

| 教材來源 | | 康軒 | | 教學節數 | 每週一節課，共 20 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。 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 第 1 單元歌詠 青春合奏曲 | 第 1 章飛揚 青春擁抱愛 | A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因 | 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用 | 1. 了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，了解並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。 2. 因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視 | 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 | 3 | 1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、影音檔。 2. 學習單、情境演練道具。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【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。 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>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-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-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>應方法。</p> <p>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。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> | <p>適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | <p>事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。</p> <p>3. 公開維護自己與他人的身體自主權，並尋求資源保障個人權益，以及處理性別歧視問題。</p> | <p>驗」，理解擁抱及碰觸與生物心靈健康的重大關聯。</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</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> | |
|--|--|--|---|--------------------------------|---|---|--|--|--|---|--|

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|------------|--|---|---|---|--|---|---|--|---|--|
| | | | | | | 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。 | | | | | |
| 第1單元歌詠青春合奏曲 | 第2章青春愛的練習曲 | <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B2 符號運用與溝通表達</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</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</p> | <p>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。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> | <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭朋友影響，並體會透過接近現實的觀察，更能體會情感真實的樣態。 認識愛所包含的面向，體認先愛自己才有能力愛別人，進而體會愛是一輩子學習的課題。 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。 認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成 | <ol style="list-style-type: none"> 引起動機：透過情境探討青少年對愛情的期待。 愛的真諦——愛人愛己：探討愛的元素，以案例來說明，愛並非只是某一方的責任，而是應該由雙方一起負責任的經營。 愛的序曲——好感與吸引：說明好感的來源主要來自生活情境中主觀的感受與客觀的觀察，並介紹好感的來源，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。 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 | 3 | <ol style="list-style-type: none"> 設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。 | <ol style="list-style-type: none"> 口頭評量 紙筆評量 | <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>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>的衝擊與風險。</p> <p>5. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並且能透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。</p> <p>6. 了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考、抉擇並支持青少年拒絕性行為的立場。</p> | <p>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，以及青春期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，</p> | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------|------------------------------|---|---|---|--|---|---|-------------------------------|--------------------|---|--|
| | | | | | | 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。 | | | | | |
| 第1單元歌詠 青春合奏曲 | 第3章青春 變奏曲 【第一次評 量週】 | B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解 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。 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。 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。 健體-J-C3 具備敏 | 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-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。 | 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 1. 能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。 2. 解約會性侵可能發生在網友或熟識者之間，學生能學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。 3. 了解網路自拍可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。 | 4. 引起動機：透過章扉頁情境設計，引起學生學習動機。 5. 當關係變成危險時——危險情人：透過辨識危險情人，說明面對要提出分手時應採取的計畫。透過案例說明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。 6. 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。 7. 愛是一生的學習：以「溝通與協商」、「自由與責任」、「自主與 | 2 | 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。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【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。 | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------|----------------|---|--|--|--|--|---|--|--------------------|-----------------------------------|--|
| | | 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。 | | | | 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。 | | | | | |
| 第2單元健康 飲食生活家 | 第1章飲食 源頭探索趣 | A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作 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-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。 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。 | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 | 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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | 1. 能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。 2. 能分析自己採行的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。 3. 能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。 | 1. 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。 2. 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。 3. 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。 (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。 2. 食品包裝學問大 (一)：透過直觀的購買零食時的情境，引 | 3 | 1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：食品包裝、圖卡、字卡、小白板等。 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 | 【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 | |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|------------|---|-----------------------------------|---|---|---|---|--|-------------------------------|--|--|
