

※臺東縣立關山國民中學 111 學年第二學期部定課程 九 年級 健體 領域課程計畫

教材來源		南一版國中健康與體育(第六冊)		教學節數	每週 3 節，本學期共 54 節						
設計者		健體領域教師		教學者	健體領域教師						
年級課程目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解社區與你之間的關係，評估其潛在危機，並認識社區相關守則與法令，以擬定安全策略。 2. 了解社區健康營造，並學習如何運用資源與策略，促進社區健康。 3. 體認環境汙染對健康的影響，並反思環境汙染與人類各項發展的關係，進而了解臺灣的各項環境汙染問題，以及分析人類行為對全球環境的改變和影響。 4. 體認日常生活各項行為對環境保護和永續的重要性，了解綠色生活型態的意義、名詞和運用，進而學習生活中可實踐的環保行動。 5. 認識懷孕到分娩的過程，以及相關的保健觀念。建立對生命的同理與關懷態度。 6. 了解人生各個階段會面臨哪些健康議題，如何預防跟克服。提醒自己多關心和照顧自己身邊的人，更要好好愛護自己的身體。 7. 透過瑜珈學會自我檢視自己的體態。 8. 了解防身術是用於自我防衛，習得基本招式才能保護自己。 9. 理解跆拳道比賽規則以及基本踢擊動作。 10. 了解武術的基本套路—五步拳攻擊組合。 11. 認識飛盤的各項比賽，透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。 12. 認識臺灣在世界自行車運動中的優勢，並習得道路騎乘技巧。 13. 學習網球反手拍握拍法、抽球和移位等動作技術。 14. 習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧。 									
主題	單元名稱	總綱核心素養/ 領綱核心素養	學習重點		學習目標	教學活動概述 (教學活動重點)	節數	教學資源	評量方式	議題融入 實質內涵	備註
			學習內容	學習表現							
健康	單元一 社區網絡拼圖 第 1 章 社區放大鏡	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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威	1. 學習評估社區安全潛在危機的方法。 2. 理解社區安全相關守則與法令。 3. 運用健康知識、法令、人力各項資	1. JUST DO IT 聽聽社區的聲音：是否注意到日常有許多聲音與社區安全息息相關。 2. JUST DO IT 社區安全觀察家：練習找出自己社區事故傷害數據，並列出常見事故傷害問題與分析成因。 3. 社區診斷：引導學生	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 活動學習單 經驗分享	【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。	

			守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	脅感與嚴重性。 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。	源，擬定社區安全行動策略。	要有脈絡並運用學過的安全知識診斷。 4. 社區安全做伙來：說明我們每個人都能有所作為，要產生有力的行動必須整合相關資源。 5. JUST DO IT 找尋有力資源：引導學生參考兩篇故事，並搭配課文情境完成 JUST DO IT。 6. JUST DO IT 社區安全倡議達人：請學生依據倡議技巧和創意，幫南九或自己的社區設計一張公告。 7. 社區安全 我們的事學習單：請學生根據自己課文練習診斷出有問題的項目，完成健康動起來，並分享自己的計畫。				
健康	單元一 社區網絡拼圖 第2章 社區健康營造力	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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能。 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。 4b-IV-1 主動並公開	1. 理解社區健康營造定義與流程。 2. 運用健康知識與各項資源，擬定社區健康營造行動策略。 3. 主動並公開表明對社區健康的觀點與立場。	1. 社區健康營造：介紹社區健康營造的定義，說明社區健康營造與社區總體營造的差異。 2. 健康營造步驟：讓學生認識社區營造的故事，並以里長社區與忠權社區為例子舉例。 3. JUST DO IT 社區大調查：介紹「文化部臺灣社區通」網站，讓學生認識更多社區營造的故事。 4. 社區健康我也行：引導學生瞭解要先檢自己的能力，以便後續能更	2	教科書 習作 投影片 教學影片 社區照片彙整	上課參與 平時觀察 活動學習單 紙筆測驗	【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。

