

## 苗栗縣鶴岡國民中學 111 學年度第一學期二年級健體領域課程計畫

一、本領域每週學習節數(3)節，銜接或補強節數( )節，本學期共(63)節。

二、本學期學習目標：

### 教學目標

#### 第三冊健康

1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。
2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。
3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視等問題。
4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。
5. 認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。
6. 學習生活技能以因應各種情感議題。
7. 認識情感發展潛藏的危機，並學習保護自己。
8. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。
9. 認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。
10. 學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。
11. 建立分辨毒害的能力。
12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。
13. 認識生活上常見的誘毒情境，並展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。
14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。

#### 第三冊體育

1. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。
2. 了解跳遠及跳高的動作要領。
3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。
4. 學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。
5. 透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。

6. 能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。
7. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。
8. 能了解棒壘球運動項目的傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。
9. 認識足球頭頂球技巧，以及守門員相關技術，在活動中建立比賽戰術的概念。
10. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法，並嘗試操作。
11. 了解扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能，以團隊合作方式學習並熟悉扯鈴之操作。

### 本冊架構

#### 第三冊健康

科目	單元	單元名	章名
健康	第一單元	歌詠青春合奏曲	飛揚青春擁抱愛
			青春愛的練習曲
			青春變奏曲
	第二單元	健康飲食生活家	飲食源頭探索趣
			安全衛生飲食樂
			食品安全行動派
	第三單元	無毒青春健康行	致命的迷幻世界
			成為毒害絕緣體

#### 第三冊體育

科目	單元	單元名	章名
體育	第四單元	體能挑戰趣	大力水手——肌力與肌耐力
			躍如脫兔——跳
			翻山越嶺——山野活動
	第五單元	團體攻防戰	排列組合——排球
			彈跳之間——桌球
			羽眾不同——羽球
			合作無間——籃球
			攻占堡壘——棒壘球
	第六單元	現技好身手	頂上功夫——足球
			超越障礙——體操

### 三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註	
一 8/29-9/02	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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。	第1單元歌詠 青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛	1. 引起動機：透過體育課的身體接觸之情境，引起學生對於身體接觸感受不同的想法。 2. 我的身體我感受——碰觸的意義：理解身體接觸的意義，以及每個人對身體接觸的差異性，並透過「恆河猴實驗」，理解擁抱及碰觸與生物心靈健康的重大關聯。	3	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	<p>以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>	<p>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p>		<p>3. 我的身體，我決定——身體界線與自主權：透過前述課程中提到的身體差異性，延伸出身體界線及自主權之課程內容。</p> <p>4. 我的身體我保護——性騷擾的因應與處理：理解不同類型的性騷擾事件的發生情境與相關法律問題。</p> <p>5. 性別友善大家談：延伸前述課程中的「事件三——校園性騷擾」，並透過情境人物角色的反思，帶出平等尊重每個不同個體的特質。</p> <p>6. 突破刻板，消弭歧視：延伸「性別友善大家談」中尊重不同個體之課程，進行同性戀迷思之破除。</p> <p>7. 性別友善、反性騷擾衣起來：認識世界各國的性別友善行動，並設計出反對性騷擾或性別歧視圖文 T 恤。</p>		
<p>二 9/05-9/09</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲</p>	3	<p>1. 設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	<p>貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		<p>源，並說明各種吸引力可能都會出現，但是心理的吸引力較生理的吸引力來得長久。</p> <p>4. 愛的初體驗——抉擇與告白：說明情感表達的抉擇與留意事項，並透過三種表達行為引導學生思考合宜的情感表達方式。</p> <p>5. 你有情我無意——該怎麼拒絕呢：透過案例與技能演練，說明面對拒絕他人的追求時，宜透過自我肯定的拒絕技巧表明立場。</p> <p>6. 我有情你無意——被拒絕了，怎麼辦：說明面對情感失落情境時，應採取的態度及可以調適心情的作法。</p> <p>7. 愛的進行式：說明約會的型態與功能，作為學生未來約會安排之考量，以及青春不宜發生性行為的原因，鼓勵學生在青少年階段的交往應著重在培養心理層面的親密，並透過協商技巧達成不發生性行為的共識。</p> <p>8. 分手，是為了讓彼此更好：透過範例說明合宜的分手方式應該是透過協議達成，以達到你好我也好的結果，並透過澄清迷思，說明面對分手時應保持的態度與可行的調適方式。</p>				
<p>三 9/12-9/16</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理</p>	<p>【性別平等教育】 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【家庭教育】</p>	<p>第1單元歌詠青春合奏曲 第2單元健康飲食生活家 第3章青春變奏曲</p>	<p>3</p>	<p>【第3章青春變奏曲】 1. 設計課程相關的學習活動單、多媒體教材與問題討論題目。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</p>	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容		節數	使用教材	評量方式	備註
	<p>與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>	<p>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>	<p>第 1 章飲食源頭探索趣</p>	<p>拍攝親密照片可能潛藏的危機，並教導學生避免成為被害人與加害人的實際做法。</p> <p>3. 變調的約會——約會強暴：透過案例澄清約會強暴並非只出現在網友之間或是男女朋友之間，並針對不同交友程度的邀約，提醒學生應該要留意的部分。</p> <p>4. 愛是一生的學習：以「溝通與協商」、「自由與責任」、「自主與尊重」、「隱私與公開」四個面向，說明真愛是一段負責、尊重、關懷，並且幫助彼此成長的歷程。</p> <p>【第 1 章飲食源頭探索趣】</p> <p>5. 引起動機：引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣。</p> <p>6. 產地裡的食物風貌：透過了解產地食物生產過程，因應健康與安全需求所應採取的相關規範，引導學生思考選擇產地來源的飲食時，所應留意的相關事項。</p> <p>7. 食材選擇有方法(一)：藉由日常生活中餐桌上的飲食，引導學生認識可以作為參考依據的標章，並嘗試檢視與覺察自身飲食選擇時最主要的決定因素。</p>		<p>【第 1 章飲食源頭探索趣】</p> <p>2. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>3. 各單元之學習單。</p> <p>4. 各樣活動所需之相關道具：食品包裝、圖卡、字卡、小白板等。</p>		

