

## 南投縣中寮國民中學 112 學年度領域學習課程計畫

### 【第一學期】

領域/科目	健體/合科	年級/班級	八年級，共 1 班
教師	王美怡	上課週/節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

#### 課程目標：

##### 第三冊健康：

- 1.了解並維護自己與他人的身體界線，以及自主權。
- 2.運用生活技能或策略，來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，以及因應策略。
- 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.認識情感發展中潛藏的危機，並學習保護自己。
- 8.認識食物選擇、營養、衛生以及健康的關係。
- 9.認識食品中毒的種類、發生原因，以及預防方法。
- 10.學習如何正確飲食，並為自己的飲食安全進行把關。
- 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、社會等健康層面所造成之衝擊。
- 13.認識生活上常見的誘毒情境，並展現毒品拒絕技巧，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。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

<p>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。</p> <p>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。</p> <p>6.能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。</p> <p>7.能了解籃球各種傳接球的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>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	<p>第 1 單元 歌詠青春合奏曲 第 1 章 飛揚青春擁抱愛 (1)</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-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</p>	<p>1.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，以了解擁抱及碰觸與生物心靈健康的重大關聯。</p> <p>2.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>3.我的身體我保護——性騷擾的因應與處理：理解不同類型性騷擾事件的發生情境與相關法律問題。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 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> <p><b>【人權教育】</b> 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>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>一</p>	<p>第 4 單元 體能挑戰趣 第 1 章 大力水手——肌力與肌耐力(1)</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>1.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>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 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 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

			<p>2.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>二</p>	<p>第 1 單元 歌詠青春合奏曲 第 1 章 飛揚青春擁抱愛 (2)</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-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</p>	<p>4.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>5.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>6.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>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 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> <p><b>【人權教育】</b> 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>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>			
二	<p>第 4 單元 體能挑戰趣 第 1 章 大力水手——肌力與肌耐力(2)</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>3.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>4.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</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 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>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>5.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>三</p>	<p>第 1 單元 歌詠青春合奏曲 第 2 章 青春愛的練習曲 (1)</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</p>	<p>1.愛的真諦——愛人愛己：透過情境探討青少年對愛情的期待及愛的元素，以案例來說明，愛並非只是某一方的責任，應該由雙方一起負責任的經營。</p> <p>2.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。</p> <p>3.愛的初體驗——情感的告白：說明情感表達的注意事項，並透過三種表達情境引導學生思考合宜的情感表達方式。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 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>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		<p>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>三</p>	<p>第 4 單元 體能挑戰趣 第 2 章 躍如脫兔——跳 (1)</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</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>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 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 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

		<p>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>3.跳遠騰空講解。起跳騰空後，擺動腿抬向前上方，大腿擺至接近水平的位置。起跳腿推蹬離開踏板後，自然放鬆的維持在身體後面。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>4.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。收腹舉腿時，大腿盡可能往胸部靠，雙腿向前伸展後，由腳跟過渡到腳掌的位置，隨身體前移的慣性緩衝著地。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，讓身體的任何部份都落在著地點前。</p>		
<p>四</p>	<p>第 1 單元 歌詠青春合奏曲 第 2 章 青春愛的練習曲 (2)</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</p>	<p>4.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>5.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>6.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</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 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>



附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		<p>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-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>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>7.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>四</p>	<p>第 4 單元 體能挑戰趣 第 2 章 躍如脫兔——跳 (2)</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</p>	<p>5.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</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 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>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>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> <p>6.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>7.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>8.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>9.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>五</p>	<p>第 1 單元 歌詠青春合奏曲 第 3 章 青春變奏曲(1)</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>1.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。</p> <p>2.變調的約會——約會強暴：透過</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</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。</p>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		<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>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>五</p>	<p>第 4 單元 體能挑戰趣 第 3 章 翻山越嶺——山 野活動</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</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2.由教師講述山林開放的相關新聞及政策理由。</li> <li>3.介紹資訊站中有關臺灣百岳與臺灣小百岳的由來。</li> <li>4.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</li> </ol>	<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>	<p><b>【環境教育】</b> 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>

		與創新求變的能力。	<p>大上下跨跳距離。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>5.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。</li><li>6.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。</li><li>7.介紹資訊站中有關台灣百岳與小百岳的由來。</li><li>8.透過 Google Map 的方式導覽學校周邊的山岳。</li><li>9.說明講解發生山難的原因及預防方法(三不四要原則)。</li><li>10.講解登山時發生緊急事故的處理方法。</li><li>11.介紹登山時的安全注意事項。</li><li>12.說明預先擬定登山計畫的理由。</li></ol>		
--	--	-----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			13.說明如何擬定登山計畫。 14.說明登山留守制度。		
六	第 1 單元 歌詠青春合奏曲 第 3 章 青春變奏曲(2)	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-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。	2.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。 3.愛是一生的學習：以「溝通與協商」、「選擇與理解」、「自由與尊重」、「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。	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。
六	第 5 單元 團體攻防戰 第 1 章 排列組合——排	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	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。 2.詢問學生，對於托球動作有何認	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

