競賽 20%
	深入潛出	泳技,培養休閒運動的興趣。	與水域安全知識。	態度檢核 10%
	【海洋教育】	3. 浮潛技能與知識,提高水上休閒活		
		動的適應能力。		
		4. 海洋環境與生態,促進重視海洋環		
	四二一 1	境保護意識。	组工外班小小小口林	ሊፈ <i>አ</i> ሪ ካኒስ ተላ ፫ በበ/
L -	單元二 一生	1. 分析藥物的類型和特性,各類藥物	學生能辨識常見藥	紙筆測驗 50%
十三	「醫」世	正確的使用時機和方式。	物種類與使用時	學習作業 20%
1124-	第2章 正確	2. 養成正確的用藥態度與習慣,錯誤	機,並實踐正確用	上課參與 10%
1124-	用藥好安心	用藥對健康的危害。	藥行為(如:遵醫	口語表達 10%
1120	【品德教育】	3. 強調醫藥分業需注意的事項,以維持。2. 公裝	屬)	態度檢核 10%
定期評		護病人的權益與用藥品質。		
是别可量		4. 明辨藥物選購與使用訊息之適切和		
王		安全性,並明智選擇正確的用藥方		
	四二十十十二	式。	的工业上於小山中	£1 16 18 12 100/
	單元七 球類	1. 進行籃球練習前,如何藉由腳步動	學生能在籃球比賽	動作檢核 40%
	入門 第1 亲 兹は	態訓練提升體能。	中應用掩護與擋拆	實作評量 30%
	第1章 籃球	2. 操作新、舊式上籃方式。	戰術,並與隊友進 行左並入佐。	分組競賽 20% 能 麻 ko to 10%
	跑動與配合	3. 運球並簡易突破障礙後上籃。	行有效合作。 	態度檢核 10%
		4. 正確掩護動作,並應用不同方向的		
		掩護阻擋防守者,協助隊上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋		
		5. 能任間勿費事中目田連用掩護、福 拆等技術。		
	單元二 一生	1. 分析藥物的類型和特性,各類藥物	學生能辨識常見藥	紙筆測驗 50%
	単九一 一生 「醫」世	I. 分析樂物的類型和特性, 各類樂物 正確的使用時機和方式。	字生能辨識常兒樂 物種類與使用時	紙 章 測 驗 50% 學 習 作 業 20%
	西」世	上唯刊使用 时機和 刀 八°	初裡類與使用时	子百作某 20%

	炒 0 立 工力	0 美工业从田兹华立为羽进 刈却	14 公常成工中田	1 APP & 45 100/
1	第2章 正確	2. 養成正確的用藥態度與習慣,錯誤	機,並實踐正確用	上課參與 10%
十四	用藥好安心	用藥對健康的危害。	藥行為(如:遵醫	口語表達 10%
1001	【品德教育】	3. 強調醫藥分業需注意的事項,以維	嚼)。	態度檢核 10%
1201-		護病人的權益與用藥品質。		
1205		4. 明辨藥物選購與使用訊息之適切和		
		安全性,並明智選擇正確的用藥方		
		式。		
	單元七 球類	1. 進行籃球練習前,如何藉由腳步動	學生能在籃球比賽	動作檢核 40%
	入門	態訓練提升體能。	中應用掩護與擋拆	實作評量 30%
	第1章 籃球	2. 操作新、舊式上籃方式。	戰術,並與隊友進	分組競賽 20%
	跑動與配合	3. 運球並簡易突破障礙後上籃。	行有效合作。	態度檢核 10%
		4. 正確掩護動作,並應用不同方向的		
		掩護阻擋防守者,協助隊上進攻。		
		5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋		
		新等技術。		
	單元三	1. 藥物濫用的常見成因。2. 藥物濫用	學生能說明藥物濫	紙筆測驗 50%
十五	「應」爆新觀	的種類。	用對個人健康與社	學習作業 20%
, _	點	3. 藥物濫用對健康的影響。	會造成的危害。	上課參與 10%
1208-	第1章 青春	4. 藥物濫用對社會的危害。		口語表達 10%
1212	要玩不藥丸	5. 下定決心拒絕藥物濫用。		態度檢核 10%
	【品德教育】	6. 分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷		念及4数4次10/0
		時。 時。		
	單元七 球類	1. 桌球的發球規則。	學生能依照桌球規	動作檢核 40%
	入門	2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。	到,正確執行正拍 則,正確執行正拍	實作評量 30%
	第2章 桌球	3. 桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分	發球、平擊球與反	分組競賽 20%
	第 4 平 赤塚 龍與爭鋒	解動作。	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	 態度檢核 10%
	【品德教育】	4. 做出正拍發平擊球和反拍推擋的動	70.7年7日7人。	念及4数4数10/0
	1001心纹月1	作。		
		5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。		
	單元三	1. 藥物濫用的常見成因。2. 藥物濫用	學生能說明藥物濫	紙筆測驗 50%
十六	「癮」爆新觀	的種類。	用對個人健康與社	學習作業 20%
	點	3. 藥物濫用對健康的影響。	所到個八陸 一會造成的危害。	上課參與 10%
1215-		4. 藥物濫用對社會的危害。	自起风的心音	口語表達 10%
1219	要玩不藥丸	5. 下定決心拒絕藥物濫用。		態度檢核 10%
	【品德教育】	6. 分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷		念及4数4次10/0
	1 四心秋月 1	0. 为机主相间况下隐藏的采物温机相 阱。		
	單元七 球類	1. 桌球的發球規則。	學生能依照桌球規	動作檢核 40%
	入門	1. 亲球的餐球	字生 能 依 庶 亲 球 税 则 , 正 確 執 行 正 拍	實作評量 30%
	第 2 章 桌球	3. 桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分	· 發球、平擊球與反	分組競賽 20%
	第 4 平 赤塚 誰與爭鋒	解動作。	敬珠·「季珠典及 拍推擋技巧。	 態度檢核 10%
	【品德教育】	4. 做出正拍發平擊球和反拍推擋的動	コロコ圧の田コスです。	◎/又/双/次 10/0
	■ □□□□○分入月 』	作。		
		TF。 5. 培養控球落點瞄準目標物的能力。		
	單元三	1. 藥物濫用的常見成因。2. 藥物濫用	學生能說明藥物濫	紙筆測驗 50%
十七	「應」爆新觀	1. 宗物温用的市光成四。2. 宗物温用的種類。	字生 底 切 樂 初 温 用 對 個 人 健 康 與 社	
' -		3. 藥物濫用對健康的影響。	一	上課參與 10%
1222-	^加 第1章 青春	4. 藥物濫用對社會的危害。	日也从时心古	口語表達 10%
1226	要玩不藥丸	5. 下定決心拒絕藥物濫用。		L 記 表 達 10% 態 度 檢 核 10%
	安	6. 分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷		◎/又/双/次 10/0
	■ □□□□○□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	O. 为例主治情况下感激的采物温用陷 阱。		
	單元七 球類	1. 認識 2020 東京奧運選手的精湛表現	學生能正確執行羽	動作檢核 40%
	入門	及最關鍵的後場致命一擊。	球的高遠球與殺球	實作評量 30%
	八八 第3章 羽球	2. 經由高遠球對抗賽,熟習舊經驗,	技巧,並應用於實	分組競賽 20%
	ある早 羽球 致命一撃	2. 經由同逐球到机費,然首舊經驗, 並藉此建立後場擊球之基本能力。	製中。 製中。	分組脱貨 20% 態度檢核 10%
	玖叩 筝	业相此处业牧物手环人至平肥力。	₹X T °	心 /文 /双 /次 I U/0