| | | | | | | <p>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。</p> <p>(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。</p> <p>2. 「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。</p> | | | | | |
| 第2單元健康飲食生活家 | 第2章安全衛生飲食樂 | <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</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</p> | Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 | <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> | <p>1. 能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。</p> <p>2. 能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。</p> | <p>1. 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。</p> <p>2. 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</p> | 2 | <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>1. 口頭評量</p> <p>2. 紙筆評量</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>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>3. 能分析自己現有飲食方式應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的飲食原則，以預防食物中毒發生。</p> | <p>的原因。</p> <p>(二)、(三)：藉由真實生活中的新聞案例，讓學生瞭解食物中毒的定義，同時認識常見的食物中毒類型，天然毒素食物中毒、化學性食物中毒及其發生的原因。</p> <p>2. 急性食物中毒的處理：認識急性食物中毒的可能症狀，以及安全、正確的處理步驟。</p> <p>3. 居家食物中毒預防：了解預防食物中毒的預防措施，並引導學生配合課文，重新檢視家庭中的飲食習慣。</p> | | | | | |
| 第2單元健康飲食生活家 | 第3章食品安全行動派【第二次評量週】 | <p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</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>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> | <p>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。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解</p> | <p>1. 能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消費原則的重要性，並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。</p> <p>2. 能了解倡議生活技能的步</p> | <p>1. 引起動機、食安事件異言堂：引導學生閱讀、探討課文中近年臺灣食品安全事件的背景，以不同角色立場作為思考維護食品安全所必需執行的要素。</p> <p>2. 堅定倡導消費權益：由消費者角度瞭解現行法令</p> | 2 | <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> | 【家庭教育】家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 | |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|------------|---|---|--|--|--|---|-------------------------------------|-------------------------------|--|--|
| | | <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>決健康問題。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> | <p>驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。</p> | <p>規範中，消費者享有的權利及義務，並藉由倡議生活技能的學習與演練，引導學生嘗試主動公開表達自己維護食品安全的觀點與立場，鼓勵良好廠商、督促待改進廠商，以共同營造良好的食品消費環境。</p> | | | | | |
| 第3單元無毒青春健康行 | 第1章致命的迷幻世界 | <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</p> <p>C3 多元文化與國際理解</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貌，並做獨立</p> | <p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p> | <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> | <p>1. 能了解毒品危害條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害能力。</p> <p>2. 能認識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，並建立拒絕毒品之人生態度</p> <p>3. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養</p> | <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</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> | <p>【品德教育】</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p> | |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------|---|--|--|--|---|---|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|
| | | <p>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> | | | <p>個人的拒毒能力。</p> <p>4. 能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。</p> <p>5. 能於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>6. 能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。</p> | <p>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> | | | | | |
| 第 3 單元無毒青春健康行 | 第 2 章成為毒害絕緣體【第三次評量週】 | <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</p> | 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 | <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題</p> | <p>1. 能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。</p> <p>2. 能熟悉反毒妙</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</p> | 2 | <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> | 【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|--|--|--|--|--|
| | <p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</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</p> | <p>的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> | <p>所造成的威脅感與嚴重性。</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>計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。</p> <p>3. 能在面對毒品邀約時為了珍視自己健康，執行自我肯定式拒絕技能。</p> <p>4. 能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。</p> | <p>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> | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 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。 | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