<p>球(1)</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-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>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>6. 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>7. 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>8. 兩人一組遠近練習：一人拋球、</p>	<p>的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>
-------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------

			<p>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進行移動，熟練後再進階為隨意遠近移動。</p> <p>9.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>10.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>		
七	<p>第 2 單元 健康飲食生活家 第 1 章 飲食源頭探索趣 (1) 【第一次段考】</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</p>	<p>1.產地裡的食物風貌：引導學生閱讀課文內容與情境故事，以學生選擇飲食的經驗引起學習興趣。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>2.食材選擇有方法(一)：藉由日常</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</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>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>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>七</p>	<p>第 5 單元 團體攻防戰 第 1 章 排列組合——排球(2) 【第一次段考】</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-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>1.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>2.四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</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</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>轉位置移動，並繼續練習該輪轉位置的動作。</p> <p>3.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>八</p>	<p>第 2 單元 健康飲食生活家 第 1 章 飲食源頭探索趣 (2)</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</p>	<p>3.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。</p> <p>4.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，以作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>1.口頭評量 2.紙筆評量</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>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>八</p>	<p>第 5 單元 團體攻防戰 第 2 章 彈跳之間——桌球(1)</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。 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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 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。</li> <li>4. 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。</li> </ol>	<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>	<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>

			5.兩人左推右攻。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。		
九	第 2 單元 健康飲食生活家 第 1 章 飲食源頭探索趣 (3)	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-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-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	5.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。 6.「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。	1.口頭評量 2.紙筆評量	<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。

附件 2-5 (一至五/七至九年級適用)

		和諧互動的素養。			
九	第 5 單元 團體攻防戰 第 2 章 彈跳之間——桌 球(2)	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-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。	1.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。 2.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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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。
十	第 2 單元 健康飲食生活家 第 2 章 安全衛生飲食樂 (1)	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	1.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。 2.食品中毒知多少(一)：藉由真實	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。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		<p>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-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>生活中的新聞案例，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識常見的食品中毒類型——細菌性食品中毒及其發生的原因。</p>		
十	<p>第 5 單元 團體攻防戰 第 3 章 羽眾不同——羽球(1)</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-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與</p>	<p>1.主要活動，介紹羽球運動的歷史起源。</p> <p>2.介紹羽球場地與練習注意事項。</p> <p>3.介紹羽球賽制與計分方式，說明練習注意事項。</p> <p>4.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。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>	<p><b>【人權教育】</b> 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><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J13 培養生涯規劃及執</p>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		<p>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-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>			行的能力。
十一	<p>第 2 單元 健康飲食生活家 第 2 章 安全衛生飲食樂 (2)</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-C2 具備利</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，同時認識常見的食品中毒類型——細菌性食品中毒及其發生的原因。</p> <p>3. 食品中毒知多少(二)、(三)：藉由真實生活中的新聞案例，讓學生瞭解食品中毒的定義，同時認識常見的食品中毒類型——天然毒素食品中毒、化學性食品中毒及其發生的原因。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</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>

		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。			
十一	第 5 單元 團體攻防戰 第 3 章 羽眾不同——羽球(2)	<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-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-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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2.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。</li> <li>3.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。</li> <li>4.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</li> </ol>	<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>	<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>【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>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			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。		
十二	第 2 單元 健康飲食生活家 第 2 章 安全衛生飲食樂 (3)	<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-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.急性食品中毒的處理：認識急性食品中毒的可能症狀，以及安全、正確的處理步驟。</p> <p>5.居家食品中毒預防：了解食品中毒的預防措施，並引導學生配合課文，重新檢視家庭中的飲食習慣。</p>	<p>1.口頭評量</p> <p>2.紙筆評量</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>十二</p>	<p>第 5 單元 團體攻防戰 第 4 章 合作無間——籃球(1)</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-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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 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。</li> <li>4. 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。</li> <li>5. 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。</li> <li>6. 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</li> </ol>	<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>	<p><b>【人權教育】</b> 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><b>【生涯規劃教育】</b> 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>
-----------	---------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			速度增快，提醒傳球力量的控制。		
十三	<p>第 2 單元 健康飲食生活家 第 3 章 食品安全行動派 (1)</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>1.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須執行的要素。</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>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</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>十三</p>	<p>第 5 單元 團體攻防戰 第 4 章 合作無間——籃球(2)</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-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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 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。</li> <li>4. 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。</li> <li>5. 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。</li> <li>6. 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</li> </ol>	<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>	<p><b>【人權教育】</b> 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><b>【生涯規劃教育】</b> 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>度增快，提醒傳球力量的控制。</p> <p>7.過關斬將活動說明與講解，五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃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>8.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>9.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>		
<p>十四</p>	<p>第 2 單元 健康飲食生活家 第 3 章 食品安全行動派 (2) 【第二次段考】</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</p>	<p>1.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須執行的要素。</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</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</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>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		<p>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>營造良好的食品消費環境。</p>		
十四	<p>第 5 單元 團體攻防戰 第 5 章 攻占堡壘——棒壘球(1) 【第二次段考】</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-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-C2 具備利</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。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>3.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>4.徒手雙手正面接球：接球者非慣</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</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>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