	T		T	ı
		3. 學會後場殺球動作要領與應用,並		
		建立擊球時正確的拍面擊球位置及發		
		力。		
		4. 羽球殺球之不同方式並能在比賽中		
		欣賞。		
		5. 殺球時的使用時機與執行方法,並		
		實際應用於比賽戰術戰略。		
	單元三	1. 拒絕的原則與技巧。	學生能運用適當拒	紙筆測驗 50%
十八	「癮」爆新觀	2. 以正向的態度面對拒絕。	絕技巧面對藥物誘	學習作業 20%
,	點	3. 使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目	惑,並說出求助與	上課參與 10%
1229-	第 2 章 毒來	的。	戒治的可用資源與	口語表達 10%
0102	宋 立 平 · 毋 不 不 毒 往	內。 4. 藥物濫用的戒治資源。	祝石的了爪貝你兴 管道。	L 記 表 達 10% 態 度 檢 核 10%
0102	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	4. 祭初溫用的稅冶貝源。	1870	悠及傚核 10%
	【法治教育】	1 10 11 0000 +	69 1 11 - AH 1- A	& W. IA IN A00/
	單元七 球類	1. 認識 2020 東京奧運選手的精湛表現	學生能正確執行羽	動作檢核 40%
	入門	及最關鍵的後場致命一擊。	球的高遠球與殺球	實作評量 30%
	第3章 羽球	2. 經由高遠球對抗賽,熟習舊經驗,	技巧,並應用於實	分組競賽 20%
	致命一擊	並藉此建立後場擊球之基本能力。	戰中。	態度檢核 10%
		3. 學會後場殺球動作要領與應用,並		
		建立擊球時正確的拍面擊球位置及發		
		力。		
		4. 羽球殺球之不同方式並能在比賽中		
		欣賞。		
		5. 殺球時的使用時機與執行方法,並		
		實際應用於比賽戰術戰略。		
	單元三	1. 拒絕的原則與技巧。	學生能運用適當拒	紙筆測驗 50%
十九	「癮」爆新觀	2. 以正向的態度面對拒絕。	絕技巧面對藥物誘	學習作業 20%
,	點	3. 使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目	惑,並說出求助與	上課參與 10%
0105-	第2章 毒來	的。	戒治的可用資源與	口語表達 10%
0109	不毒往	- ~, - 4. 藥物濫用的戒治資源。	管道。	態度檢核 10%
	【法治教育】	1. W W	p ~	10/0 TO/0
	單元七 球類		學生能說明壘球的	動作檢核 40%
	入門	2. 比較棒球與壘球的差異。	演進與規則,並正	實作評量 30%
	八八 第 4 章 壘球	3. 遵守球場上的遊戲規則。	確進行基本傳接球	分組競賽 20%
	身手矯健	4. 了解傳接球動作之原理。	與簡易比賽活動。	態度檢核 10%
	【品德教育】	5. 利用身體各部位力量來完成穩定傳		
		接球動作。		
		6. 正式比賽的傳接順序與不同的傳接		
	m	組合變化。	282 1 11 M2 m 5 da 1	1. Mr 1 1 = 00:
. ,	單元三	1. 拒絕的原則與技巧。	學生能運用適當拒	紙筆測驗 50%
二十	「癮」爆新觀	2. 以正向的態度面對拒絕。	絕技巧面對藥物誘	學習作業 20%
0110	點	3. 使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目	惑,並說出求助與	上課參與 10%
0112-	第2章 毒來	的。	戒治的可用資源與	口語表達 10%
0116	不毒往	4. 藥物濫用的戒治資源。	管道。	態度檢核 10%
	【法治教育】			
	單元七 球類	1. 壘球運動的演進脈絡。	學生能說明壘球的	動作檢核 40%
	入門	2. 比較棒球與壘球的差異。	演進與規則,並正	實作評量 30%
	第4章 壘球	3. 遵守球場上的遊戲規則。	確進行基本傳接球	分組競賽 20%
	身手矯健	4. 了解傳接球動作之原理。	與簡易比賽活動。	態度檢核 10%
	【品德教育】	5. 利用身體各部位力量來完成穩定傳		
		接球動作。		
		6. 正式比賽的傳接順序與不同的傳接		
		組合變化。		
L	l .	1	1	I

	單元三	1. 拒絕的原則與技巧。	學生能運用適當拒	紙筆測驗 50%
二十一	「癮」爆新觀	2. 以正向的態度面對拒絕。	絕技巧面對藥物誘	學習作業 20%
	點	3. 使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目	惑,並說出求助與	上課參與 10%
0119-	第2章 毒來	的。	戒治的可用資源與	口語表達 10%
0120	不毒往	4. 藥物濫用的戒治資源。	管道。	態度檢核 10%
	【法治教育】			
定期評	單元七 球類	1. 壘球運動的演進脈絡。	學生能說明壘球的	動作檢核 40%
量	入門	2. 比較棒球與壘球的差異。	演進與規則,並正	實作評量 30%
	第4章 壘球	3. 遵守球場上的遊戲規則。	確進行基本傳接球	分組競賽 20%
	身手矯健	4. 了解傳接球動作之原理。	與簡易比賽活動。	態度檢核 10%
	【品德教育】	5. 利用身體各部位力量來完成穩定傳		
		接球動作。		
		6. 正式比賽的傳接順序與不同的傳接		
		組合變化。		

	1			1
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
0211- 0213	單元一 第 1 章 GO 購 「	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點,如:產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2. 辨識媒體廣告的行銷策略,評估自身需求,選擇合適的飲食。 1. 現代奧林匹克運動會的復興。	學生能辨識常見食品添加物及其用途,並能根據產銷履歷、有機標章與健康食品標章做出健康的飲食選擇。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10% 動作檢核 40%
	早元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林 匹克故事館 【國際教育】	1. 現代與本 (L.) 是 (L.)	學生能認識與林匹與克爾爾斯與大學與大學與國際學學與國際學學與國際學學與國際學學與國際學學與國際學學與與與與與與與與與	動作棳核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%
- 0216- 0220	單元一 消費中學 章 GO 購「食」力讚	1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點,如:產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2.辨識媒體廣告的行銷策略,評估自身需求,選擇合適的飲食。	學生能辨識常見食 品添加物及其用 途,並能根據產銷 履歷、有機標章與出 健康食品標章做出 健康的飲食選擇。	紙筆測驗 50% 學習作業 20% 上課參與 10% 口語表達 10% 態度檢核 10%
	單元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林 匹克故事館 【國際教育】	1. 現代奧林匹克委員會與奧運會的關係。 2. 國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3. 夏、冬季奧運項目,我國曾出戰的項目。 4. 奧林匹克精神如何落實,回顧歷屆奧運的代表性事件。 5. 我國人人表性事件。 5. 我國人與與運動會奪牌的優秀運動員。 6. 我國參與奧運與奪牌的歷程。 7. 欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。	學生態動,與大學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	動作檢核 40% 實作評量 30% 分組競賽 20% 態度檢核 10%

		T	1	
	單元一 消費	1. 以消費者角度關心不同的飲食類	學生能辨識常見食	紙筆測驗 50%
Ξ	中學堂	別、內涵及選購要點,如:產銷履	品添加物及其用	學習作業 20%
0000	第1章 GO 購	歷、有機農產品、健康食品。	途,並能根據產銷	上課參與 10%
0223-	「食」力讚	2. 辨識媒體廣告的行銷策略,評估自	履歷、有機標章與	口語表達 10%
0227	【環境教育】	身需求,選擇合適的飲食。	健康食品標章做出	態度檢核 10%
			健康的飲食選擇。	
	單元五 有	1. 有氧運動的益處。	學生能掌握正確的	動作檢核 40%
	氧、無氧運動	2. 正確的跑步運動概念。	跑步姿勢與慢跑原	實作評量 30%
	第1章 慢跑	3. 慢跑的動作技巧與訣竅。	則,並能培養規律	分組競賽 20%
	【生涯規劃】	4. 運動前熱身與運動後收操伸展。	從事慢跑的運動習	態度檢核 10%
		5. 利用智慧軟體輔助運動。	慣。	
		6. 養成持續慢跑的運動習慣。		
		7. 簡易的配速觀念,並可實際應用於		
	mit I. dh	慢跑練習中。	4 20 1 1 1 1 1 1	
_	單元一 消費	1. 消費者的權利與義務。	1. 學生能分析食品	紙筆測驗 50%
四	中學堂	2. 解讀媒體廣告的行銷手法。	廣告與行銷策略,	學習作業 20%
0302-	第2章 健康		並評估其對消費行	上課參與 10%
0206	消費實踐家		為的影響,做出合	口語表達 10%
0200	【人權教育】		理消費決策。	態度檢核 10%
			2. 學生能說明消費	
			者的基本權利與義	
			務,並能批判性解	
			讀各類媒體中的廣	
	m 1	1 45 10 5 11 12 5	告與行銷手法。	\$1 15 15 15 100/
	單元五 有	1. 有氧運動的益處。	學生能掌握正確的	動作檢核 40%
	氧、無氧運動	2. 正確的跑步運動概念。	跑步姿勢與慢跑原	實作評量 30%
	第1章 慢跑	3. 慢跑的動作技巧與訣竅。 4. 運動前熱身與運動後收操伸展。	則,並能培養規律	分組競賽 20%
	【生涯規劃】	5. 利用智慧軟體輔助運動。	從事慢跑的運動習 慣。	態度檢核 10%
		6. 養成持續慢跑的運動習慣。	I I I I	
		7. 簡易的配速觀念,並可實際應用於		
		慢跑練習中。		
	單元一 消費	1. 消費者的權利與義務。	1. 學生能分析食品	紙筆測驗 50%
五	中學堂	2. 解讀媒體廣告的行銷手法。	廣告與行銷策略,	學習作業 20%
	第2章 健康		並評估其對消費行	上課參與 10%
0309-	消費實踐家		為的影響,做出合	口語表達 10%
0313	【人權教育】		理消費決策。	態度檢核 10%
	, ., ., .		2. 學生能說明消費	
			者的基本權利與義	
			務,並能批判性解	
			讀各類媒體中的廣	
			告與行銷手法。	
	單元五 有	1. 肌肉鍛鍊的原則。	學生能正確使用彈	動作檢核 40%
	氧、無氧運動	2. 認識肌力與肌耐力。	力繩進行肌力與肌	實作評量 30%
	第2章 彈力	3. 瞭解肌肉強化的好處。	耐力訓練,並能說	分組競賽 20%
	繩肌肉鍛鍊	4. 正確的基本肌肉鍛鍊動作。	明基本訓練原則與	態度檢核 10%
		5. 正確使用簡易肌肉鍛鍊的器材。	動作要領。	
	單元二 慢病	1. 慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重	學生能說明臺灣十	紙筆測驗 50%
六	驚心	性,慢性病的各項影響因素。	大死因中主要慢性	學習作業 20%
0016	第1章 慢性	2. 臺灣首要死因中癌症的威脅程度,	疾病的致病因素,	上課參與 10%
0316-	病情報站(上)	並分析不同癌症的症狀、致病因素和	並能提出具體的預	口語表達 10%
0320	【生命教育】	預防方法。	防方法。	態度檢核 10%
		3. 心血管疾病中各項疾病的威脅程		
		度,並分析其症狀、致病因素和預防		
		方法。		