※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。

| 教材來源 | 康軒 | | 教學節數 | 每週 2 節，共 40 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 | 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。 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 第 4 單元體能挑戰趣 | 第 1 章大力水手——肌力與肌耐力 | A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 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-A3 具備善用體育與健康的資 | 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。 | 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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 | 1.了解增進肌肉適能的益處。 2.了解肌肉適能訓練基本原則。 3.學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。 4.學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 5.養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。 | 1.第一節 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。 3.講解手臂彎舉動作要領，以坐姿或站姿 | 2 | 1.課本、教學手冊、學習單、軟墊、操場。 | 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>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>動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> | | <p>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</p> | | | | |
|--|--|---|--|---|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|------------|--|--|--|---|--|---|-----------------------|---|--|--|
| | | | | | | 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。 | | | | | |
| 第4單元體能挑戰趣 | 第2章躍如脫兔——跳 | <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</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>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技</p> | <p>1.了解跳遠的動作要領。</p> <p>2.學會跳遠的動作技巧。</p> <p>3.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。</p> <p>4.養成積極參與的態度。</p> <p>5.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p> | <p>● 第一節</p> <p>1.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>2.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> <p>3.建議事項，助跑速度練習由慢到快。最好固定啟動的姿勢與加速方法。踩板起跳前維持穩定的加速節奏，以達到最高的助跑速度。踩板時，應以全腳掌著地起跳。</p> | 4 | 1.教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊。 | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</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 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p> | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> | <p>踩板前 2、3 步，切勿跨大步幅。體會踩板後身體重心前移跳起的動作。練習前為了避免受傷，除暖身運動，應檢查沙坑是否鬆軟，助跑道是否平整及流暢。提醒學生在跑步的過程中，會因為動作的不正確或意外而造成腳踝扭傷、撞傷或拉傷等運動傷害，此時宜適當的採取運動傷害緊急處理的步驟，使運動傷害將到最低。</p> <p>● 第二節</p> <p>1.跳遠騰空講解，起跳騰空後，擺動腳的大腿積極下放，隨即與留在體後的起跳腳靠攏，身體形成「挺胸展髖」姿勢，然後收腹，雙腿前伸，準備落地。起跳瞬間身體應維持直挺向上，雙臂向上拉起，協助身體上抬的姿勢。</p> <p>2.跳遠落地講解，身體騰空後，擺動腿自然下擺與起跳腿積極前抬，身體收腹舉腿。落地瞬間透過腹部的力量，將腳向上提，利用身體前移的慣性向前滑行，讓身</p> | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>體的任何部份都落在著地點前。</p> <p>3.練習著地動作時，要注意屈膝緩衝的動作，以及場地的鬆軟，才不會受傷。例如：跑道上和沙坑中的砂石。</p> <ul style="list-style-type: none">● 第三節 <p>1.介紹跳高技術的演進，跨越式為最初的跳高技術，紀錄高度僅有 1.7 公尺。剪式為起跳後過竿時，身體快速側向轉體，雙腿交叉如同剪刀的跳躍技術。腹滾式為以身體側邊腹部滾過竿。背向式為以弧線助跑方式，單腳起跳轉體背對橫竿，再以肩背部位先落地的過竿方式，亦稱「佛斯貝利式」。</p> <ul style="list-style-type: none">● 第四節 <p>1.跳高助跑教學，一般採斜線助跑(約 30~45 度)，速度由慢加快，步幅由小而大，前兩步稍降低重心，上體微後傾。左腳起跳者，由橫竿右側助跑；右腳起跳者，由橫竿左側助跑。</p> <p>2.跳高起跳教學，踩</p> | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------------|--|---|--|---|---|---|---|---|--|--|
| | | | | | | <p>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>3.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>4.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> <p>5.建議事項，左腳起跳就依逆時鐘方向跑，右腳起跳則以順時鐘方向練習。弧線切入時與橫竿形成 20~30 度的角度。</p> | | | | | |
| 第 4 單元體能挑戰趣 | 第 3 章翻山越嶺——山野活動 | <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>A3 規劃執行與創新應變</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</p> | <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> | <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>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</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解臺灣山林開放政策。 2. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 3. 認識登山活動的分類。 4. 學會山野活動的裝備準備原則。 5. 知道山難發生的原因並了解預防方法。 6. 學會發生緊急 | <p>● 第一節</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.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。 2.由教師講述山林開放的相關新聞及政策理由。 3.強調登山安全教育 | 4 | <ol style="list-style-type: none"> 1.上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備。 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 | <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> | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------------------|--|--|--------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | 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。 | | 力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 事故時的處理與通報方法。 7. 能擬定並實踐登山計畫。 | 的重要性。 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。 ● 第二節 1.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。 2.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。 ● 第三節 | | | | | |
|--|--|-----------------------------------|--|--|--------------------------------|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------|--|----------------------------|---|---|--|---|-----------------------|---|---|--|
| | | | | | | <p>1.介紹資訊站中有關台灣百岳與小百岳的由來。</p> <p>2.透過 Google Map 的方式導覽學校周邊的山岳。</p> <p>3.說明講解發生山難的原因及預防方法(三不四要原則)。</p> <p>4.講解登山時發生緊急事故的處理方法。</p> <p>5.介紹登山時的安全注意事項。</p> <p>● 第四節</p> <p>1.說明預先擬定登山計畫的理由。</p> <p>2.說明如何擬定登山計畫。</p> <p>3.說明登山留守制度。</p> | | | | | |
| 第5單元團體 攻防戰 | 第1章排列 組合——排 球【第一次 評量週】 | A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作 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-B1 具備情 | Ha-IV-1 網/牆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。 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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 | <ol style="list-style-type: none"> 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員的角色與任務。 學會排球托球與跑動托球的技巧。 學會排球托球與跑動托球的技巧。 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 | <p>● 第一節</p> <p>1.引起動機：介紹排球中之最重要角色——舉球員，並概略介紹國際優秀男、女舉球員。</p> <p>2.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>3.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</p> | 4 | 1.學習單、操場或體育館、排球、籃球籃框。 | <ol style="list-style-type: none"> 課堂觀察 口語問答 技能實作 學習單 | 【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>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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>5. 在活動中能準確將球托至目標，觀察並欣賞同學的優缺點。</p> | <p>及注意事項。</p> <p>4.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>5.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>● 第二節</p> <p>1.兩人一組對地練習：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>2.兩人一組對空傳球：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>3.兩人一組遠近練習：一人拋球、一人</p> | | | | | |
|--|--|--|--|---|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