附件 2-5 (一至五/七至九年級適用)

		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。	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。		
十五	第 2 單元 健康飲食生活家 第 3 章 食品安全行動派 (3)	<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</p>	<p>1. 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須執行的要素。</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>	<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>社會。</p>			
<p>十五</p>	<p>第 5 單元 團體攻防戰 第 5 章 攻占堡壘——棒壘球(2)</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-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-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>5.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>6.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>7.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>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</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>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

			<p>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>8.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>十六</p>	<p>第 3 單元 無毒青春健康行 第 1 章 致命的迷幻世界 (1)</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</p>	<p>1.青春不染毒：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.識毒視窗：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>1.口頭評量 2.紙筆評量</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>



		<p>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>			
十六	<p>第 5 單元 團體攻防戰 第 6 章 頂上功夫——足球(1)</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-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-C2 具備利</p>	<p>1.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>2.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>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p><b>【安全教育】</b> 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		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。			
十七	第 3 單元 無毒青春健康行 第 1 章 致命的迷幻世界 (2)	<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</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二十年的生命故事中，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，了解毒品對個人生命的深遠影響，而能夠珍惜生命、遠離毒品。</p> <p>4.翻轉毒害的人生：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，方能讓吸毒者遠離毒害。</p>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</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>

		訊、媒體的互動關係。			
十七	第 5 單元 團體攻防戰 第 6 章 頂上功夫——足球(2)	<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-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-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>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> <p>4.分組實作練習。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>

<p>十八</p>	<p>第 3 單元 無毒青春健康行 第 1 章 致命的迷幻世界 (3)</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>4. 翻轉毒害的人生：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，方能讓吸毒者遠離毒害。</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者的輔導措施，並且透過書寫個人反毒宣言，再次驗證自我的反毒念。</p>	<p>1. 口頭評量 2. 紙筆評量</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>
-----------	---------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	----------------------------------------------------------------------

<p>十八</p>	<p>第 6 單元 現技好身手 第 1 章 超越障礙——體操(1)</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-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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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要怎麼靠自己的力量攀爬上去？</li> <li>2.主要活動，動物模仿、跳撐上臺。</li> <li>3.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)。</li> <li>4.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。</li> <li>5.兩人一組(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</li> </ol>	<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>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>
-----------	---------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>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>十九</p>	<p>第 3 單元 無毒青春健康行 第 2 章 成為毒害絕緣體 (1)</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</p>	<p>1.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>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

		<p>社會。</p>			
<p>十九</p>	<p>第 6 單元 現技好身手 第 1 章 超越障礙——體操(2)</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-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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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 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。</li> <li>3.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。</li> <li>4.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。</li> <li>5.成功分腿騰躍跳箱之學生可試著</li> </ol>	<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>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>

附件 2-5 (一至五/七至九年級適用)

			<p>增加落地遠度，並控制落地方向與穩定性。</p> <p>6.動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行分腿騰躍。</p> <p>7.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>8.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>二十</p>	<p>第 3 單元 無毒青春健康行 第 2 章 成為毒害絕緣體 (2)</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、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思</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>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>



		<p>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>二十</p>	<p>第 6 單元 現技好身手 第 2 章活靈活現 ——扯鈴(1)</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-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</p>	<p>1.繞手動作要領。運鈴後開線，身體左轉約 45 度。右手棍順時針繞置於手臂後側中央，鈴棍高於頭部，而左手放低，將鈴置於接近左手棍處。左手向上拋鈴於右手繩中央高度，右手保持不動。拋鈴後左手迅速放低，使鈴回到動作 1 的狀態。</p> <p>2.練習動作注意事項，轉身後以眼睛能同時看見左、右手兩繩為佳。右手繩不動，完全利用左手繩的拋、放低，控制鈴繩的鬆緊，使鈴繞手旋轉。</p> <p>3.針對學生優缺點實施講評。</p> <p>4.挑選上課中表現優秀的學生實施示範，引導學生欣賞觀摩。</p> <p>5.對於未遵守安全規範之行為做出</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 J1 理解安全教育的意義。</p>