		4 11 2 4 2 1 1 4 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		I
		4. 檢視和分析自己的健康狀態和罹患		
		慢性病的可能性,並適當調整健康的		
		生活型態。		
	單元五 有	1. 肌肉鍛鍊的原則。	學生能正確使用彈	動作檢核 40%
	氧、無氧運動	2. 認識肌力與肌耐力。	力繩進行肌力與肌	實作評量 30%
	第2章 彈力	3. 瞭解肌肉強化的好處。	耐力訓練,並能說	分組競賽 20%
	繩肌肉鍛鍊	4. 正確的基本肌肉鍛鍊動作。	明基本訓練原則與	態度檢核 10%
		5. 正確使用簡易肌肉鍛鍊的器材。	動作要領。	
	單元二 慢病	1. 慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重	學生能說明臺灣十	紙筆測驗 50%
セ	警心	性,慢性病的各項影響因素。	大死因中主要慢性	學習作業 20%
	第1章 慢性	2. 臺灣首要死因中癌症的威脅程度,	疾病的致病因素,	上課參與 10%
0323-	病情報站(上)	立 至 为 自 安 九 日 日 日 日 日 日	並能提出具體的預	口語表達 10%
0327	【生命教育】	並为何不凡強症的症狀 · 致病 四京和 預防方法。	防方法。	態度檢核 10%
0021	【生中叙月】		MAA °	思及做物 10/0
		3. 心血管疾病中各項疾病的威脅程		
		度,並分析其症狀、致病因素和預防		
		方法。		
		4. 檢視和分析自己的健康狀態和罹患		
		慢性病的可能性,並適當調整健康的		
		生活型態。		
	單元五 有	1. 體操跳箱運動的基本動作及練習方	學生能熟練跳箱運	動作檢核 40%
	氧、無氧運動	法,並加以運用。	動的基本技巧,並	實作評量 30%
	第3章 器械	2. 體操跳箱運動的動作與正確技巧。	能安全地完成跳箱	分組競賽 20%
	體操 跳箱	3. 分析動作技巧與應用組合。	動作。	態度檢核 10%
	【安全教育】	4. 培養全身協調性與提升肌肉適能。		
		5. 安全規範及比賽規則。		
	單元二 慢病	1. 糖尿病的威脅性,並分析其症狀、	學生能說明糖尿	紙筆測驗 50%
八	幣心	致病因素和預防方法。	病、腎臟病與代謝	學習作業 20%
	第2章 慢性	2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度,	症候群的成因與危	上課參與 10%
0330-	病情報站(下)	並了解其症狀、致病因素和預防方	害,並能規劃預防	口語表達 10%
0403	【家庭教育】	法。	策略以實踐於日常	態度檢核 10%
	【品德教育】	3. 代謝症候群的成因,以及對健康的	生活中。	
定期評		威脅情況,並分析預防方法。		
量		4. 遠離慢性病的各項重要預防策略。		
		5. 關懷和照護慢性病親屬。		
	單元五 有	1. 體操跳箱運動的基本動作及練習方	學生能熟練跳箱運	動作檢核 40%
	氧、無氧運動	法,並加以運用。	動的基本技巧,並	實作評量 30%
	第3章 器械	2. 體操跳箱運動的動作與正確技巧。	能安全地完成跳箱	分組競賽 20%
	體操 跳箱	3. 分析動作技巧與應用組合。	動作。	態度檢核 10%
	【安全教育】	4. 培養全身協調性與提升肌肉適能。	37,7 1 1	心及が 10/0
	LXEWA	5. 安全規範及比賽規則。		
	單元二 慢病	1. 糖尿病的威脅性, 並分析其症狀、	學生能說明糖尿	紙筆測驗 50%
九	半ルー 没病 驚心	1. ი 致病因素和預防方法。	字生 底 切 据 旅 病 、 腎 臟 病 與 代 謝	八半
76	馬 2 章 慢性	2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度,	病、 肩鱖病與代謝 症候群的成因與危	字音作素 20% 上課參與 10%
0406-				
0410	病情報站(下)	並了解其症狀、致病因素和預防方	害,並能規劃預防	口語表達 10%
0410	【家庭教育】	法。	策略以實踐於日常	態度檢核 10%
	【品德教育】	3. 代謝症候群的成因,以及對健康的	生活中。	
		威脅情況,並分析預防方法。		
		4. 遠離慢性病的各項重要預防策略。		
	mt - ·	5. 關懷和照護慢性病親屬。	20 1 1 1 1 1 1 1	
	單元六 力爭	1. 游泳姿勢的歷史演進,學習探索游	學生能訂定為期3	動作檢核 40%
	上游	泳技術。	週的課後自主練	實作評量 30%
	第1章 仰泳	2. 仰泳腿部打水與手臂划水動作,持	習,最後將計畫、	分組競賽 20%
	趾高氣揚	續精進泳技。	執行歷程的完整記	態度檢核 10%
	【生命教育】			