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進行移動，熟練後再進階為隨意遠近移動。

4.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。

5.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。

● 第三節

1.教師說明比賽規則，叮嚀比賽中所需表現出的能力與注意事項。

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。

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。

4.報數 12345：10~12
人為一組，各編號 1
號~10 號(12 號)，圍
成一個大圓圈，中間
一人將球托出時喊出
下一位托球者的號
碼，之後即跑到外圈
的隊伍中。被指定的
組員在球未落地時即
須將球托起，並接續
喊出下一個號碼。假
如有組員未能接起球
而使之落地，即判為
出局。

● 第四節

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------------|--|---|--|---|---|---|-----------------------------------|--|--|--|
| | | | | | | <p>1.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>2.四面楚歌(變化練習)：全班分成若干隊，每隊4~6人。於三公尺線上進行四面區域托準練習，每人進行兩次，一次6顆球，前4顆依區域序號進行，後兩顆可自由選擇托球位置。比賽結束後分數最高的隊伍獲勝。</p> | | | | | |
| 第5單元團體攻防戰 | 第2章彈跳之間——桌球 | <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</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</p> | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ha-IV-1 網/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>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理</p> | <p>1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2.練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差</p> | <p>1.第一節</p> <p>2.說明併步使用時機、動作要領及示範。</p> <p>3.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>4.一人左推右攻：四</p> | 2 | <p>1.印製學習活動單、紀錄表、不同大小的桌球、桌球拍。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p> | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------|---|----------------------------|--|---|---|---|--------------------------------|--|--|--|
| | | <p>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合作及與人和諧互動的素養。</p> | | <p>性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> | <p>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法。</p> <p>5.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>6.第二節</p> <p>7.說明正手殺球的動作要領、使用時機及動作示範。</p> <p>8.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。</p> <p>9.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> | | | | | |
| 第5單元團體攻防戰 | 第3章羽眾不同——羽毛球 | <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <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</p> | <p>1.能了解羽球正手切球、正/反手挑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</p> | <p>● 第一節</p> <p>1.主要活動，介紹羽球運動的歷史起源，介紹羽球場地與練習注意事項。</p> <p>2.羽球默契大考驗：</p> | 4 | <p>1.上課教案、教學簡報、學習單、活動相關器材。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p> | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | <p>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合作及與人和諧互動的素養。</p> | | <p>境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | <p>能。</p> <p>2.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能瞭解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p> | <p>依人數分為若干組別，以持拍向上擊球方式，培養專注與控制能力，並考驗小組成員默契，先完成指定顆數的組別即獲勝。</p> <p>● 第二節</p> <p>1.介紹羽球賽制與計分方式。</p> <p>2.說明練習注意事項。正手切球：教師講解與示範正手切球動作。教師說明正手切球特點與要領。學生兩人一組，分別進行正手切球練習。</p> <p>3.正手切球定點練習：以直線球優先，熟練後進階至對角線，學習控制不同球路方向，使個人技術更多元、更具變化性。</p> <p>● 第三節</p> <p>1.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>2.建議事項，提醒學生在練習過程中，需確保有足夠空間才進行擊球動作，並能依</p> | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-------------|---|--|---|---|---|---|--|-------------------------------------|---|
| | | | | | | 照動線安排，避免影響他人及產生危險。 ● 第四節 1.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。 2.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。時間內以球筒內進球顆數最多的組別獲勝。 | | | | |
| 第5單元團體攻防戰 | 第4章合作無間——籃球 | A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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.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。 | ● 第一節 1.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。 2.綜合活動，介紹NBA 著名助攻王，並 | 4 | 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 | 【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 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