		<p>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>提示，以免學生再犯。</p> <p>6.說明合作學習的重要，並給予學生課餘時間練習之建議。</p> <p>7.對於學生於上課中產生之運動傷害給予處理上的指導。</p> <p>8.提示繞手時左手上拋下放時機，並說明鈴卡在手上的原因。</p>		
<p>二十一</p>	<p>第 3 單元 無毒青春健康行 第 2 章 成為毒害絕緣體 (3) 【第三次段考】 【休業式】</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</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>	<p>1.口頭評量 2.紙筆評量</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

		識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。			
二十一	<p>第 6 單元 現技好身手 第 2 章活靈活現 ——扯鈴(2) 【第三次段考】 【休業式】</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-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>9.老師講解扭轉乾坤之動作要領，運鈴後開線，身體左轉約 90 度，右手順時針後轉，將右手鈴繩置於右手臂後側中央。</p> <p>10.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。</p> <p>11.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。</p> <p>12.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。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。</p>

## 南投縣中寮國民中學 112 學年度領域學習課程計畫

### 【第二學期】

領域/科目	健體/合科	年級/班級	八年級，共 1 班
教師	王美怡	上課週/節數	每週 3 節，20 週，共 60 節

#### 課程目標：

##### 第四冊健康

- 1.了解生命如何形成，及孕婦的生、心理變化，學習健康照護與尊重。
- 2.認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。
- 3.了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活，以及面對親友死亡的調適方式。
- 4.認識癌症、糖尿病與預防方法。
- 5.認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。
- 6.學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。
- 7.學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。
- 8.學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。

##### 第四冊體育

- 1.能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。
- 2.學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。
- 3.了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。
- 4.了解蛙式的動作要領，並能在課餘時間自我練習。
- 5.認識定向越野與其基本能力。
- 6.了解並學會拔河的动作要領。
- 7.學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。
- 8.了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。

9.了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。 10.學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。 11.了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。					
教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第 1 單元 永續經營健康路 第 1 章 美妙的生命(1)	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。	1.新生命的開始：探討並引導理解受孕的原理，包含試管嬰兒和人工受孕。 2.孕育新生命：透過了解懷孕時的生理和心理變化，培養學生感受及體會懷孕的辛勞與不便。進一步引導學生思考家人如何一同因應孕期生理和心理變化。 3.迎接好孕：清楚優生保健的內涵及目的，並探究婚前健康檢查的實施考量因素與介紹孕期產檢之相關內容。了解將為人父母親的心理變化，可透過向醫生諮詢得到幫助，而親友平時也可適時協助與關心。 4.一同護孕：理解國家社會為保障孕婦權利和提升便利性所增設的資源，並鼓勵搜尋和發想更多的相關資源，培養學生思考生育的準備和家庭工作的平衡。 5.新生兒與家庭：從養育新生兒的各種情境，了解新生命對家庭生	認知評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 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 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。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			活的改變，並探討面對各種狀況的解決方法。		
一	第 4 單元 健康體能樂生活 第 1 章 身體軟 Q 力—柔 軟度(1)	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師運用課本的三張情境圖，帶領學生思考日常生活中的肢體動作與柔軟度的關係。</li> <li>2.教師說明可能影響柔軟度的因素，包括體型、性別、年齡(老化)、暖身運動，以及身體活動多寡等，並進一步說明這些因素影響柔軟度的原因。</li> <li>3.教師藉由參考資料與課本資訊站「柔軟度與運動項目的特殊性」之內容，釐清柔軟度能力在運動中所扮演的角色。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.課堂觀察</li> <li>2.口語問答</li> <li>3.學習活動單</li> </ol>	<p><b>【安全教育】</b> 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J1 理解安全教育的意義。</p>
二	第 1 單元 永續經營健康路 第 1 章 美妙的生命(2)	<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</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.新生命的開始：探討並引導理解受孕的原理，包含試管嬰兒和人工受孕。</li> <li>2.孕育新生命：透過了解懷孕時的生理和心理變化，培養學生感受及體會懷孕的辛勞與不便。進一步引導學生思考家人如何一同因應孕期生理和心理變化。</li> <li>3.迎接好孕：清楚優生保健的內涵及目的，並探究婚前健康檢查的</li> </ol>	<p>認知評量</p>	<p><b>【人權教育】</b> 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。</p> <p><b>【生命教育】</b> 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康</p>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		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。	實施考量因素與介紹孕期產檢之相關內容。了解將為人父母親的心理變化，可透過向醫生諮詢得到幫助，而親友平時也可適時協助與關心。 4.一同護孕：理解國家社會為保障孕婦權利和提升便利性所增設的資源，並鼓勵搜尋和發想更多的相關資源，培養學生思考生育的準備和家庭工作的平衡。 5.新生兒與家庭：從養育新生兒的各種情境，了解新生命對家庭生活的改變，並探討面對各種狀況的解決方法。		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。
二	第 4 單元 健康體能樂生活 第 1 章 身體軟 Q 力一柔 軟度(2)	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。	教師說明與示範頸部、肩部、胸部、背部、體側及腿部的靜態伸展動作，帶領同學了解動作技巧並實際操作，且從旁進行動作修正，確認學生是否確實伸展目標肌群。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.學習活動單	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J1 理解安全教育的意義。
三	第 1 單元 永續經營健康路 第 2 章 生命的軌跡(1)	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	成長的旅程(一)：藉由過年家族合照與日誌，探討人從出生至死亡可能經歷的不同階段。解說人生不同時期(嬰兒期、幼兒期、兒童前期、兒童期)的階段任務和發展特	1.技能評量 2.認知評量	【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。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		<p>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>色。</p>		
<p>三</p>	<p>第 4 單元 健康體能樂生活 第 2 章 運動知識家－運動傷害防護(1)</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.引起動機：請學生回溯過去，是否曾有在校園中發生運動傷害的經驗？請學生分享此經驗的事發地點、當時天氣、從事運動種類、造成受傷的可能原因及當下採取之防護與處置方式。</li> <li>2.配合參考資料，簡述運動對生理、心理及大腦認知功能的益處。</li> <li>3.配合參考資料，闡明教育部體育署推動體適能 333 計畫及 SH150 計畫的緣由。</li> <li>4.因校園運動參與度提升，帶領學生反思：如何才能安全運動？哪些個人因素可能導致傷害事故發生？</li> <li>5.進行「愛體育：運動風險管理</li> </ol>	<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> </ol>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p>