	7 - 1 - 1 - 1		All Is do no los de ser Se	1
	【品德教育】	3. 仰泳聯合動作,展現全身動作協調	錄成書面報告繳交	
	【生涯規劃】	性。	或分享。	
	單元二 慢病	1. 對老化的刻板觀念,培養知老和敬	學生能覺察自己對	紙筆測驗 50%
十	驚心	老的態度。	老化與死亡的態	學習作業 20%
	第3章 愛譜	2. 老化是人生必經過程,瞭解健康老	度,並能展現尊重	上課參與 10%
0413-	生命最終章	化原則和方法,培養愛老的態度。	與關懷長者的行	口語表達 10%
0417	【生命教育】	3. 身體老化形成的生活不便,養成助	動。	態度檢核 10%
	【品德教育】	老的習慣。		
	【生涯規劃】	4. 對死亡的感受與看法,降低對死亡		
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	的恐懼與疑慮。		
		5. 死亡是人生必經過程,感受生命意		
		新和價值,進而對自我生命有所規		
		割。		
	盟ニ ム カ 必		超上化计户为扣り	★1 1/2 1 A 1 A 1 A 1 A 1 A 1 A 1 A 1 A 1 A 1
	單元六 力爭	1. 游泳姿勢的歷史演進,學習探索游	學生能訂定為期3	動作檢核 40%
	上游	泳技術。	週的課後自主練	實作評量 30%
	第1章 仰泳	2. 仰泳腿部打水與手臂划水動作,持	習,最後將計畫、	分組競賽 20%
	趾高氣揚	續精進泳技。	執行歷程的完整記	態度檢核 10%
	【生命教育】	3. 仰泳聯合動作,展現全身動作協調	錄成書面報告繳交	
	【品德教育】	性。	或分享。	
	【生涯規劃】			
	單元二 慢病	1. 對老化的刻板觀念,培養知老和敬	學生能覺察自己對	紙筆測驗 50%
+-	驚心	老的態度。	老化與死亡的態	學習作業 20%
	第3章 愛譜	2. 老化是人生必經過程,瞭解健康老	度,並能展現尊重	上課參與 10%
0420-	生命最終章	化原則和方法,培養愛老的態度。	與關懷長者的行	口語表達 10%
0424	【生命教育】	3. 身體老化形成的生活不便,養成助	動。	態度檢核 10%
	【品德教育】	老的習慣。		
	【生涯規劃】	4. 對死亡的感受與看法,降低對死亡		
		的恐懼與疑慮。		
		5. 死亡是人生必經過程,感受生命意		
		義和價值,進而對自我生命有所規		
		劃。		
	單元六 力爭	1. 獨木舟、漿、救生衣的類型。	學生能認識獨木舟	動作檢核 40%
	上游	2. 引導學習來獨木舟動作之原理。	運動的特性,正確	實作評量 30%
	第2章 獨木	3. 如何利用力量來輔助划船的動作。	操作基本漿法,並	分組競賽 20%
	身 划力出場	4. 做出獨木舟基本漿法。	具備水中自救與簡	が
	【海洋教育】	5. 培養水中自救與救援能力。		忍及做物 10/0
	【品德教育】	0. 名食水「日秋兴秋极肥力	勿似级的肥刀	
	單元三 安全	1 33 明 2 搬 辛 举 , 证 从 上 江 内 题 大 丛	與山北並並五城建	46. 역 油I EA E NO/
十二		1. 說明危機意識,評估生活中潛在的	學生能辨識危機情	紙筆測驗 50% 與羽佐世 20%
'-	防護網 第 1 音 扣輔	危機。 9 初端拉周尚且从雪连收四,并添温	境,如校園霸凌或	學習作業 20%
0427-	第1章 扭轉	2. 認識校園常見的霸凌狀況,並透過	詐騙,並能運用合	上課參與 10%
0501	危機保安康	同理心與了解霸凌的影響,進而能向	適的方式保護自己	口語表達 10%
0001	【品德教育】	校園霸凌說不。	與他人。	態度檢核 10%
	【法治教育】	3. 遭遇霸淩事件時,保護自己的方		
		式。		
		4. 遭遇詐騙時的處理方式,並避免自		
		己成為詐騙的受害者或加害人。		
	單元六 力爭	1. 獨木舟、漿、救生衣的類型。	學生能認識獨木舟	動作檢核 40%
	上游	2. 引導學習來獨木舟動作之原理。	運動的特性,正確	實作評量 30%
	第2章 獨木	3. 如何利用力量來輔助划船的動作。	操作基本漿法,並	分組競賽 20%
	舟 划力出場	4. 做出獨木舟基本漿法。	具備水中自救與簡	態度檢核 10%
	【海洋教育】	5. 培養水中自救與救援能力。	易救援的能力。	
	【品德教育】			
	單元三 安全	1. 說明危機意識,評估生活中潛在的	學生能辨識危機情	紙筆測驗 50%
	防護網	危機。	境,如校園霸凌或	學習作業 20%

	hh 1 + 1 ++		V V V II VP m k	1 m 4 to 100/
1 -	第1章 扭轉	2. 認識校園常見的霸凌狀況,並透過	詐騙,並能運用合	上課參與 10%
十三	危機保安康	同理心與了解霸凌的影響,進而能向	適的方式保護自己	口語表達 10%
0504	【品德教育】	校園霸凌說不。	與他人。	態度檢核 10%
0504-	【法治教育】	3. 遭遇霸淩事件時,保護自己的方		
0508		式。		
		4. 遭遇詐騙時的處理方式,並避免自		
		己成為詐騙的受害者或加害人。		
	單元七 球類	1 藤球運動的特性與規則。	學生能說明藤球運	動作檢核 40%
	進階	2. 運動前伸展的重要性。	動的基本規則與動	實作評量 30%
	第1章 藤球	3. 透過遊戲來思考動作應用的時機。	作,並能執行基本	分組競賽 20%
	空中格鬥	4. 協調控制身體各個部位的力量來進	的擊球與移位技	態度檢核 10%
	【品德教育】	行控球動作。	巧。	
		5. 感受省力及準確之擊球動作。		
		6. 培養定點發球過網的穩定性,進一		
		步學習移位回擊球的能力。		
	單元三 安全	1. 隱私及隱私外洩可能帶來的影響。	學生能說明網路隱	紙筆測驗 50%
十四	防護網	2. 網路使用上保護隱私的方法。	私的重要性,辨識	學習作業 20%
	第2章 網住	3. 網路上留言與發文時注意事項的重	個資外洩與不當留	上課參與 10%
0511-	安全	要性。	言的可能影響,並	口語表達 10%
0515	【法治教育】	4 自拍與散播不雅照片或影片帶來的	能實踐網路安全行	態度檢核 10%
	【性別平等】	影響。	為。	
	單元七 球類	1 藤球運動的特性與規則。	學生能說明藤球運	動作檢核 40%
	進階	2. 運動前伸展的重要性。	動的基本規則與動	實作評量 30%
	第1章 藤球	3. 透過遊戲來思考動作應用的時機。	作,並能執行基本	分組競賽 20%
	空中格鬥	4. 協調控制身體各個部位的力量來進	的擊球與移位技	態度檢核 10%
	【品德教育】	行控球動作。	巧。	1070 No. 1070
		5. 感受省力及準確之擊球動作。		
		6. 培養定點發球過網的穩定性,進一		
		步學習移位回擊球的能力。		
	單元三 安全	1. 隱私及隱私外洩可能帶來的影響。	學生能說明網路隱	紙筆測驗 50%
十五	十九二 メェ 防護網	2. 網路使用上保護隱私的方法。	私的重要性,辨識	學習作業 20%
,	第2章 網住	3. 網路上留言與發文時注意事項的重	個資外洩與不當留	上課參與10%
0518-	安全	要性。	言的可能影響,並	口語表達 10%
0522	【法治教育】	4 自拍與散播不雅照片或影片帶來的	能實踐網路安全行	態度檢核 10%
	【性別平等】	影響。	為。	念及1x1x1x10/0
定期評	單元七 球類	N	學生能在桌球活動	動作檢核 40%
量	進階	2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。	中結合正拍攻球與	實作評量 30%
	第2章 桌球	3. 桌球正拍攻球以及步法的分解動	基本步伐,提升控	分組競賽 20%
	新る平 赤塚 蓄勢待發	作。	球與落點瞄準的準	 態度檢核 10%
	国 另行 极 【品德教育】	4. 正拍攻球結合步法的動作。	確度。	心汉4双4次 10/0
	▶□□1心4X月 ▮	5. 控球落點瞄準目標物的能力。	一世汉	
	單元三 安全	1. 解交通安全四守則。	學生能說明交通安	紙筆測驗 50%
十六	単九三 安全 防護網	2. 基本路權概念。	字 生 能 就 明 交 週 安	(紙筆)例 50% 學習作業 20%
	防護網 第3章 馬路	2.	全	字音作業 20% 上課參與 10%
0525-	東 5 早	0. 农坑过了又地劢则的们 何。	一 念 , 业 能 任 口 吊 生 一 活 中 遵 守 交 通 規 則	上踩多與 10% 口語表達 10%
0529	如虎口 【品德教育】		以保護自己與他	日 語 表 達 10% 態 度 檢 核 10%
0020				心反て数 10/0
	【安全教育】	1 占代山宝器和相叫。	人。	私 从 1 1 100/
	單元七 球類	1. 桌球比賽單打規則。	學生能在桌球活動	動作檢核 40%
	進階	2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。	中結合正拍攻球與	實作評量 30%
	第2章 桌球	3. 桌球正拍攻球以及步法的分解動	基本步伐,提升控	分組競賽 20%
	蓄勢待發	作。	球與落點瞄準的準	態度檢核 10%
	【品德教育】	4. 正拍攻球結合步法的動作。	確度。	
	1	5. 控球落點瞄準目標物的能力。		