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
四 9/19-9/23	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互</p>	<p>【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> <p>第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣 第2章安全衛生飲食樂</p>	<p>3</p> <p>【第1章飲食源頭探索趣】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食材選擇有方法(二)：藉由生活事件的連結，引導學生進一步探索選購不同類型飲食時，所應留意的健康與安全注意事項。</li> <li>2. 食品包裝學問大(一)：透過直觀的購買零食時的情境，引導學生探索與解讀食品包裝上的資訊，以做為健康外食選擇的參考，並嘗試解讀食品包裝上有關營養標示的資訊。</li> <li>3. 食品包裝學問大(二)：引導學生解讀食品包裝上有關食品添加物的資訊，並反思食品添加物在現代飲食型態下的利與弊。</li> <li>4. 「食」在安心：運用批判性思考的生活技能，藉由不同情境的步驟演練，引導學生反思面對現代科技進步的情況下，較為健康安全且符合自身需求的飲食選擇方式。</li> </ol> <p>【第2章安全衛生飲食樂】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. 引起動機、外食衛生調查團：引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生經驗引起學習興趣，同時引導學生覺察生活當中，容易引發食品中毒的習慣及行為。</li> <li>6. 食品中毒知多少(一)：藉由真實生活中的新聞案例，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識常見的食物中毒類型，細菌性食物中毒及其發生的原因。</li> </ol>	<p>【第1章飲食源頭探索趣】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</li> <li>2. 各單元之學習單。</li> <li>3. 各樣活動所需之相關道具：食品包裝、圖卡、字卡、小白板等。</li> </ol> <p>【第2章安全衛生飲食樂】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</li> <li>5. 各單元之學習單。</li> <li>6. 各樣活動所需之相關道具：課本第52、53頁的情境圖卡、「急性食品中毒處理」各步驟圖卡。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口頭評量</li> <li>2. 紙筆評量</li> </ol>	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容		節數	使用教材	評量方式	備註
	合作及與人和諧互動的素養。						
五 9/26-9/30	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>	<p>第2單元健康飲食生活家</p> <p>第2章安全衛生飲食樂</p> <p>第3章食品安全行動派</p>	3	<p>【第2章安全衛生飲食樂】</p> <p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>2. 各單元之學習單。</p> <p>3. 各樣活動所需之相關道具：課本第52、53頁的情境圖卡、「急性食品中毒處理」各步驟圖卡。</p> <p>【第3章食品安全行動派】</p> <p>4. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	