附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			師」活動練習，針對圖片情境，逐一介紹情境中導致運動傷害的人為及環境因素，引導學生思考每一情境可能造成的運動傷害。		
四	第 1 單元 永續經營健康路 第 2 章 生命的軌跡(2)	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。	1.成長的旅程(二)：解說人生不同時期(青少年期、成年期、老年期)的階段任務和發展特色。 2.踏穩腳步，健康鋪路：引導學生思考現階段在生理、心理、社會上遇到的問題，並強調奠定健康基礎的重要性。透過解決問題技能演練，學習分析遇到的健康問題、尋求解決方案，於執行後評價。	1.技能評量 2.認知評量	<b>【生命教育】</b> 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。
四	第 4 單元 健康體能樂生活 第 2 章 運動知識家－運動傷害防護(2)	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	6.說明運動導致肌肉痙攣可略分為兩個因素，其一為超出生理負荷，如長時間運動導致肌肉疲勞、體液流失、電解質不足；其二為巨大的心理壓力，如競賽前的緊張焦慮，導致肌肉緊繃，無法放鬆，使協調性降低。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	<b>【安全教育】</b> 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J1 理解安全教育的意義。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		<p>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。</p>	<p>7.講解肌肉痙攣的特徵及運動前可做的預防方法，亦可複習「電解質」概念。 8.講解熱傷害症狀由輕微到嚴重之三階段，讓學生釐清熱衰竭與熱中暑的差異。 9.講解運動前、中及後如何藉由水分補充策略、合適的服裝選擇與運動時間的安排，預防熱傷害的發生。 10.說明熱傷害症狀應盡速採取的處置方式。</p>		
<p>五</p>	<p>第 1 單元 永續經營健康路 第 3 章 伴生命共老(1)</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。 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>1.老化的可能改變：藉由和家中老年人的對話，引導學生思考面臨及經歷老化的生理和心理變化。解說老化的意涵及在生理和心理上的改變。透過不同老年人的生活情境，了解影響老化的諸多因素，而其中是有人為可以著力改變的。 2.健康生活型態：介紹影響老化的因素，並漸進式引導學生思考預備健康老化可以建立的生活型態，並從日常生活中列舉相關改善方法的例子。</p>	<p>1.技能評量 2.認知評量</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【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。</p>

附件 2-5 (一至五/七至九年級適用)

<p>五</p>	<p>第 4 單元 健康體能樂生活 第 2 章 運動知識家－運動傷害防護(3)</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。 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>1.講解「脫臼」的成因，同時藉由課本「資訊站：韌帶」說明其解剖學定義，幫助學生迅速判斷是否發生脫臼之緊急性運動傷害。 2.講解「骨折」的成因，同時釐清閉鎖性與開放性骨折的差異。強調雖然閉鎖性骨折沒有骨頭穿出血肉的外傷，因而不好判斷，不過骨折處伴隨極度劇痛是最明顯的表徵。 3.叮嚀與提醒學生，一旦發生緊急性運動傷害，應即刻尋求專業人士的協助，例如：健康中心、衛生保健組、119 緊急醫療救護。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p>	<p>【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J1 理解安全教育的意義。</p>
<p>六</p>	<p>第 1 單元 永續經營健康路 第 3 章 伴生命共老(2)</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。 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</p>	<p>1.健康護老：因應老化現象，適時調整生活型態，使老年生活更自主。 2.樂活銀髮族：正向看待老化的生命歷程，保持充足的學習力，建立有價值、有夢想的生活。 3.面對失落：探討死亡的意涵和可能造成的失落情緒，並透過自我覺察技能的教學，引導學生感受失落，進一步解說調適失落的可能方法。 4.攜手伴老，健康不老：從邁入高</p>	<p>1.技能評量 2.認知評量</p>	<p>生涯規劃教育】 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 【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</p>