	昭ニー か入	1 初立海ウ入四户则。	超上化公田六泽户	从祭训版 E00/
十七	單元三 安全	1. 解交通安全四守則。	學生能說明交通安	紙筆測驗 50%
1 -6	防護網	2. 基本路權概念。	全與基本路權概	學習作業 20%
0601-	第3章 馬路	3. 表現遵守交通規則的行為。	念,並能在日常生	上課參與 10%
0605	如虎口		活中遵守交通規則	口語表達 10%
0000	【品德教育】		以保護自己與他	態度檢核 10%
	【安全教育】	1 从日小朝让小儿什口咕地,从日朝	人。	£1 16 10 10 100/
	單元七 球類	1. 後場攻擊技術的使用時機,後場擊	學生能在羽球運動	動作檢核 40%
	進階	球之基本能力。	中掌握後場攻擊與	實作評量30%
	第3章 羽球	2. 後場切球動作要領與應用,拍面擊	切球的正確動作,	分組競賽 20%
	羽日俱進	球位置建立正確發力。	並靈活應用於比賽	態度檢核 10%
		3. 羽球切球之類型並能在比賽中欣	中。	
		貴。 4 1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1		
		4. 切球的應用方法,並實際執行於比		
	四二一 內入	賽中。	的工作力加工之中	ん
L A	單元三 安全	1. 解交通安全四守則。	學生能說明交通安	紙筆測驗 50%
十八	防護網	2. 基本路權概念。	全與基本路權概	學習作業 20%
0608-	第3章 馬路	3. 表現遵守交通規則的行為。	念,並能在日常生	上課參與10%
0612	如虎口		活中遵守交通規則	口語表達 10%
0012	【品德教育】		以保護自己與他	態度檢核 10%
	【安全教育】	1 从旧礼部比小儿儿四叶地 儿口和	人。	£1 16 15 15 100/
	單元七 球類	1. 後場攻擊技術的使用時機,後場擊	學生能在羽球運動	動作檢核 40%
	進階	球之基本能力。	中掌握後場攻擊與	實作評量30%
	第3章 羽球	2. 後場切球動作要領與應用,拍面擊	切球的正確動作,	分組競賽 20%
	羽日俱進	球位置建立正確發力。	並靈活應用於比賽	態度檢核 10%
		3. 羽球切球之類型並能在比賽中欣	中。	
		賞。		
		4. 切球的應用方法,並實際執行於比		
	四二一 內入	賽中。	留 J At AA not CDD な	ሌ ላሪ ነው ነወለ ጠበበ/
十九	單元三 安全	1. 生命之鏈及其內涵。	學生能說明 CPR 與	紙筆測驗 50%
1 76	防護網第4章 生命	2. CPR 與 AED 的重要性。	AED的基本原理,並	學習作業 20%
0615-	東 4 早 生 甲 之 鏈	3. 操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。	能正確操作以應對	上課參與 10% 口語表達 10%
0619		4. 願息提供相關意教指他。	緊急狀況。 	L 語表達 10%
0010	單元七 球類	1 社坦上於入相別及遊戲相別。	超上化公四里计机	
	単九七 球類 進階	1. 球場上安全規則及遊戲規則。 2. 慢速壘球守備的陣型。	學生能說明壘球投 球的基本原理,並	動作檢核 40% 實作評量 30%
	第4章 壘球	3. 投手投球之原理。	能正確執行守備與	分組競賽 20%
	ホ 4 早	3. 投于投球之原理。 4. 如何利用身體部位力量來完成投球	展正確執行寸備與 傳球技巧。	分組脱費 20% 態度檢核 10%
	以可無備 【品德教育】	雪作。 動作。	对"似"() "	□ 心尺似双极 10/0
	▲ □□1心4人月 】	勁作。 5. 比較出省力之投球動作。		
		6. 培養穩定投球的能力。		
	單元三 安全	1. 生命之鏈及其內涵。	學生能說明 CPR 與	紙筆測驗 50%
二十	防護網	1. 至中之避及共內內。 2. CPR 與 AED 的重要性。	AED 的基本原理,並	八半
- '	防設網 第 4 章 生命	3. 操作 CPR 與 AED。	能正確操作以應對	上課參與 10%
0622-	之鏈	4. 願意提供相關急救措施。	聚急狀況。	工
0626	【安全教育】	- 1 / 1/2 / 1/2 1/2 1/3 1/3 1/3 1/3 1/3 1/3 1/3 1/3 1/3 1/3	A 10 1/C/10	態度檢核 10%
	單元七 球類	1. 球場上安全規則及遊戲規則。	學生能說明壘球投	動作檢核 40%
	進階	2. 慢速壘球守備的陣型。	球的基本原理,並	實作評量 30%
	第 4 章 壘球	3. 投手投球之原理。	能正確執行守備與	分組競賽 20%
	攻守兼備	4. 如何利用身體部位力量來完成投球	傳球技巧。	 態度檢核 10%
	【品德教育】	動作。	TO WIX.	心/文/双/次 10/0
	1 1010分入月 1	5. 比較出省力之投球動作。		
		6. 培養穩定投球的能力。		
	單元三 安全	1. 生命之鏈及其內涵。	學生能說明 CPR 與	紙筆測驗 50%
	防護網	1. 至 \$P 之 疑 及 兵 內 A	AED的基本原理,並	學習作業 20%
	1/1 02 1/19	2. OIK 元 MDD W主文区	加加州坐布小丘	丁日IFボ 40/0

	第4章 生命	3. 操作 CPR 與 AED。	能正確操作以應對	上課參與 10%
ニナー	之鏈	4. 願意提供相關急救措施。	緊急狀況。	口語表達 10%
	【安全教育】			態度檢核 10%
0629-	單元七 球類	1. 球場上安全規則及遊戲規則。	學生能說明壘球投	動作檢核 40%
0630	進階	2. 慢速壘球守備的陣型。	球的基本原理,並	實作評量 30%
	第4章 壘球	3. 投手投球之原理。	能正確執行守備與	分組競賽 20%
定期評	攻守兼備	4. 如何利用身體部位力量來完成投球	傳球技巧。	態度檢核 10%
量	【品德教育】	動作。		
		5. 比較出省力之投球動作。		
		6. 培養穩定投球的能力。		

桃園市平鎮國民中學 114 學年度【健教領域】課程計畫				
每週節數	3		設計者	九年級教學團隊
	A自主行動	■A1. 身心素質 ■A3. 規劃執行	·與自我精進、■A2.系 ·與創新應變	統思考與問題解決、
核心素養	B溝通互動	■B1. 符號運用 藝術涵養與美感	與溝通表達、■B2.科 素養	技資訊與媒體素養、■3.
	C社會參與	■C1. 道德實踐 ■C3. 多元文化	:與公民意識、■C2.人 :與國際理解	際關係與團隊合作、
學習重點	學習表現	1a-IV-3:評估內 1a-IV-4:理解仍 1b-IV-2:認識優 1b-IV-4:提出優 1c-IV-1:了解告 1c-IV-3:了解告 1d-IV-1:了解思 1d-IV-3:應用追 2a-IV-3:深知問 2a-IV-3:樂時 2b-IV-2:展現過	图 在建康 真動體項 已動考會發動他與與康能主動險展動運賽康康衛門行政,的大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	建造成的衝擊與風險。 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力

- 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。
- 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-2:熟悉各種人際溝通互動技能。
- 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。
- 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。
- 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。
- 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:規劃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。
- 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-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。
- 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-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。
- 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
- 2a-IV-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。
- 2b-Ⅳ-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。
- 2b-IV-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。
- 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。
- 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-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 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。 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 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。 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:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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。 4c-Ⅳ-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服 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:規劃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。 學習內容 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: 奥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。 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。 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。 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。

Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。

Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險規避。

Bd-IV-1: 武術套路動作與攻防技巧。

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。

Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。

Cb-IV-3: 奥林匹克運動會的精神。

Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。

Cd-IV-1:户外休閒運動綜合應用。

Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。

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。

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。

Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。

Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。

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。

Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。

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與團隊戰術。

Hd-IV-1:守備/ 跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。

Ia-IV-2:器械體操動作組合。

【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。

融入之議

題

【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。

【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。

【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。

【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。

環 J5:了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。

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。

【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 J3: 覺察自己的能力與興趣。

涯 J6:建立對於未來生涯的願景。

【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。

【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。

【品德教育】

品 J1: 溝通合作與和諧人際關係。

【安全教育】

安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。

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。

一、認知目標

- 1. 了解身體意象的意涵及其影響因素,並能思辨媒體或廣告中身體意象的 訊息,運用批判性思考技能來澄清迷思。
- 2. 了解過輕或過重對身體可能造成的危害,且能運用客觀的健康數據來評估並擬定體重控制行動策略。
- 3. 能夠釐清媒體呈現體重控制的迷思,並以適合自己的自主健康管理的體 重控制行動策略來實踐健康生活型態。
- 4. 了解臺灣社會的轉變對飲食的影響,認識常見的飲食保健類型,能夠了解其對人健康的影響,進而做個聰明的消費者。
- 5. 能辨識資訊以選購合適的健康產品,並了解消費者的權益與應盡的義