教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註	
	參與公益團體活動，關懷社會。			商，以共同營造良好的食品消費環境。				
六 10/03-10/07	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科</p>	<p>【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。</p>	第3單元無毒青春健康行第1章致命的迷幻世界	<p>1. 引起動機、識毒視窗：從常見的生活情境中探討毒品的定義與迷思，省思藥物對人體一體兩面之影響，進而認識法律與自身之影響。</p> <p>2. 青春不染毒：說明青少年常見濫用之毒品與自身生活情境遭遇毒害之機率，進而思索如何遠離毒害。</p> <p>3. 與毒品的拉鋸、開始沉淪的人生、被毒品控制的人生：從毒品受害者與毒品拉鋸 20 年的生命故事中，探究毒品的使用機制、成癮原因、以及吸毒後發生的身心影響，了解選擇毒品對個人生命的深遠影響，並且能夠珍惜生命，遠離毒品。</p> <p>4. 翻轉被害的人生：了解使用毒品者的相關法律規定與輔導措施，並且省思建立遠離毒害環境。另外，刑罰必須有縝密的社會輔導計畫，方能讓用毒者遠離毒害。</p> <p>5. 反毒路上我陪你：辨識吸毒者的徵兆，了解學校對毒品使用的輔導措施，並且透過書寫個人反毒宣言再次驗證自我的反毒理念。</p>	3	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容		節數	使用教材	評量方式	備註	
	<p>技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>							
七 10/10-10/14	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	<p>第3單元無毒青春健康行第2章成為毒害絕緣體</p> <p>【第一次評量週】</p>	<p>1. 引起動機、毒品偽裝更難防：認識新興毒品常以不易覺察的偽裝方式誘人上癮，進而讓學生對常見的邀約進行覺察練習，進而辨識毒品的判斷依據。</p> <p>2. 毒品成分更複雜：說明新興毒品的成分與型態不固定，常常變換製程，並且有任意混用情形，有時還會添加有害物質，危害性更高。</p> <p>3. 毒品誘惑更多元：引導學生運用批判性思考技巧，破解誘毒者常用招式。</p> <p>4. 成為毒害終結者：從毒害誘惑越趨多元思考避免毒害的可行作法，拒絕毒害的妙計，以及若是自己不小心遭受毒害時如何自救。</p> <p>5. 做自己生命的貴人：為自己建立杜絕毒害環境，如何運用生活技能設定可以達成的反毒目標，建立自己的拒毒人生。</p>	3	<p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p>	<p>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</p>	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容		節數	使用教材	評量方式	備註
	<p>道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>							
八 10/17-10/21	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	<p>第 4 單元體能挑戰趣</p> <p>第 1 章大力水手——肌力與肌耐力</p> <p>第 2 章躍如脫兔——跳</p>	<p>【第 1 章大力水手——肌力與肌耐力】</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 講解屈膝半蹲動作要領，身體保持直立，脊柱在中立位置，雙腳略寬於肩膀。雙手平舉、手掌心向下，並與地面平行。吸氣並開始彎曲膝關節及髖關節，使臀部向後移動。保持脊柱正直並直視正前方。下蹲至大腿與地面平行，停留數秒後回到開始姿勢。</p> <p>3. 講解手臂彎舉動作要領，以坐姿或站姿進行，同時雙足底平貼地面，採坐姿時，背部以靠墊支撐。雙手手掌朝上，動作開始時，雙手肘完全伸直於身體兩側。盡可能向上屈手臂，停留數秒，再伸展手臂，回到開始的位置，重複動作。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 講解伏地挺身動作要領，以雙腳腳尖及雙手支撐身體重量，雙手略寬於肩，指尖朝向前方。吸氣同時將手肘</p>	3	1. 運動器材、課本、教學手冊、學習單。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>	<p>彎曲，身體向下移動，直至胸口輕觸及地面，停留數秒；呼氣後將身體上推，直到雙手伸直並回到開始姿勢，重複動作。</p> <p>6. 講解屈膝仰臥起坐動作要領，以仰臥姿勢平躺在地墊上，屈膝使後腳跟靠近臀部，雙手交叉於胸前。緩慢將肩膀與上背部輕輕抬高，直到肩膀完全離開地板，停留數秒，將身體恢復到開始位置，重複動作。</p> <p>7. 說明阻力訓練與重量訓練設計原則，依據肌力與肌耐力的評估結果，協助學生擬定肌力訓練目標，包括肌力、強壯及耐力，並進行訓練提案動作的練習。</p> <p><b>【第2章躍如脫兔——跳】</b></p> <p>8. 第三節</p> <p>9. 跳遠助跑講解，行進間起跑加速過程較為自然，節奏性較佳。站立式起跑加速性較好，相對在踩板的準確性較高，初學者建議採站立式起跑，較容易掌握其動作要領。</p> <p>10. 跳遠起跳講解，以起跳腳踩板後，身體重心向前上方移動後，再做起跳的動作。為保持助跑速度，起跳腳與跳板接觸時間要短。起跳的動作是由起跳腳著地踩板緩衝後，髖、膝、踝關節蹬伸；起跳蹬伸時，擺動腿迅速上擺。</p>				