		保健的基本概念，應用於日常生活中。	齡社會的數據，引導學生思考學習老化與死亡議題的意義。 5.悅納老化，友善生活：藉由不同的高齡友善社會的措施，探討與老化和平共處的態度和積極作為。		道。
六	第 4 單元 健康體能樂生活 第 3 章 化險為夷護身法—柔道(1)	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-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-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。	1.先詢問學生：是否聽過柔道，看過柔道比賽，或是學過柔道？是否曾聽聞警察以過肩摔將歹徒摔倒在地？接著，詢問學生：在日常生活中曾經向後跌倒過嗎？跌倒時該如何保護自己？ 2.進行「愛體育：雙手抱雙腿後滾」活動預先練習，熟悉身體屈縮後滾的姿態與效果，建立後護身倒法的基本能力。 3.坐姿後倒動作練習。 4.蹲姿後倒動作練習。 5.立姿後倒動作練習。 6.複習雙手抱雙腿後滾：活動身體，伸展背、頸部肌肉及關節角度。 7.進行「愛體育：單腳後(前)擺深蹲站立」。 8.複習上一堂課所學習的後護身倒法動作。 9.介紹「鐘擺式：側護身倒法」，	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>強調在身體向側面滑倒的過程中，順應力的方向，側身前彎屈縮，以緩衝向下的速度，再利用臀部接觸墊面後向後背部滾動的動作，保護身體及頭部。</p>		
七	<p>第 2 單元 慢性病的世界 第 1 章 健康人生，少「糖」少「癌」 (1) 【第一次段考】</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>1.引起動機：透過課前調查周圍是否有人罹患慢性病，讓學生了解慢性病已經逐漸侵入現代人的生活。 2.現代人的慢性病：藉由十大死因的轉變，說明慢性病已成為國人的主要死因，探討其改變因素。</p>	<p>1.認知評量 2.技能評量</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
七	<p>第 4 單元 健康體能樂生活 第 3 章 化險為夷護身法—柔道(2) 【第一次段考】</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。 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>1.複習後護身倒法、側護身倒法，以此為熱身活動。 2.立姿禮動作練習。 3.跪坐禮動作練習。 4.認識柔道規則：介紹柔道比賽的分級、服裝、場地設備、裁判、賽制，以及名次判定。 5.柔道技術介紹：摔倒法(站立摔倒法、拋身摔倒法)、地面制敵法。 6.進行「護身倒法展演會」，從分組練習、公開展演到同儕評量的過程中，體驗柔道護身倒法的奧妙。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單</p>	<p>【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		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。			
八	第 2 單元 慢性病的世界 第 1 章 健康人生，少「糖」少「癌」 (2)	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 惡性腫瘤：介紹惡性腫瘤的形成原因及種類，以及可能罹癌的警訊。</li> <li>2. 早期發現，早期治療：介紹政府提供的癌症篩檢補助。</li> <li>3. 糖尿病(一)：介紹糖尿病的形成原因。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認知評量</li> <li>2. 技能評量</li> </ol>	<p><b>【生命教育】</b> 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
八	第 5 單元 熱血向前行 第 1 章 水中蛙游—游泳 (1)	<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</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生說一說上網搜尋蛙泳資料的收穫，觀察競賽或教學影片後，對於蛙泳有什麼想法或疑問？</li> <li>2. 教師介紹蛙泳選手，並簡要說明蛙式規則。</li> <li>3. 介紹蛙式踢腿動作和踢腿練習。</li> <li>4. 教師引導學生認識蛙式踢腿的各種練習方式，並進行示範，如岸上踢腿(趴著、坐著)、岸邊踢腿、浮板蛙式踢腿等。</li> </ol>	<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. 學習活動單</li> </ol>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		諧互動的素養。			
九	第 2 單元 慢性病的世界 第 1 章 健康人生，少 「糖」少「癌」 (3)	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。	1.糖尿病(一)：介紹糖尿病的形成原因。 2.糖尿病(二)：介紹糖尿病形成的類型，說明預防罹患糖尿病的方法。 3.改變從現在開始：引導學生利用自我管理生活技能來改變不健康的生活習慣。	1.認知評量 2.技能評量	<b>【生命教育】</b> 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。