				表明個人對促進健康的觀點與立場。		加順利進行社區健康營造。 5. JUST DO IT 社區營造你我他：請學生將自己對社區健康營造的困難與他人分享並記錄他人的想法。 6. 營造社區健康學習單：請學生想想自己社區有什麼健康問題，透過社區營造步驟，練習讓自己的社區變得更加健康。				
健康	單元二 翻轉護地球 第1章 環境大挑戰	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。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-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。	1. 分析人類的各項行為與科技發展對自然環境的危害。 2. 體認臺灣各項重要環境汙染問題，並願意負起維護環境的責任。 3. 體會人與環境是生命共同體的關係，環境被破壞也會危害人類健康，進而建立積極的環保態度和行動。 4. 能學習蒐集資訊進而關心本土和	1. 環境危機對我們的影響：了解人類破壞環境導致的環境危機。 2. 分析環境危機的原因：留意身邊的環境變化，了解為何環境未遭受破壞。 3. 髒兮兮的多「惱」河：透過情境了解生活中發生的水汙染後，認識水汙染的來源、危害、減少水汙染的行動。 4. 灰濛濛的空氣汙染危機：透過情境引導學生認識生活中的空氣汙染情境後，認識空氣汙染的來源、危害、遠離空氣汙染的行動。 5. 鬧哄哄的魔音穿腦：透過情境引導學生認識噪音汙染，說明噪音就是聽了會讓人感到不舒適的聲音。接著介紹噪	4	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 態度檢核 活動學習單 經驗分享	【環境教育】 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。 【海洋教育】 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。

				4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	國際環保議題，以及分析其問題的影響和改進之道。	音污染的來源、危害、遠離噪音的護耳妙招。 6. 亂糟糟的垃圾危機：透過情境覺察環境中垃圾汙染問題，討論垃圾汙染的相關問題，介紹垃圾是如何產生及垃圾的處理方法，並請學生思考「垃圾汙染造成的危害」。說明垃圾亂丟的影響，最後透過「垃圾減量 6R」原則來減少垃圾量。 7. 守護地球 從我開始 學習單：提醒環境汙染的後果必須由全球人類來共同負擔，身為「地球村」的每一份子自不應置身事外，只要我們在日常生活中多關心地球一些，人類與自然自能延續不斷。請學生練習寫出最困擾的環就汙染並探討解決方法。				
健康	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家	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。 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	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能	1. 體認人類日常生活中各項行為對環境保護和永續的重要性。 2. 了解綠色生活型態的意義、相關名詞和運用。 3. 學習日常	1. 「食」在好健康：請各組選擇一項行動策略，並演出在生活中如何落實的情境劇。表演結束後，教師強調行動愛地球的概念，並請同學填寫課本問題。 2. 「衣」同做環保：播放相關影片後，給各組一件回收衣物，讓各組發揮創意讓舊衣	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 活動學習單 小組討論 經驗分享	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。

		識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。		<p>和生活技能。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>生活中可實踐的各種環保行動，以達綠色生活型態。</p> <p>4. 能影響身邊的親友認識環境問題現況，並思考、規劃和執行環保行動。</p>	<p>變身成可用之物，並請同學填寫課本問題。</p> <p>3. 「住」得好節能:播放相關影片後，給各組水電費的帳單，並教他們如何看懂帳單的資訊，並請同學填寫課本問題。</p> <p>4. 「行」動多綠能:播放相關影片，說明選擇低碳排放量的交通工具，可減少能源使用降低環境污染，所「行」也能融入環保概念並請同學填寫課本問題。</p> <p>5. 「育樂」增綠活:給各組一些廣告紙，請他們發揮創意做出紙類創作後，上台說明創作構思、製作過程和成品展示並請同學填寫課本問題。</p> <p>6. 小翌一天的綠色生活:讓同學了解如何運用綠色生活原則過一天，並填寫課本問題。</p> <p>7. 同心協力愛地球:說明世界地球日，並介紹 SMART 原則來檢視自己的環保目標是否能夠實現。</p> <p>8. 守護地球 團結力量大學習單:根據你設計的環保目標，完成綠活行動宣言。</p>				
健康	單元三 健康人生逗	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與	Db-IV-1 生殖器官的	1a-IV-1 理解生理、心	1. 了解懷孕過程生理的	1. 好「孕」降臨:引導學生閱讀課本情境，並寫	2	教科書 習作	上課參與 平時觀察	