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
九 10/24-10/28	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>第 4 單元體能挑戰趣</p> <p>第 2 章躍如脫兔——跳</p>	3	1. 運動器材、課本、教學手冊、學習單。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註	
				<p>助跑；右腳起跳者，由橫竿左側助跑。</p> <p>8. 跳高起跳教學。踩到起跳點，往上方垂直跳起，前導腳向前上方擺振，盡可能靠近胸部，手臂向上擺振以提高身體重心。起跳點視橫竿高度與試跳姿勢而定。</p> <p>9. 跳高過竿教學。前導腳過竿後，即向下擺振。起跳腳屈膝靠近胸部，過竿後迅速收腿。</p> <p>10. 跳高著地教學，過竿後保持含胸伸膝的姿勢下落，身體放鬆減緩著地速度。</p>				
十 10/31-11/04	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p>	<p>第 4 單元體能挑戰趣 第 3 章翻山越嶺——山野活動</p>	<p>1. 第一節 2. 教師可以延伸暖身活動中的團康活動意涵，說明信任互助在戶外活動中所扮演的重要性，特別是在山野活動中，需要團隊信任及互助，才能讓活動順利進行及確保安全。 3. 由教師講述山林開放的相關新聞及政策理由。 4. 介紹資訊站中有關臺灣百岳與臺灣小百岳的由來。 5. 分組進行「愛體育：登山訓練」，可依學生表現狀況設定不同難度，例如進行團隊競賽或加大上下跨跳距離。 6. 第二節 7. 介紹台灣登山活動的分類及其特性。登山活動的分類可依活動天數及難度進行分級，亦可依活動場域海拔</p>	3	<p>1. 運動器材、課本、教學手冊、學習單。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單</p>	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容		節數	使用教材	評量方式	備註
				<p>高度進行分類。依據交通部觀光局以及民間登山社團對於山林環境所做的登山情境類型分類，大致上分為郊山、中級山以及高山三大類型。</p> <p>8. 簡介登山裝備。登山健行裝備宜以輕簡、實用為主，在活動前可使用裝備檢查清單來進行準備，在活動後要保養、清洗裝備，並歸定位，裝備過多或不足都會影響活動的進行，一般可概分為個人裝備、團體裝備及技術裝備。</p> <p>9. 第三節</p> <p>10. 介紹資訊站中有關台灣百岳與小百岳的由來。</p> <p>11. 透過 Google Map 的方式導覽學校周邊的山岳。</p> <p>12. 說明講解發生山難的原因及預防方法(三不四要原則)。</p> <p>13. 講解登山時發生緊急事故的處理方法。</p> <p>14. 介紹登山時的安全注意事項。</p>				
十一 11/07-11/11	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與</p>	<p>【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【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</p>	<p>第 4 單元體能挑戰趣</p> <p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>第 3 章翻山越嶺——山野活動</p> <p>第 1 章排列組合——排球</p>	<p>【第 3 章翻山越嶺——山野活動】</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 說明預先擬定登山計畫的理由。</p> <p>3. 說明如何擬定登山計畫。</p> <p>4. 說明登山留守制度。</p> <p>【第 1 章排列組合——排球】</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 引起動機：介紹排球中之中之最重要角色——舉球員，並概略介紹國際優秀男、女舉球員。</p>	3	1. 運動器材、課本、教學手冊、學習單。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	<p>分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>7. 詢問學生，對於托球動作有何認識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。</p> <p>8. 教師講解舉球員之重要性與任務，以及成為舉球員須具備的技術，並講解兩人托球、高手傳球的要領及注意事項。</p> <p>9. 坐姿練習：指導學生利用坐姿，固定下半身後，頭與手臂呈三角形(飯糰形狀)，托球時手腕向內成雙手持球狀，將球向上托出後即恢復原來的接球姿勢。</p> <p>10. 持球對地、對空練習：站姿雙手持球，進行對地、對空托球練習。對地練習時身體與頭部前傾45度角向下，對空練習時則身體與頭部直視向上。</p> <p>11. 第三節</p> <p>12. 兩人一組對地練習：兩人面對面距離5公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向前推出。</p> <p>13. 兩人一組對空傳球：兩人面對面距離5公尺左右，傳球方一腳在前一腳在後，身體面對傳球方向，將球向上彈到空中，待球落下後再彈起至空中時，由接球方雙腳微蹲，以正面接球。</p> <p>14. 兩人一組遠近練習：一人拋球、一人托球。托球者必須將球托到拋球者位置，而拋球者位置則需由近至遠</p>				