九	第 5 單元 熱血向前行 第 1 章 水中蛙游－游泳 (2)	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。	1.請學生簡單發表課前蒐集蛙泳影片或進行蛙式踢腿練習的發現或疑問，再複習踢腿動作。 2.浮板踢腿練習。 3.視學生學習狀況，彈性安排「愛體育：浮球蛙式划手」。 4.教師再次強調收腿、踢腿與夾水動作之要領。 5.鼓勵學生同時熟悉踢腿動作與划手動作，兩者流暢組合可提高蛙泳效率。 6.教師示範蛙式划手動作，並讓學生下水練習(若學生已具備良好蛙泳基礎，教師示範可用大腿夾住浮球進行划手動作，或進行「愛體育：浮球蛙式划手」)。 7.教師示範蛙式划手、踢腿合併的連貫動作。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>8.教師強調蛙式踢腿與划手動作應注意的動作細節。</p> <p>9.教師示範蛙式踢腿與划手動作的結合，說明每一次的划手一定要有頭部出水動作，同時進行換氣。</p> <p>10.引導學生掌握換氣動作要領。</p> <p>11.教師示範一手二腳動作，並引導學生進行「愛體育：一手二腳」活動。</p>		
十	<p>第 2 單元 慢性病的世界 第 2 章 小心謹「腎」， 「慢」不經 「心」(1)</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>1.高血壓：利用血壓機測量學生血壓，引起學生對血壓所代表的意義感到好奇。介紹循環系統及心血管疾病高血壓，提醒學生不健康的生活習慣對循環系統的影響，並說明預防高血壓的方法。</p> <p>2.腦中風：介紹腦中風，並說明腦中風的徵兆及處理方式。</p> <p>3.冠心病：介紹冠心病，並說明目前的治療方法。</p>	<p>1.情意評量 2.認知評量</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
十	<p>第 5 單元 熱血向前行 第 2 章 智者的運動一定 向越野(1)</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>1.教師詢問學生對「定向越野運動」一詞的印象，簡單介紹其基本概念，包含起源、器材與全球及臺灣的發展現況，並先進行分組，以四～五人為一組。</p> <p>2.教師講述定向越野活動的相關心理技能，並解說怎麼看定向越野</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p>	<p><b>【戶外教育】</b> 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</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>地圖。</p> <p>3.進行定向越野接力賽活動：教師將編號 31~40 號的檢查旗(或小角錐)隨機散布在籃球場的一個半場內。四~五人一組，以接力的方式從另一個半場端線出發。不須按照順序，但必須確認完 10 個檢查旗(或角錐)，才能返回換下一棒出發。</p> <p>4.教師講述定向越野的個人裝備、定向越野的基本能力。</p> <p>5.教師以粉筆、膠帶或其他工具在地面畫出邊長 1 公尺的 5×5 方格，方格內依據教師事先準備的地圖放置石頭、樹枝、磚塊及小人偶，分別代表大石頭、永久的大棵樹木、小噴泉及紀念碑。教師發下地圖，學生將地圖與方格內的地徵互相對照並正置地圖。學生分別使用以下兩種方式，依照地圖路線從起點走到終點。所有時間身體皆面對同一個方向行進，不得轉向。移動時面朝前進方向，亦即向左行進時，身體要向左轉 90 度再前進，但必須保持地圖正置。</p> <p>6.教師依照籃球場的線條交叉點，</p>	<p>悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。</p> <p>戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>
--	--	------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>布置定向越野檢查旗或三角錐。依籃球場的線條設計 ABCD 四種賽程。學生四人一組隨機各拿一張賽程圖並編排 1~4 棒做接力安排。須利用「引起動機」方格定向所練習的地圖正置技巧，當身體轉向時，地圖要能保持正置。</p> <p>7. 教師利用事先製作的定向越野地徵圖卡，說明定向越野常用地徵的代表圖案。</p> <p>8. 拿出幾張比較全景的地徵照片，例如：校門口的立柱或校園內的雕像，測試學生能否清楚的說出其所在位置。</p> <p>9. 在校園地圖上圈選檢查點所在位置，並於所有檢查點拍攝現地地徵不易察覺的角落，將其貼在地圖上。採積分賽集體出發方式，學生持圖出發後，須先抵達檢查點位置，對照檢查點地徵和地圖上的照片，將正確的檢查點號碼寫在正確的照片旁邊。完成後往下一個檢查點前進，直到確認所有照片和檢查點所在位置。</p> <p>10. 學生互相對照「主要活動」所填寫的照片號碼是否一致，教師</p>		
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			於有爭議時公布正確答案，並歡迎學生於課後再次確認答案。		
十一	第 2 單元 慢性病的世界 第 2 章 小心謹「腎」， 「慢」不經 「心」(2)	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。	3. 冠心病：介紹冠心病，並說明目前的治療方法。 4. 腎臟病：介紹泌尿系統及腎臟病，提醒學生不健康的生活習慣對腎臟的影響，並說明保養腎臟的方法。	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
十一	第 5 單元 熱血向前行 第 2 章 智者的運動一定 向越野(2)	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。	1. 教師再次說明順點賽和積分賽的比賽方法與規則，並簡介計時器材。 2. 教師介紹國內外著名的選手與事蹟。 3. 教師播放自行蒐集之 30 秒~1 分鐘的精采比賽短片。 4. 老師帶學生做 5 分鐘簡單的熱身操。 5. 先採集體出發，執行積分賽，學生必須依自己的路線安排，抵達所有檢查點位置，最快完成並回到終點者獲勝。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 【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。