	陣行 第1章 美妙新生命	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。	構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	變化，體認前述的生理變化會影響心理狀態。 2. 了解孕期相關保健知識並養成同理與關懷的態度。	下看法。說明成功受孕的條件、驗孕的原理。 2. JUST TO IT 孕期觀察小技巧：根據課文情境，建議他如何觀察自己的健康狀態。 3. 好「孕」之旅：引導學生閱讀課本情境，說明生命列車相關內容、懷孕期的不適症狀。引導學生思考，這些症狀會為生活帶來哪些影響？介紹懷孕的健康照護要點與日常生活中如何體諒孕婦。 4. 好「孕」醫同行：說明優生保健服務意涵及內容及不同的檢查項目的細項介紹。說明不同分娩方式的內容以及優缺點。不論選擇何種分娩方式，要優先考量孕婦跟胎兒的健康與安全。 5. 好「孕」幸福站學習單：訪問身邊有懷孕經驗的長輩，更加了解懷孕會對生活產生哪些影響。	投影片 教學影片	經驗分享		
健康	單元三 健康人生逗陣行 第2章 樂活新旅程	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。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服	1. 理解人生各個階段有不同的健康促進重點。 2. 體認不同階段所會遇到的健康問題。	1. 請學生看阿壺家族的各成員互動情況，觀察不同階段的家人會面對那些生活情況。 2. 健康起跑點：說明嬰幼兒時期的成長過程與健康照顧策略。	3	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度

				務，擬定健康行動策略。		<p>3. 健康不轉彎：說明青春期的變化，引導學生填寫「青春的煩惱」。</p> <p>4. 健康衝刺：介紹成年期、更年期，說明職業傷害、職業病、守護健康的方法。</p> <p>5. JUST DO IT 工作要健康：訪問正在工作的家人。</p> <p>6. 緩步不患病：介紹平均餘命概念及健康老化的方法。說明老化是一項無法避免的情況，可以應用過去所學幫助自己建立好的習慣。</p> <p>7. 健康守護者學習單：挑選一位家人，也可以是自己，寫下想努力養成的健康生活準則，以及要透過什麼方法達成守護健康的目標。</p>				
體育	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈第1章 瑜珈 愉佳	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或</p>	<p>1. 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境。</p> <p>2. 能確實執行基礎、進階瑜珈動作。</p> <p>3. 學會運動後自我放鬆的重要性。</p> <p>4. 透過自我練習計畫提升身心素質。</p>	<p>1. 體育客點點名「瑜珈達人專線」：教師講解如何自我安排練習計畫，並提醒過程中可隨時檢視自我生活上或身體上的變化。</p>	2	瑜珈墊 毛巾 彈力帶 瑜珈柱 哨子 籤紙	上課參與 平時觀察 動作檢核	

				全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
體育	單元五 武林高手 第1章 防身術 臨陣脫逃	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。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	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。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實	1. 了解防身術的原意。 2. 知道有效攻擊及防守位置為何處。 3. 了解不同危險情境中的自我保護方法。 4. 能作出閃避危險後以加反擊的連貫動作。	1. 愛上體育課「攻防過招」:2-3 人為一組，兩組相互對抗。A 組為攻方(歹徒)，B 組為守方(反擊者)。A、B 組排成一列，面向同一方向。哨響後，B 組第一人轉身出發，依序根據 A 組每個人的出招採取正確反擊。一次正確反擊即+1 分，位移額外再加+1 分。全員輪完後，A、B 組攻守互換。攻方應加穿護甲、護額，手持海棉條進攻，而守方反擊時則點到為止。 2. 體育客點點名「危機防身大補帖」:老師可自行帶入任何校園、生活中可能遇到的危險情境，如：霸凌、歹徒等，使學生更注意這些細節，進而避免自身受到不必要的傷害。	4	室內場地 瑜珈球 厚地墊	上課參與 平時觀察 動作檢核 同儕互評	