教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容		節數	使用教材	評量方式	備註
			<p>進行移動，熟練後再進階為隨意遠近移動。</p> <p>15. 高低練習：兩人一組，一人進行由低至高的托球練習。兩人輪替擔任托球者，練習結束後則進行一人托球，一人在旁指定高低球變化的聽覺與控球能力練習。</p> <p>16. 多人輪轉練習：二人站在甲方，一人站在乙方，兩方距離 6 公尺。甲方一人將球向上托出 3~5 公尺高度的球，目標為雙方中線，托出後即向乙方移動；乙方待球落下彈起後，立即至球下方進行托球，托完後即移動至甲方處。雙方進行輪轉托球練習。</p>					
十二 11/14-11/18	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>	<p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>第 1 章排列組合——排球</p> <p>第 2 章彈跳之間——桌球</p>	<p>【第 1 章排列組合——排球】</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 請學生分成三人一組，呈三角形站位，甲與乙距離約 6 公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲站在面對球網三公尺線上，由甲低手發球或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，越過球網傳球給甲。</p> <p>3. 四人隔網移位跑動練習：請學生分成四人一組，每組共用一顆球。甲、乙、丙三人呈三角形站位，甲與乙距離約 6 公尺，丙則位於甲與乙中間(站於球網前)。甲發球或拋球、乙低手傳球、丙高手傳球，丁站於一旁準備。每個人都完成動作後，即向下一輪轉位置移動，並繼續練習該輪轉位置的動作。</p>	3	<p>1. 運動器材、課本、教學手冊、學習單。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	<p>並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>4. 神托手練習賽(定點練習)：將全班分成若干隊，一隊5人，進行托球中籃比賽。比賽採取全隊輪轉方式，每人依自己能力選擇於網前、中線或罰球線進行托球。一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。</p> <p>【第2章彈跳之間——桌球】</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 送球練習：4人一桌，2人一組：一人於球網前練習送球，一人練習併步移位，並以持拍手球接住球，一籃球結束後兩人交換。</p> <p>7. 多球練習，4個人分別輪替四個位置的練習，1送球，2併步擊球，3排隊模擬擊球，4撿球。併步擊球者依照難易度做左左右右、一左一右、一右一中間的練習。</p> <p>8. 第三節</p> <p>9. 一人左推右攻：四人一組，同時三人擊球練習，其中甲、丙分站球桌左、右半邊，都以反手推球將球擊回直線，乙以併步移動，用反手推球、正手平擊球將球擊回斜線，最後一人排隊揮空拍練習併步步法。</p> <p>10. 左推右攻練習者若該球失誤後，則與排隊者交換；7分鐘後反手推球的兩人與練習左推右攻和揮空拍的人交換。</p> <p>11. 兩人左推右攻。兩人同時做左推右攻擊球的練習，一人先固定回擊球</p>				

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容		節數	使用教材	評量方式	備註
				至直線，一人則固定回擊球至斜線；該球失誤後，則換排隊的兩人做相同練習。七分鐘後，兩人擊球路線交換，先直線者改為斜線，先斜線者則改為直線。				
十三 11/21-11/25	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互</p>		<p>第5單元團體攻防戰</p> <p>第2章彈跳之間——桌球</p> <p>第3章羽眾不同——羽球</p>	<p>【第2章彈跳之間——桌球】</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 多球練習，說明正手殺球的動作要領、使用時機及動作示範。依照程度調整各項多球練習的時間：自拋殺球、連續殺球、高球才殺。發放「殺球•不眨眼」學習單。學生在等待練習的過程中，可彼此觀察並記錄，提供練習者修正調整動作的依據。</p> <p>3. 我要得分，發放〈殺球有數〉紀錄表，提供同學課堂中、課餘時間練習紀錄。四人一桌，兩人一組，以單球對打進行你殺我擋、移位殺球的練習，若該球失誤，則換排隊的兩人練習。用多球進行挑戰高球的練習：一人送球、一人移位擊球、兩人撿球，約一籃30球後四人位置輪替。</p> <p>【第3章羽眾不同——羽球】</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 主要活動，介紹羽球運動的歷史起源。</p> <p>6. 介紹羽球場地與練習注意事項。</p> <p>7. 第三節</p> <p>8. 介紹羽球賽制與計分方式，說明練習注意事項。</p>	3	1. 運動器材、課本、教學手冊、學習單。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註	
	合作及與人和諧互動的素養。			9. 教師講解與示範正手切球動作。教師說明正手切球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正手切球練習。				
十四 11/28-12/02	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的</p>	<p>【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>【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。</p>	<p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>第 3 章羽眾不同——羽球</p> <p>第 4 章合作無間——籃球</p> <p>【第二次評量週】</p>	<p>【第 3 章羽眾不同——羽球】</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 主要活動，教師講解與示範正／反手挑球動作。教師說明正／反手挑球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正／反手挑球練習。</p> <p>3. 教師講解與示範正／反手挑球動作。教師說明正／反手挑球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正／反手挑球練習。</p> <p>4. 複習正手切球與正、反手挑球。依人數分成若干組，每組指配兩位同學甲、乙，分別進行正手發高遠球及徒手拋球於網前。其餘同學依序先進行切球練習，再到網前挑球，完成後從場邊離開，回到隊伍排隊，反覆操作。</p> <p>5. 挑球積分賽，依人數分成若干組，每組指派三位同學，甲、乙分別站於網前兩側以徒手方式進行拋球，丙則持球筒(或其他器材)接來球。其餘同學依序進行正、反手挑球各一次，每次一人擊球，完成正手挑球後必須退回角錐後才能再出發至反手挑球。時</p>	3	1. 運動器材、課本、教學手冊、學習單。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	<p>基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		<p>間內以球筒內進球顆數最多的組別獲勝。</p> <p>【第4章合作無間——籃球】</p> <p>6. 第二節</p> <p>7. 主要活動，講解兩相好和兩人兩手傳接球活動的操作流程與動作要領。</p> <p>8. 綜合活動，介紹 NBA 著名助攻王，並說明傳球的技術，進一步引導學生探索國內、外著名助攻球員的生平事蹟。</p> <p>9. 第三節</p> <p>10. 主要活動，接球動作講解，張開手臂，手掌自然張開成弧形。收球動作，身體前傾，往前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後內收，做出緩衝動作。接球腳部動作：接到球時，同時雙腳墊步落地，任何一腳都可單軸心腳。若以單腳落地墊步，先著地腳就為軸心腳。</p> <p>11. 分邊傳接球，十人一組，一顆球，分成兩邊相互交替傳接球，傳完後移動至隊伍尾端；同組另一邊也是傳完後移動至隊伍尾端，以此互傳30次為止。</p> <p>12. 練習時先由同學生自行配速，做出接球同時墊步的動作，傳球時，注意不管對方同學身高矮或高，要把球傳到胸前位置。</p> <p>13. 練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。</p>				