| | <p>通表達 C2 人際關係與團隊合作</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</p> | | <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習</p> | <p>2.能做出胸前、地板和頂上等傳球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>3.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>4.養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5.能具備審美與表現的能力，欣賞籃球比賽中的傳接球技巧。</p> | <p>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>● 第二節</p> <p>1.接球動作講解。預備動作，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>2.雙手胸前傳球動作要領講解。雙球胸前傳球，雙手持球，眼睛直視隊友胸前，傳球時，固定軸心腳，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由下向上翻轉將球傳到另一個人的胸前位置。接球者須做出預備接球動作和腳部墊步動作。</p> <p>3.雙球胸前傳球練習。兩人一組，一顆球，距離保持3~4公尺。兩人操作雙手</p> | | | | <p>平等自由之保障。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--------------------------|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | | 動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | | <p>策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> | | <p>胸前傳球動作 30 次。老師觀察傳接球動作是否正確，模仿錯誤動作和正確動作，並提醒動作要領，再操作 30 次。</p> <p>第三節</p> <p>1.胸前地板傳球：傳球動作如同胸前傳球，只是傳球目標是往距離自己 2/3 位置傳，讓球反彈至隊友手中。</p> <p>2.過頂傳球：雙手持球至於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。</p> <p>3.分邊傳球練習：先複習雙手胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。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> <p>● 第四節</p> <p>1.「過關斬將」活動：五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃球場的中圈和兩</p> | | | | |
|--|--|--------------------------|--|---|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------|---|------------------------------|---|---|---|---|------------------------|--|---|--|
| | | | | | | <p>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>2.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>3.採用何種傳球技術，需依照防守者的位置而定。</p> <p>4.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> | | | | | |
| 第5單元團體攻防戰 | 第5章攻占堡壘——棒壘球 【第二次評量週】 | <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒</p> | Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能</p> | <p>1. 能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。</p> | <p>● 第一節</p> <p>1.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>2.綜合活動，進行棒壘球場地繪製後測。</p> <p>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>● 第二節</p> <p>1.徒手球單手左右接球：兩人一組，一人</p> | 4 | 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> | 【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>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>力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> | <p>3. 傳球、接球、跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>4. 能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習，挑戰個人極限。</p> | <p>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>2.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球速度，慣用手在下，掌心朝上，順勢接球。</p> <p>3.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>第 5 單元團體 攻防戰</p> | <p>第 6 章頂上 功夫——足 球</p> | <p>A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 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-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-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-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</p> | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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-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。 4c-IV-3 規劃提</p> | <p>1. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 2. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 3. 了解與運用比賽戰術的概念。 4. 了解與運用比賽戰術的概念。 5. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 6. 培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。</p> | <p>● 第一節 1.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。 2.主要活動，定位向前頭頂球動作示範與練習：依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。 3.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。 第二節 1.主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習：依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。 2.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</p> | <p>4</p> | <p>1.上課教案、教學簡報、蒐集足球頭頂球與守門員動作相關資料。</p> | <p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p> | | |
|-------------------------|--------------------------------|---|--|--|--|--|----------|---------------------------------------|---|--|--|