體育	單元五 武林高手 第2章 跆拳道 拳霸一方	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。 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。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 認識跆拳道運動的器材。 2. 認識跆拳道的比賽規則轉變。 3. 能完整協調身體力量來完成踢擊動作。 4. 相互合作的班級氣氛。	1. 愛上體育課「踢踢淘汰賽」：全班列4排，同一橫列為同一組。聽口令4人上前後，從面前的牌堆各自抽出代表動作的牌。同時操作指定動作跟次數，舉踢靶的同學幫忙看動作的準確性。動作正確且流暢的人可得1分。踢完的組別換持踢靶，下一組上前，原本持靶的人前去列隊。全部組別輪完後，最低分組淘汰，再開始下一輪。每一輪都往上加動作次數，1 → 2 → 3 → 4次。一輪淘汰一組，最後留下的組別獲勝。 2. 愛上體育課「跆拳道搶分賽」：班上每個人都分配一個寶特瓶，懸掛於不同高度，由老師訂定不同瓶子的分數，越高者分數越高。全班分4~5組，第一組率先上場，每人有3次踢擊機會。擊中者得瓶子上的分數，且該瓶子不再計分。採用轉身旋踢擊中者可再加1分。各組輪完後，累計得分最高的組別獲勝。	4	繩梯 軟式角錐 跆拳道踢靶 撲克牌或者不織布材質骰子	上課參與 平時觀察 同儕互評		
體育	單元五 武林高手	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與	Bd-IV-1 武術套路動	1d-IV-2 反思自己的	1. 學習武術的基本禮儀	1. 愛上體育課「武術大富翁」：教師將全班分成	4	五步拳教學影片	上課參與 平時觀察	【品德教育】	

	第3章 你、我來 練武功	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-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。	作與攻防技巧。	運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	及精神。 2. 認識武術的基本步法。 3. 能確實執行武術基本套路：五步拳。 4. 藉由步法訓練鍛鍊腿部肌力及身體平衡。 5. 能設法應用在基礎實戰中。	兩隊，並預設約 20 30 個目標點，該點可以寶特瓶或者小角錐做標示。兩隊輪流派出一位同學擲骰子決定步數以及抽籤決定動作，動作執行正確者可前進指定步數，錯誤者改成後退指定步數。 率先抵達終點的隊伍獲勝。 2. 愛上體育課「武術會師」：全班分成兩兩一組並相對而站，以猜拳方式決定先攻還是先守。學生聽到老師說「大風吹，吹什麼」時，先攻者應回覆「吹(動作名稱)」，此時所有人以五步拳為動作內容，防守者的動作若錯誤或跟不上團體節奏則輸三戰兩勝分出勝負。勝方繼續尋找下一位對手，輸方離場至旁觀戰。直至全班優勝者誕生。		動作檢核	品 EJU5 謙遜包容。	
體育	單元六 翻轉人生 第1章 飛盤 劃破天際	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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	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。	1. 認識飛盤運動的各項比賽。 2. 能遵守場上安全規範及遊戲規則。 3. 能透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈來	1. 愛上體育課「我要成為擲遠王」：設定遠處一目標物或位置，將飛盤投擲超過目標即完成。全程要使用同一個飛盤，投擲完需跑至落點撿起飛盤，再繼續向目標物投擲。以越少盤數超過目標物，分數越高，累計得分最高的組別獲	4	飛盤 角錐 標盤 碼錶 哨子 擲準架或自製 擲準架	上課參與 平時觀察 動作檢核	

		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>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>穩定傳盤。</p> <p>4. 能了解規則，並實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。</p> <p>5. 培養相互合作的班級氣氛，並從飛盤爭奪賽中學習運動家精神。</p>	<p>勝。活動進行中因安全性考量，一次僅 1 人進行投擲。</p> <p>2. 體育客點點名「飛盤爭奪賽」：每隊上場 7 人，每分結束可換人。兩隊需要穿著不同顏色之背心或衣服，方便辨識。每次進攻的第一次掉盤可以撿起來原地繼續進攻。比賽時間為 10 分鐘，或先得 5 分的隊伍獲勝。其餘規則與正式爭奪賽相同。雙方比賽時，教師可適時從旁提醒規則，幫助加深記憶。可使用軟式飛盤或以其他安全性飛盤取代。</p>				
體育	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車轉動騎跡	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p>	<p>1. 了解自行車的種類與構造。</p> <p>2. 了解道路騎乘規則及安全事項。</p> <p>3. 了解自行車的安全檢查及基本設定。</p> <p>4. 了解並能加以運用基</p>	<p>1. 愛上體育課「安全上路」：將學生分為 5 隊，每隊人數相同，各隊分配兩臺車。每隊隊員依序完成 4 道關卡，下一棒事先調整好合適的座墊高度，準備交棒出發。如過程中有失誤，需回到該失誤關卡的起點重新開始。總花費時間最少的隊伍獲勝。</p> <p>2. 體育客點點名「我的</p>	4	自行車或共享單車 自行車安全帽 小角錐 碼錶 跳繩 自行車維修工具	上課參與 平時觀察 動作檢核 同儕互評	【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。