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十五 12/05-12/09	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互</p>	<p>第5單元團體攻防戰</p> <p>第4章合作無間——籃球</p> <p>【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>【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。</p>	3	1. 籃球數顆、筆記型電腦及投影系統、教學媒體 PowerPoint 檔案、籃球場。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容		節數	使用教材	評量方式	備註
	合作及與人和諧互動的素養。			<p>球場的中圈和兩邊的罰球線上準備防守，其中兩人相互傳球，從籃球端線兩側相互傳球到對邊的籃框上籃或投籃。</p> <p>11. 老師提醒同學要事先洞察防守者和隊友的位置，使用傳球的假動作來欺騙防守者。</p> <p>12. 採用何種傳球技術，需依照防守者的位置而定。最後，想要流暢「過關斬將」進攻者必須快速傳球和空手切入技術的組合，才能合作無間穿越三個防守者。</p>				
十六 12/12-12/16	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互</p>	<p>【性別平等教育】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。</p>	<p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>第 5 章攻占堡壘——棒壘球</p>	<p>1. 第一節</p> <p>2. 主要活動，引導學生說出棒壘球場地之基本規格、器材、人員等，並在黑板上畫出標準場地規格、使用之器具及守備位置。</p> <p>3. 綜合活動，進行棒壘球場地繪製後測。介紹棒壘球技術：接殺、封殺、觸殺之差異。介紹記分板上各項代號代表之意涵。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 徒手球單手左右接球：兩人一組，一人拋球，一人接球，接球者用非慣用手接球。第一回做徒手正手接球練習，第二回做反手接球練習，第三回隨意左右拋球訓練反應，每回拋 10 顆球，一人三回合，完成後交換。</p> <p>6. 徒手雙手正面接球：接球者非慣用手打開，朝球的方向由外向內減緩來</p>	3	1. 學習活動單、紀錄表、相關球類器材、操場。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註	
	合作及與人和諧互動的素養。		<p>球速度，慣用手在下，掌心朝上，順勢接球。</p> <p>7. 接滾地球動作講解：以右投為例。正面的滾地球，重心放低，左腳稍前，眼睛直視接球點，手套置於地上。右手在旁輔助，接完球可迅速拿球，也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方，不可太靠近身體，要稍微延伸出去。手套自然下放，手套與腳的相對位置可構成三角形，可使視線清楚，也降低了漏接和被球打到的機率。</p> <p>8. 第三節</p> <p>9. 滾地球接傳四步曲。滾地球接球要領，屈膝，上身前彎，雙腳張開與肩同寬，豎起手套置於身體前方略靠左腳前接球。</p> <p>10. 拋接滾地球：全班分成兩組，每組分兩邊，相距 10 公尺，每組一顆球進行活動。由第一人開始，依序拋給下一人，直至同組最後一人，最先完成的組別獲勝。可將距離拉長至 20 公尺進行進階練習。</p>				
十七 12/19-12/23	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p>	<p>第 5 單元團體攻防戰</p> <p>第 5 章攻占堡壘——棒壘球</p> <p>第 6 章頂上功夫——足球</p>	<p>【第 5 章攻占堡壘——棒壘球】</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 接滾地球動作講解。正面的滾地球，重心放低，左腳稍前，眼睛直視接球點，手套置於地上。右手在旁輔助，接完球可迅速拿球，也可避免不規則彈跳球直接彈到臉上。接球點在左腳前方，不可太靠近身體，要稍微</p>	3	<p>1. 學習活動單、紀錄表、相關球類器材、操場。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>