| | | | | | | | | | |
|--|--|-------------|--|-----------------|--|--|--|--|--|
| | | 念，應用於日常生活中。 | | 升體適能與運動技能的運動計畫。 | <p>球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 第三節 <ol style="list-style-type: none"> 1.主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習：依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。 2.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。 ● 第四節 <ol style="list-style-type: none"> 1.引起動機，詢問同學是否曾上網搜尋守門員進攻動作資料或 | | | | |
|--|--|-------------|--|-----------------|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------------|--|---|--|--|--|---|-------------------------------|--|---|--|
| | | | | | | <p>影片，欣賞守門員進攻的身手與技巧。</p> <p>6.暖身活動，兩人一組一顆球，面對面相距約五公尺，以踢滾地球方式互相傳接球，再逐漸增加兩人之間的距離至二十公尺。</p> <p>2.主要活動，守門員凌空拋踢動作示範與練習：依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>3.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> | | | | | |
| 第6單元現技好身手 | 第1章超越障礙——體操 | <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>健體-J-A1 具備體</p> | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各</p> | <p>1. 享受完成動作的樂趣與快樂，能夠流暢地完成動作。</p> <p>2. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。</p> <p>3. 學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐</p> | <p>● 第一節</p> <p>1.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</p> | 6 | <p>1.跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、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> | <p>【安全教育】</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|--|--|--|--|--|
| | | <p>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-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>項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛</p> | <p>上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。</p> <p>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。</p> <p>5. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。</p> <p>6. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。</p> | <p>要怎麼靠自己的力量攀爬上去？</p> <p>2.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。</p> <p>3.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>4.回家填寫進步記錄員學習單及運動行為計畫實踐表並於下次上課時交回。</p> <p>5.大家一起整理及恢復場地(器材歸位、場地淨空)。</p> <p>● 第二節</p> <p>1.兩人一組(找身高與體重差不多的夥伴)。</p> <p>2.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。</p> <p>3.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；</p> | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> | <p>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> <p>4.跳高馬背：熟練者可進階練習跳高馬背，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> <p>● 第三節</p> <p>1.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>2.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，練習提臀支撐之力量與平衡。從跳板往回跑 7</p> | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>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> <ul style="list-style-type: none">● 第二節 <p>1.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。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。成功分腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。</p> <p>2.併腿騰躍。將跳撐上箱動作放大，手撐跳箱 1/3 處，腳盡量不要碰到跳箱並直接落於墊子上。強調第一飛躍時擺腿，第二飛躍時手推撐跳箱，同時將雙腳前收落地。成功併腿騰躍跳箱之學生可試著增</p> | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行併腿騰躍。

● 第五節

1.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。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。成功分腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。

2.併腿騰躍。將跳撐上箱動作放大，手撐跳箱1/3處，腳盡量不要碰到跳箱並直接落於墊子上。強調第一飛躍時擺腿，第二飛躍時手推撐跳箱，同時將雙腳前收落地。成功併腿騰躍跳箱之學生可試著增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行併腿騰躍。

| | | | | | | | | | | |
|------|------------------|---|--|---|---|---|---|---------------|--|--|
| | | | | | | <p>第六節</p> <p>1.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>2.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> <p>3.詢問學生課本中想一想的問題：在自己或夥伴遇到挫折時，如何一同度過難關？請學生發表進步記錄員學習單內容，觀察自己與夥伴學習的過程與進步情形。大家一起整理及恢復場地(器材歸位、場地淨空)。</p> | | | | |
| 複習全冊 | 複習全冊 【第三次評量週】 | <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</p> | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> | <p>1.了解增進肌肉適能的益處。</p> <p>2.了解肌肉適能訓練基本原則。</p> <p>3.學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。</p> <p>4.學會肌力與肌</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</p> | 2 | 1.各種運動器材、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> | <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>涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。</p> |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|---|--|--|--|--|--|
| | | <p>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>C3 多元文化與國際理解</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</p> | <p>動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p> <p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p> | <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>耐力運動計畫的設計。</p> <p>5.了解跳遠及跳高的動作要領。</p> <p>6.學會跳遠及跳高的動作技巧。</p> <p>7.了解攀岩活動的設備器材及活動注意事項。</p> <p>8.學會基礎攀岩活動技能。</p> <p>9.知道登山活動的特性及安全注意事項。</p> <p>10.了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。</p> <p>11.學會排球高手托球與移動托球學習方式。</p> <p>12.在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。</p> <p>13.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>14.透過持續學</p> | <p>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。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</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，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</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>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> | |
|--|--|--|---|---|---|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|---|--|--|--|--|--|
| | | <p>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>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> | <p>習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> <p>15.能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>16.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>17.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。</p> <p>18.能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>19.能了解棒壘球運動項目的動作</p> | <p>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</p> | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>20.能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。</p> <p>21.藉由各式肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。</p> <p>22.了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。</p> <p>23.學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。</p> <p>24.了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。</p> <p>25.學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之</p> | <p>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> | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | 動作技巧。 26.能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

※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。