學習目標

- 務,成為理性的消費者。
- 6. 透過分析不同情境下的情緒變化,學習管理情緒,熟悉情緒調適技能, 讓自己成為積極快樂的人。
- 7. 認識壓力,並能進行自我覺察與調適,健康的面對壓力。
- 8. 認識常見的異常行為,以便進行預防與同理他人異常行為的發生,並提供適當的協助。
- 介紹奧林匹克之相關知識,並了解奧林匹克的價值精神,以實踐在日常 生活中。
- 10. 了解體適能之相關知識與技能原理,並能思考與設計適合自己的運動計畫,進一步養成運動習慣。
- 11. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。
- 12. 了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。
- 13. 了解保齡球的相關知識與動作要領。
- 14. 了解棒壘球之相關知識與技能原理,並能反思和與發展學習策略,以改善善動作技能。

二、技能目標

- 1. 學習籃球三對三的進攻技術與策略,並能實際應用。
- 2. 了解排球防守舆接球的差異, 並能將排球的防守基本技術運用在比賽中。
- 3. 了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。
- 4. 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。
- 5. 認識浮潛裝備及基本技巧,並嘗試、體驗部分操作。
- 6. 認識仰泳規則,並引導學生循序漸進熟練仰泳技巧。
- 7. 認識高爾夫的基本技巧,並嘗試、體驗部分操作。
- 8. 認識撞球基本規則,並引導學生循序漸進熟練動作技巧。
- 了解棒壘球進階打擊動作的相關知識與技能原理,學會棒壘球攻擊暗號手勢,並依賽況運用戰術。
- 10. 了解籃球三對三的防守技術,以及策略的發展與成因,並實際應用於比 賽或活動中。
- 11. 了解手球不同射門技術的要領與方法,學會防守基本技術及守門員的防守要領。
- 12. 了解桌球膠皮相關知識與基本切球技術原理,學習正確動作技能,於練習與競賽中展現。
- 13. 了解排球的攔網基本技術,能夠將排球攔網運用在比賽上。
- 14. 透過單槓抓握技巧與懸垂、落地技術,學習控制身體,使其協調穩定。

三、態度目標

- 1. 認識青少年婚前性行為與非預期懷孕等責任與後果。
- 2. 了解法律對性的規範,避免性危害的發生。
- 3. 培養安全性行為的態度,並能在未來真正對性與愛負責任。
- 4. 認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。
- 5. 培養從事安全性行為的態度,並能在未來從事安全性行為,以避免性病的感染。
- 6. 認識科技所造成的環境問題,以及環境對人類健康的影響。
- 7. 認識飲食問題對地球造成的影響,學習使地球永續經營的健康飲食消費 方法。
- 8. 利用消費行為改善地球環境,並能在生活中實踐環保行動。

	9. 認識行為改變階段的歷程,學習如何建立健康行為。
	10. 學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。
	11. 了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。
	12. 認同健康的重要性,並建立健康生活型態。
	13. 認識武術防禦八大式的技巧,並了解其實際運用的方式。
	1. 教材編輯與資源
	(教科書版本、相關資源)
	(1)自編。
	(2)教學動畫、電腦、單槍、活動設計操作、課程相關補充資料、影片。
	(3)相關學習活動單。
教學與評	2. 教學方法
量	(1)運用多元、漸進的教學法,支持教學生活化。
說明	(2)透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋,結合生活經驗與基礎技能
	的學習。
	3. 教學評量
	質量並重,運用多元評量策略,並使用自評表或檢核表,利用同儕互評、自我
	檢測、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進
	行。

週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
 0901- 0905	健第體觀第自	1. 心的看法 學生 學生 的看法, 學生 的看法, 學生 的看法, 那麼 學生 的看法, 那麼 學生 的看法, 那麼 學生 的看法, 他一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	了體及己法能的解意對的是改。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/ 第4單元 運 動生活 第1章 五環	 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。 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 	了林精 實	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

	運動力—奥林匹克教育	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。 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。	於生活中。	
= 0908- 0912	健康/ 第體 觀 第 自我 面 節 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	1. 影響身體意象的主因——可讓學生 透過自我和朋友共同檢視對於體型的 看法,覺察影響自我意象來自不同的 因素。藉由不同情境了解家人親友、 同儕、社會文化、媒體等因素如何影 響自我的身體意象。	了響意要影體的。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體第動第運林四年 一章	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. 能在日常生活出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合作的 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、堅持 不放棄的學習態度。	了林精並於中解匹神實生。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
= 0915- 0919	健康/第1單元 身體 觀 第1章 我大不同	1. 眼見不為憑—透過解析不同情境中,媒體可能造成的迷思,進而在接收媒體資訊時,能夠自我提問與判斷。 2. 突破困境——透過情境讓學生以批判性思考來反思,並建立健康的看法,鼓勵學生接納自己、明辨媒體資訊,更健康的看待自己。	學體讀納己。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

	體第 4 年 五 打 章	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	能正深平撑舞的、大大大	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30%
	生活—體適 能計畫擬定 與執行	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。	扭 上 及 式 作。	發表報告 20%
0922- 0926	健第智觀第字元面 身面 體	1.健康數據放大鏡——藉由不同的年齡情境,說明體重在生理變化代表的意義。 2.健康數據 Part1「BMI」(身體質量指數——透過橋五個學期的 BMI,了解身體質量指數(BMI)的計算方式及意義。 3.健康數據 Part2「體脂肪率」—— 防衛不同的人,了解體脂肪代表的一个,了解體脂肪代表的一个,可解體脂肪代表的一个,可以是一个,可以是一个。 4.健康數據 Part3「腰臀比」—— 透明體別量與腰臀比計算,以是一个,可以是一种的大的一种,可以可以是一种的,可以是一种,可以是一种,可以是一种,可以是一种,可以是一种的,可以是一种,可以是一种的,可以可以是一种的,可以是一种的,可以是一种的,可以是一种的,可以可以是一种的,可以是一种的,可以是一种的,可以可以是一种的,可以可以是一种的,可以可以是一种的,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	了BMI的方足義解、肪臀計式意。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體第生章 建生能與第一十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	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。	能正深平撑羅扭上及式做確蹲板做講板做式、式兒動出的、板俄式、式兒動	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		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。	作。	
五 0929- 1003	健康/ 第一章 是 第一章 是 第一章 是 第一章 是 第二章 是 第 章 是 第二章 是 第二章 是 第 章 是 第 章 是 第 章 是 第 章 是 第 章 是 第 章 是 第 章 是 第 章 是 第 章 是 第 章 是 第 章 是 第 章 是 章 是	1. 過重?過輕?影響健康——探討健康體位管理的意義,了解過重或過輕對身體健康造成的危害。 2. 多面向體位評估——引導學生從自我感覺、健康數據、生活型態或其他層面判斷和分析健康狀態,進一步透過「Go健康:做自己的生命管家」評估自己的健康狀態,以及是否需要進行改善。	能檢視的狀態。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體第動第嗨氧/單活章來到 有一大大學 有一大大學 有一大大學 有一大學 有一大學 有有	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。	能做梯和有動在出有拳氧作	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
六 1006- 1010	健第體 觀第3年 一面 成日 一面 成日	1.「瘦」不了又傷身——透過討論和 分析廣告的手法,辨識不正確的減重 方式,以及探討常見的各種減重方 式,可能對於身體健康的影響。 2.健康體控想清楚——理解快速 對健康的傷害,引導思考於健康體 對健康的傷害,引導思考於健康 觀條件、健康自我覺察,以及外 直 之持條件等。教師引導學生評估自的 體重控制方式可能需要考慮的 層面。	理解減重方。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/	1. 了解基本的有氧舞蹈,以及階梯有	能正確	學習態度 25% 上課表現 25%