				<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>基礎、進階的自行車騎乘技術。</p> <p>5. 學會騎行時的溝通手勢。</p> <p>6. 學會安排自行車休閒騎乘活動。</p>	<p>騎遊跡錄」：請學生準備並檢查器材，事先規畫行程。結束後給予學生回饋，除了鼓勵表現優異的學生，也給予較後段但仍然努力完成的學生獎勵。</p>				
體育	<p>單元七 球類進階</p> <p>第1章 網球 一網打盡</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-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>Ha-IV-1 網球/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技</p>	<p>1. 認識網球運動起源及現代網球發展沿革。</p> <p>2. 了解反手拍握拍方式與應用。</p> <p>3. 經由球感遊戲體驗，了解非慣用手協助擊球動作之原理。</p> <p>4. 了解與學會反手拍移位著地球抽</p>	<p>1. 愛上體育課「一擊命中」：全班分成4組，組與組對抗，兩隊人馬分別站立在球場所標示的發球線後方預備。比賽開始即上前從發球線後方自拋自擊，瞄準對面場地擺設的大型角錐，擊球後隨即換下一人，限時內擊中次數多的組別為勝。獲勝的兩組再進行決賽。如欲增加過關難度可挑戰先開合跳並完成指定動作次數後再擊球。</p>	4	<p>網球</p> <p>球筒</p> <p>網球拍</p> <p>三角錐</p> <p>大呼拉圈</p> <p>網球影片</p>	<p>上課參與</p> <p>平時觀察</p> <p>動作檢核</p>	

				巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	擊動作要領與應用，以及擊球所站的位置區域與觀念。 5. 可在網球比賽中欣賞正、反手拍擊球動作。	2. 愛上體育課「頂尖對決」：全班分若干組，組與組對抗，每人輪流上場，勝方繼續留在場上，輸方換人上場。模擬網球場的單打發球有效區來對戰，比賽用減壓球增加對戰可看性，雙方先猜拳決定球權。由一方先以自拋自打方式發球至對方場區內，接球方回擊至有效區域，如此往返直到一方未能將球回擊過網、揮空拍或界外球，換由輸方發球。直到一方組員全被打敗，遊戲才結束，勝出的組別繼續兩組對戰，直到產生最終贏家。				
體育	單元七 球類進階 第2章 棒球 同心合力	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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制	1. 了解知名棒球選手的故事故，並以其努力的態度自勉。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 習得流暢打擊以及跑壘之基本技巧。 4. 能確實執行直線跑壘與弧線跑壘，並了解其中	1. 愛上體育課「壘上飛毛腿」：全班分為攻守兩方。守方於各壘需安排壘手，其他隊員可自由分佈於場內。守方投手投擲排球，無球數限制，直到攻方打擊者將球擊出為止。擊出後，攻方所有人需同時起跑，繞行一二、三壘外側，最後回到本壘。而守方接球時，同樣須按一、二、三、本壘的順序傳球回本壘。確認攻方在球回傳本壘前有幾人回到本壘，即得幾分。每打擊3人次時攻守交換，最後累計	4	排壘球 棒球手套 壘包 網球袋 球袋 角錐	上課參與 平時觀察 技能測驗	

				<p>能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>	<p>差異。 5. 了解「打帶跑」戰術的運用時機，並在比賽中確實執行。 6. 培養相互合作的班級氣氛。</p>	<p>分數較高的一方獲勝。 2. 體育客點點名「職棒我的夢」：每日挑選兩項做練習，並填寫上練習次數。一週結束後給予自己一個總回饋，藉以作為下週安排訓練調整的參考依據。第二週結束後反思自己調整過後的練習，並寫出自己獲得什麼樣的進步及成長，為什麼？</p>				
--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

※若規劃進行「協同」或「跨域統整」教學者，請於當週之備註欄中註記，如：+聯絡 國 1 節 / +協同 2 節

※議題融入實質內涵：不能只是填入議題名稱或代碼，應由議題融入說明手冊找出「完整」實質內涵(代碼+實質內涵)填入。

※若「議題融入實質內涵」屬「學習目標」且要「評量」，則該欄位可移至「學習目標」欄位之前。