教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互</p>	<p>延伸出去。手套自然下放，手套與腳的相對位置可構成三角形，視線清楚也降低了漏接和被球打到的機率。</p> <p>3. 滾地球接傳四步曲。滾地球接球要領，屈膝，上身前彎，雙腳張開與肩同寬，豎起手套置於身體前方略靠左腳前接球。</p> <p><b>【第6章頂上功夫——足球】</b></p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。</p> <p>6. 主要活動，定位向前頭頂球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。頭頂球加分足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>7. 綜合活動，教師提示頭頂球前必須張開眼睛注視球，以前額頂球，眼睛直視頂球目標，提高頂球的準確性。練習向前頭頂球時，練習者可先行告知將把球頂到拋球者的高度位置(如頭部、腰部等位置)，檢視頂球的準確性。</p> <p>8. 第三節</p> <p>9. 主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>10. 綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有</p>				

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註	
	合作及與人和諧互動的素養。		差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。				
十八 12/26-12/30	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的</p>	<p>【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>第 5 單元團體攻防戰 第 6 單元現技好身手 第 6 章頂上功夫——足球 第 1 章超越障礙——體操</p>	<p>【第 6 章頂上功夫——足球】</p> <p>1. 第一節</p> <p>2. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋守門員進攻動作資料或影片，欣賞守門員進攻的身手與技巧。</p> <p>3. 主要活動，守門員凌空拋踢動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。足球賽將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>4. 綜合活動，守門員凌空拋踢動作若無法完成時，可讓球彈地後再踢。足球賽時，提醒各組要服從裁判，展現守法精神；並討論分配攻守位置及戰術運用，發揮團隊合作精神。</p> <p>【第 1 章超越障礙——體操】</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 引起動機，詢問學生在生活中是否有遇到需要超越障礙物的情境？請學生發表舉例，說出自己用什麼方式突破障礙。以問答與討論的方式引導學生思考兔子、青蛙如何跳躍前進？以及面對沒有樓梯的高臺要怎麼靠自己的力量攀爬上去？</p> <p>7. 主要活動，動物模仿、跳撐上臺。</p>	3	1. 學習活動單、紀錄表、相關球類器材、操場。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註	
	<p>基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		<p>8. 綜合活動，請學生練習描述蛙跳拍腳、兔跳前進及跳撐上臺之動作技能，並邀請動作流暢或明顯進步之學生示範，分享動作要領與心得。請學生發表夥伴合作的歷程(如何協助對方、接收到什麼樣的回饋、有什麼感受、遇到挫折時如何克服等)。</p> <p>9. 第三節</p> <p>10. 引起動機，收學習單，並針對進步記錄員及運動行為計畫實踐表給予回饋及鼓勵。</p> <p>11. 兩人一組(找身高與體重差不多的夥伴)。側跳馬背，一人練習 5 次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。跳低馬背：擔任馬背之輔助者先固定姿勢穩定重心，練習者可手撐背原地跳躍支撐幾次，使兩人感受力量後再開始練習；一人練習 5 次後角色交換，兩人都進行過後互相回饋，修正動作與心態後再練習一組。</p>					
十九 1/02-1/06	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與</p>	<p>【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>	<p>第 6 單元現技好身手 第 1 章超越障礙——體操</p>	<p>1. 第一節</p> <p>2. 助跑踩板彈跳。原地雙腳彈板熟悉跳板踩踏位置與彈性。距離踏板 5 公尺處開始起跑，跑 2 步後併腿上板，雙腳垂直跳後落地，確認進板最後一步為左腳還是右腳，並熟練助跑腳步、擺臂與彈板節奏。</p> <p>3. 跳撐上箱及高處落地。雙腳原地彈板，手撐箱分腿跳及團身跳落於跳板上，每人 5 次進行 2 輪，練習提臀支</p>	3	<p>1. 學習活動單、紀錄表、相關球類器材、操場。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	<p>分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>撐之力量與平衡。從跳板往回跑 7 步後併腿跳，確認及標註自己的開始位置，並從起點進行助跑彈板至助跑彈板穩定順暢。於跳箱後 5-10 公尺進行助跑、跳撐上箱及高處落地，輪流練習每人 10 次；鼓勵學生手摸跳箱前 1/3 的位置。</p> <p>4. 第二節</p> <p>5. 分腿騰躍。熟悉助跑、彈板、推撐上箱動作與節奏，可先分腿坐於箱上，慢慢將第一飛躍拉高拉遠，手往跳箱前 1/3 處推撐。</p> <p>6. 嘗試突破障礙，強調第二飛躍，手推撐跳箱同時將雙腳前收，進行併腿向前落地。</p> <p>7. 成功分腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地速度，並控制落地方向與穩定性。</p> <p>8. 動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行分腿騰躍。</p> <p>9. 第三節</p> <p>10. 分站練習。兩人一組，討論並以分站練習跳馬背、跳撐上臺、跳撐上箱、分腿騰躍或併腿騰躍；可兩人研擬練習策略，若遇到較不熟悉之關卡可練習前幾堂課所教之基礎動作，複習每一階段之要領。</p> <p>11. 闖關英雄。兩人一組，依順序完成闖關英雄關卡，並填寫進步記錄員學習單。</p>				