	第4單元 運動生活 有章 東北 東北 東北 東東 東北 東東 東 東 東 野	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。	做梯和有動性氧擊的。	作業繳交 30% 發表報告 20%
七 1013- 1017 定期評 量	健康/第1單元 動體 觀 第3章 成為 更好的自己	1. 健康自主管理——藉由三位學生不同的個案,學習健康體位自主管理的步驟。	學習健康	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/ 第5單元神 來之手 第1章一擲 定江山—投	 了解並學會標槍及鉛球的動作要領。 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。 培養尊重他人及團隊合作的精神。 	能正確 投擲標 槍及鉛 球。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
1020- 1024	健康/ 第 體觀 第 3 章 的 自己 自己	1. 打造健康生活型態——透過理解建立健康生活型態的策略,嘗試規畫自己的健康自主管理行動。 2. 珍愛自己,做身體的主人——透過前面三個不同個案,讓學生利用之前自評的健康狀態,進行規畫與實行促進健康的策略。 3. 健康點燈:認識厭食症與暴食症對健康的危害。	認識嚴養症。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/ 第5單元神 來之手 第1章 一擲 定江山—投	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. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	能正確 投擲標 槍及鉛 球。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
九 1027-	健康/第2單元 飲食消費新趨	 1.「食」代的變遷:藉由家人間在餐桌上的談話內容,引導學生覺察臺灣飲食的多元面貌,並討論臺灣飲食文 	認識飲食文化,並	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

1031	勢第1章 健康飲食趨勢	化變動的可能影響因素,從中理解飲食潮流與健康的關係。 2.健康外食我最行——面對方便的外食飲食趨勢,漸進式引導學生思考外食可能會遇到的問題,並思考因應的方法。	健康的外食。	
	體第5年元 章 歌球神球球	1. 則動與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	能握滑掛正球步擲。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
+ 1103- 1107	健康/第2單元 數第 1 章 健康 數	1. 傳統食補新面貌——教師可藉由神學 農氏、李時珍或農民曆等素材引確 民曆等意識。 是實統食補的觀念。 2. 健康食品的觀念 用傳統食補的觀念學生於明 時代 是一一或自己 是一一。 是一一。 是一一。 是一一。 是一一。 是一一。 是一一。 是一一	認識食部證	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
		1. 能了解保齡球運動的基礎原理與規		

	體育/第5單元神東2章 滾一保齡球	則動實 開大 開大 開大 開大 開大 開大 開大 開大 開大 開大	能握滑投工球步擲。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
+- 1110- 1114	健第食勢第「「識」 飲趨 章求	导重的字音思及,业理用氏主力式進行和諧溝通,相互協助指導,發揮團隊合作的學習精神。 1. 健康消費你我他——藉由志宇與朋友的談話訊息內容,引導學生了解健康消費需要留意的面向。	能成G康內並內述夠課O活容公容。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體第之第劉珠 第一棒 興爾	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,表現個人的運動潛能。 4.在壘指導員的指揮下進行比賽時時時人與人際關係與團隊合作精神。	能正跑作出的動	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	健康/	1. 健康消費情報站——藉由志宇評估	了解健	學習態度 25% 上課表現 25%

+= 1117- 1121	第2單元 數 第 2 事 「	自身狀態後,選購健康產品的過程, 帶領學生從覺察自我健康需求→了解 成分資訊→查證產品資訊,以了解選 擇健康產品應考量的資訊,並理解健 康產品僅是輔助的角色,健康的根本 之道是均衡飲食、規律作息和運動。	康食品與健關係。	作業繳交 30% 發表報告 20%
	體第之第劉球 一年	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動作技巧思、發展學習策略,以改善數作技巧。 2.能做出跑壘的多項目或日常生活中,保護個人的實動作技巧,表現個人的運動作技巧,表現個人的運動潛能。 3.藉由各身性的身體控制能力,展明人的運動潛能。 4.在壘指導員的指揮下進行比明時時時,具備戰術應用與表現的能力,將時時時人際關係與團隊合作精神。	能做出 正確壘 作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
十三 1124- 1128 定期評 量	健第食勢第「「健第一種」。 食調		了費權義務的與。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/ 第6單元 球 之第2章 等攻— 籃球	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、等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	能正三進作出的三動	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		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。		
十四 1201- 1205	健康/ 第3 年 第 一 年 開 上 開 上 開 上 開 上 開 上 開 上 期 捐 出 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	1.情緒萬花筒——藉由考試讀錯範圍的情境,引導學生思考情緒產生的原因及種類。針對同樣的情境請學生思考的人類學生的感受,並選擇符合的臉不同,經過分享後發現由於每個人看事情的觀點不同,解會產生不同的情緒。 2.情緒怎麼來——利用校園生活事件,分析影響情緒產生的因素,與對於實力,與對於實力,與對於實力,與對於實力,	了緒的素	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體第6年之第4年 一	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發展用於比賽或活動的發展,並實際應用紹之進攻策略的發展與成因。 3. 在活動中可以成因的差異的一方,與人類,以培養等。 4. 能遵守籃球規則合作之精神等。 4. 能遵守籃球規則合作之精神中發與人類,隨時注意問遭環境安全時,,以培養時,並集全時,,以培養時,並集會的態度與的態度與的態度與表現的態度與表現的態度與表現的態度與表現的態度與表現的態度與表現的影度與表現的影度與表現的影度與表現的影度與表現的影度與表現的影度與表現的影度與表現的影響。	能正三進作出的三動。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
十五 1208- 1212	健康/第3單元 快第3單元 快	1.情緒管理遙控器——引導學生思考如果任由情緒失控,可能會有的後果,說明情緒管理的重要性,並搭配說明管理情緒的方法。最後透過校園衛突情境,選擇自己在當下可以使用的情緒管理方法,並分析透過情緒管理,事件可能產生的變化。	學習情緒管理。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/ 第6單元 球 之有道 第3章 防城 如意—排球	 了解排球的基本防守技術,並實際 應用於比賽或活動中。 能認識排球規則,增加運動欣賞的 能力。 	認識排 球規 則 並	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		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。	確的防 守進 動作。	
十六 1215- 1219	健康/ 第3 年 開 與 上 第 月 日 年 日 年 日 年 日 年 日 年 日 年 日 日 日 日 日 日 日	1. 認識壓力的反應——了解面對壓力時身體的反應機制,並覺察自己在面對壓力時,生理、行為上可能會有哪些反應。 2. 認識生活中的壓力源——了解青少年階段常見的壓力來源,同時透明時,評估自己生活中的重大事件可能造成多少壓力。 3. 壓力影響表現——介紹不同大學力,一個大學,一個大學,一個大學,一個大學,一個大學,一個大學,一個大學,一個大學	認識壓力。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/ 第6單元 球 之有道 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,增加運動欣賞的能力。 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。	認球則做確守動排規並正防攻。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
+± 1222- 1226	健康/第3單元 快第3 年開 集 是 第 人生 開 數 數 是 第 月 日 有 日 年 日 年 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	1. 調整狀態,面對壓力——介紹面對 長期壓力時,可能會產生的心身症 狀,引導學生理解適當的壓力能夠激 發潛能,帶來更好的學習表現。介紹 面對壓力時的調適方法,並能選擇適 合自己的紓壓方式。 2. 壓力管理有一套——說明有效解決 壓力的方法和步驟,並能以正向的態 度面對壓力。	面 力 習 壓 力 必 壓 少 解 。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/第6單元 球	 認識手球及發展現況。 能了解傳接球及射門的要領與方 	能做出 正確的 傳接	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30%

	之有道 第4章 手到 擒來—手球	法。 3. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 4. 學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 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。	球動接球 三門 作。	發表報告 20%
+ 八 1229- 0102	健康/第3年元 集 第 人 章 身 保	1. 檢視心理狀態——以情境解說憂鬱情緒的自我檢測方法,並說明憂鬱情緒與憂鬱症不同。 2. 「憂」心忡忡——介紹憂鬱症,與陪伴憂鬱症親友的最佳方式。	認識憂鬱症。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/ 第6單元 球 之有道 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. 學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 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。	能正傳球動接三門作做確接即傳及射動。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
十九 0105- 0109	健康/ 第3單元 開 集 3章 果 4 集 3章 果 4 集 3章 果 4 课 8 课 8 课 8 课 8 课 8 课 8 课 8 课 8 课 8 课	1. 「思」裂的我——認識思覺失調症,了解提早治療可以回歸正常生活。可利用「美麗境界」影片內容讓學生更了解思覺失調症的症狀與同理。 2. 「迫」於無奈——認識強迫症,了解此疾病是可以預防與治療。利用影片「愛在心裡口難開」內容讓學生更了解強迫症的症狀與同理。	認識是及症的	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/ 第6單元 球 之有道 第5章 羽你 有約—羽球	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	能正羽/平城 大平城 正	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		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。	/反手 網前撲 球動 作。	
=+ 0112- 0116	健康/第3年元 開 集 3 章 年 開 4 年 第 9 年 9 年 9 年 9 年 9 年 9 年 9 年 9 年 9 年	1. 數位海洛因——說明電玩失調症的 身心影響,治療與預防。 2. 同理他人——教師說明如何以同理 心接納異常行為者。 3. 增強韌性,保有健康的心理——教 師介紹強化心理韌性的方法。	認識調玩並預防	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/第6單元球6單分類分類的 第一項 第一項 報	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。	能正羽/平球/網球作做確球反抽正手排正手撲動。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
二十一 0119- 0120 定期評 量	健康/ 第3單元 開 集 3 章 身 课 身 课 身 课 那 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明	1. 數位海洛因——說明電玩失調症的 身心影響,治療與預防。 2. 同理他人——教師說明如何以同理 心接納異常行為者。 3. 增強韌性,保有健康的心理——教 師介紹強化心理韌性的方法。	認玩症以防症以防。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/ 第6單元 球 之有道 第5章 羽你 有約——羽球	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,	能正羽/平球/出的正手抽正手	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

養成規律運動習慣。	網前撲	
3. 能了解個別差異,養成尊重他人之	球動	
態度,透過合作學習解決學習歷程所	作。	
面臨之問題,並發揮團隊精神,促進		
人際互動關係。		

377 . /				
週次/ 日期	單元名稱	課程內容	表現任務	學習評量
- 0211~0215	健康/ 第 1 單 元 「性」福方程 式 章 青春 「性」福頌	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。	能種發的境三性方出能衝活以緩動。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/第4單元親水之旅第1章水域嬉/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。 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。	能做出正 確的躬身 下潛動 作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	健康/ 第 1 「福式章「福 第 1 章「福 第 1 章「福	1. 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,能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。	能課健內公表 完GO 動本康容開述 表	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/ 第4單元 親水 之旅 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。 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	能做出正 確的躬身 下潛動 作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		動中展現團隊默契。		
= 0223~0301	健康/ 第 1 單 元 「性」福方程 式 第 1 章 青春 「性」福頌	1. 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。	能 學 習 活 並 開 内 。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/第4單元親水之第2章 徜徉水	1. 解 2. 認識的 2. 認識的 4. 說過 2. 認識的 4. 說過 2. 認識的 4. 說過 3. 腳習 4. 說過 4. 就們 4.	能確打作出式正式	學習態度 25% 上課繳交 30% 作業繳告 20%
0302~0308	健康/ 第 1 單 元 式 第 2 章 性病防 護網	1. 澄清性傳染病相關迷思, 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。	能說出傳染 種性傳染 病的特性 和傳染途	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/ 第4單元 親水 之旅 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。	能做出正 確的陸上 /水中划 手。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

五 0309~0315	健康/ 第 1 單 元 「性」福方程 式 第 2 章 性病防 護網	1. 澄清性傳染病相關迷思, 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。	能滋性途病治式出的傳、程方	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體第目第月 一	1. 礎身作自持 2. 善規的的 主 能本在能 能自異,溝輝解理能技練精 應校與式題學 做禮活力富在信己並通關 前頭,與與自運思環定有以與力賞力展增美夫、互民互作理,現用踐身潛與有驗解養新。高與現進感相勇尊主協學動並個策的心能分限高決執求 長的美活驗活挑之式指關儲估組,慣現 能資夫動並的 動質表的 中與習行,。 之自合養,, 力源運情發能 動質表的 中與習行,。基我動成以展 並,動境揮能 的,現豐 展包態合發基我動成以展 並,動境揮能	能確桿動化性。	學習態度 25% 上課 數交 30% 作業 報告 20%
六 0316~0322	健康/ 第 1 單 元 式 第 2 章 性病防 護網	1. 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。	能學單開 類 類 語 並 容 表 。 。 。 。 。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/ 第5單元 瞄準 目標 第2章 一桿入	1. 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	能做出正 確的握 桿、架桿 動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

	袋/撞球	完善處理與問題,所謂與明明之之, 完善處理與問題與所謂與所謂與所謂與所謂與所謂, 明明,所謂,所謂,所謂, 明明,所謂, 明明, 明明, 明明, 明明, 明明, 明明, 明明, 明		
七 0323~0329	健康/ 第2單元 綠色 生活愛地球 第1章 全民總 動員	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。	能學單, 內 四 明 明 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/第6單元精 益球精 第1章 比手 畫腳/棒壘球	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 。 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。	能做出正 確的觸擊 動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
八 0330~0405 定 期評量	健康/第2單元線色生活愛地球第1章全民總動員	1. 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。	能課保 安 保 の 大 の 大 の 大 の の の の の の の の の の の の の	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/ 第6單元 精益 球精 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,培養良好	能做出正 確的觸擊 動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

九 0406~0412	健康/第2單元綠色生活愛地球第1章全民總動員	人際關係與團隊合作精神, 並精進、挑戰個人能力。 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。	能課 第 分 定 成 。 健 康 活 , 內 公 , 內 以 之 , 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/第6單元精益 球精 第2章 防禦盟/籃球	1. 技 的	能做的位 移作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
+ 0413~0419	健康/第2單元綠色生活愛地球第2章做個有型的地球人	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。 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。	能學單 開 述。 第	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/ 第6單元 精益 球精 第3章 手腦並 用/手球	1. 了解球星發展的心路歷程。 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。	能做出正 確的射門 及罰球動 作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
+- 0420~0426	健康/ 第2單元 綠色	1. 因應不同生活情境,運用 適合的生活技能,促進環境	能夠完成 課本 Go	學習態度 25% 上課表現 25%

	生活愛地球 第2章 做個有	保護行為實踐於日常生活 中。	健康活動 內容,並公開內容	作業繳交 30% 發表報告 20%
	型的地球人		表述。	
	體育/ 第6單元 精益 球精 第3章 手腦並 用/手球	1. 從小組攻守中透過溝通及 反思,以如強團隊攻守 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、為 及培養自我肯定和團隊合作 之精神。	能做出正 確的防守 動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
十二 0427~0503 定期評量	健康/第2單元線色生活愛地球第2章做個有型的地球人	1. 公開倡導環境保護行動, 展現自身影響力。	能 學 習 活 並 容 開 流 。 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/第6單元精益球精第4章乒乓旋風/桌球	1. 能了解桌球運動之相關知 一部 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	能做出正確的切球動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
十三 0504~0510	健康/第3單元健康生活實踐家第1章健康我	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。	能自的為簡及出相康並評明與關行能估。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/第6單元精益球精第4章乒乓旋風/桌球	1.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。	能做出正 確的正手 發下旋球 動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
十四 0511~0517	健康/ 第3單元 健康	1. 熟悉健康行為的建立歷 程,並且能採用合適方法解	能擬定自 我運動計	學習態度 25% 上課表現 25%

	生活實踐家第1章 健康我最型	決建立健康行為中遭遇的健 康問題。	畫,並符 合 SMART 目標設定 五要素。	作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/ 第6單元 精益 球精 第5章 東攔西 阻/排球	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。 3. 增加運動欣賞的能力。	能做出正 確的攔網 動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
十五 0518~0524	健康/第3單元健康 康生活實踐家第2章 朗朗健康路	1. 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。	能辨識課 本中的 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/ 第6單元 精 益球精 第5章 東欄 西阻/排球	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。 3. 增加運動欣賞的能力。	能做出正 確的攔網 動作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
十六 0525~0531	健康/第3單元實建 建	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。	能課健內公表 第一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/第7單元 武體之美第1章 操之在我/體操	1. 能夠安全且流暢地完成槓上動作。 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	能做出正 磁的握板 整横移動 作。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%

		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。		
+± 0601~0607	健康/ 第3單元 實 第 生活 實 第 2 章 路 健康	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。	能課健內公表 完GO動並容 表	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%
	體育/第7單元 武體之章 操之 在我/體操	1. 能夠安全且流暢地完成槓上動作。 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。	能做好握人。	學習態度 25% 上課表現 25% 作業繳交 30% 發表報告 20%