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
廿 1/09-1/13	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>第6單元現技好身手 第2章活靈活現——扯鈴 【第三次評量週】</p>	3	1. 舊報紙或小球若干、白板、鈴具、鈴繩每人一組、選擇適合扯鈴繞手教學的場地。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 口語問答</li> <li>3. 技能實作</li> <li>4. 學習單</li> </ol>	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
			13. 左手輕拋向上(鈴比肩膀低)右手繩往下壓鈴並甩到身體後方，右腳順勢後跨。 14. 身體右後轉身 270 度，右手順時針甩鈴過頭至轉身後右方後回到身體前方。 15. 左手再順勢甩鈴向右，鈴經過身體後，身體向右後方轉身 180 度，兩手落於身體前方。				
廿一 1/16-1/20	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。</p> <p>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。</p> <p>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>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。</p>	<p>複習全冊 複習全冊 【休業式】</p> <p>【健康】</p> <p>1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。</p> <p>2. 運用生活技能或策略面對與性別或性行為議題。</p> <p>3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考抉擇拒絕性騷擾、性別歧視及婚前性行為的立場。</p> <p>4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。</p> <p>5. 認識情感發展的階段，瞭解愛需要透過學習來維持。</p> <p>6. 學習生活技能以因應各種情感議題。</p> <p>7. 認識情感發展潛藏的危機，學習自保。</p> <p>8. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。</p> <p>9. 認識食物中毒的種類、發生原因，以及預防方法。</p>	3	1. 各種運動器材、學習單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	<p>理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵</p> <p><b>【人權教育】</b> 人 J2 關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。 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 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。</p> <p><b>【家庭教育】</b> 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> <p><b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p><b>【法治教育】</b> 法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p>	<p>10. 學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。</p> <p>11. 建立分辨毒害的能力。</p> <p>12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊。</p> <p>13. 認識生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。</p> <p>14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。</p> <p><b>【體育】</b></p> <p>1. 引起動機，詢問同學生活中與肌肉適能有關之活動，若本身肌肉適能不足時則會導致什麼情況？並請學生舉例說明。</p> <p>2. 詢問同學是否曾上網搜尋相關健身影片及網站資訊，並試圖從事相關肌肉適能之動作，請學生發表印象深刻情況。</p> <p>3. 引起動機，詢問學生在運動會中跳遠比賽是如何進行。</p> <p>4. 引起動機，詢問同學是否有攀岩或抱石活動的經驗？並分享活動的感想。</p> <p>5. 引起動機，介紹排球中之最重要角色——舉球員，並概略介紹世界優秀男女舉球員。</p> <p>詢問同學是否知道排球場上球員的位置角色有哪些？對於托球動作有何認</p>				

教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
	<p>養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>	<p>識？並嘗試說出托球時的要領與困難之處。</p> <p>6. 引起動機，傳遞不同大小之桌球，請同學感受大小之不同。</p> <p>7. 引起動機，詢問同學是否透過網路相關影片或電視轉播欣賞過羽球比賽？看過哪些國家選手比賽？</p> <p>8. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋國外 NBA 與國內 SBL、UBA、HBL 等相關影片或電視轉播節目，並播放課本中介紹的籃球明星助攻精彩畫面，請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。</p> <p>9. 引起動機，每人發一張紙，請同學畫出棒壘球場地，包含場地規格、器材器具、守備位置等，作為前測，授課後再進行後測。</p> <p>10. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。</p> <p>11. 引起動機，詢問學生在生活中是否有遇到需要超越障礙物的情境？請學生發表舉例，說出自己用什麼方式突破障礙。以問答與討論的方式引導學生思考兔子、青蛙如何跳躍前進？以及面對沒有樓梯的高臺要怎麼靠自己的力量攀爬上去？</p> <p>12. 引起動機，教師介紹本單元上課內容，並透過演示繞手連續動作(亦可播放相關影片代替)使同學對即將學會的動作有進一步的認識並引起興</p>				



教學期程	領域及議題能力指標（核心素養）		主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
			<p>趣。介紹扯鈴團體賽比賽內容及實施方式。強調扯鈴團體賽中團隊合作的重要。教導學生欣賞扯鈴團體比賽的要領，並提示團體比賽移位、拋鈴高度及力道掌握等安全應注意事項。提醒上課安全注意事項：例如場地障礙物、照明設備、電源、桌椅及其他可能導致傷害的設施。</p>				

四、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）