附件 2-5 (一至五/七至九年級適用)

<p>十二</p>	<p>第 2 單元 慢性病的 世界 第 2 章 小心謹「腎」， 「慢」不經 「心」(3)</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>5. 遠離慢性病九招：說明健康生活習慣的重要性，並介紹生活中能夠維持健康、預防慢性病的九項健康習慣招式。 6. 家庭健康新生活：引導學生覺察並關懷家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
<p>十二</p>	<p>第 5 單元 熱血向前行 第 3 章 力拔山河—八人制拔河(1)</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。 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>1. 請學生分享預習的內容：傳統拔河與八人制拔河的差別為何？室內拔河場地與室外拔河場地有何異同？ 2. 教師說明拔河運動的組成人數、比賽方式、規則、器材及裝備。 3. 教師可介紹目前國內外拔河賽事及近年相關成績，如中華臺北代表隊。 4. 「愛體育：拔河基本功」之活動(一)你來我往：下肢肌力練習。 5. 「愛體育：拔河基本功」之活動(二)不放手直到終點到手：握繩與腳部力量控制練習。 6. 教師提問：在基本姿勢下，身體傾斜角度不同，是否形成的力量也不同？ 7. 請學生觀察競賽時，拔河選手在腳步的移動方式，以及團隊間配合的節奏。提醒學生：拔河運動</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 <b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 <b>【性別平等教育】</b> 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p>

附件 2-5 (一至五/七至九年級適用)

			<p>除了個人動作正確，還需團隊合作，才有機會取得佳績。</p> <p>8.起步動作、進攻動作(後退步、猛拉)。</p> <p>9.「愛體育：輪胎競速」：拔河基本步伐練習。</p>		
十三	<p>第 2 單元 慢性病的世界 第 3 章 「慢慢」長路不 孤單(1)</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>1.引起動機：利用罹患慢性病患者心路歷程分享的影片引起動機，並請學生分享罹患慢性病的親戚朋友當時的感受及治療過程。</p> <p>2.面對重大疾病的心理反應階段：介紹當一名病患得知罹患重大疾病時，可能會經歷的五種心理階段。</p>	<p>1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
十三	<p>第 5 單元 熱血向前行 第 3 章 力拔山河—八人 制拔河(2)</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-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</p>	<p>1.詢問學生：在拔河動作練習時，是否曾遇到困難？教師可針對學生提出的困難，給予解答。</p> <p>2.請學生觀察拔河裁判的各種手勢及其代表的意義。</p> <p>3.愛體育：團隊默契訓練——後退步與猛拉練習。</p> <p>4.團隊默契訓練：學生八人一組，分為站姿隊與坐姿隊，站姿隊挑戰拉動坐姿隊 2 公尺，若挑戰成功，增加坐姿隊人數(一次增加一人)，直到站姿隊無法拉動坐</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 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>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【性別平等教育】</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>相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>姿隊為止。可嘗試不下指令、下指令及下指定加上手勢等方式發令，並觀察三種方式對比賽結果的影響。</p> <p>5. 團隊後退步：教師示範團隊動作之口令與步伐的配合，發令者喊「右」或「左」時，整隊左右腳動作需整齊一致。</p> <p>6. 團隊猛拉：教師示範猛拉動作之口令與步伐的配合，發令者喊「沉，左右左右」時，所有站姿隊隊員同時將臀部下沉，雙足推蹬地面，同時左右足輪流施力後退，整隊的動作需整齊一致。</p> <p>7. 了解站位順序，教師說明選手站位應考量的因素，如身高、體重等。</p> <p>8. 認識裁判手勢，並進行拔河比賽。</p>		
<p>十四</p>	<p>第 2 單元 慢性病的世界 第 3 章 「慢慢」長路不 孤單(2) 【第二次段考】</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>3. 身為病患的主要照顧者，你可以：透過小組討論，引導學生思考，擔任病患的主要照顧者的注意事項。</p> <p>4. 身為病患的親戚、朋友，你可以：透過小組討論，引導學生思考探病者的注意事項。</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量</p>	<p>【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 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。</p>

<p>十四</p>	<p>第 6 單元 球賽對決 第 1 章 棒壘一家親—棒壘球(1) 【第二次段考】</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。 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>1.詢問學生是否看過棒球與壘球比賽之相關影片或電視轉播？棒球與壘球運動有何差異？ 2.介紹棒壘球場地與器材之差異。 3.教師介紹棒壘球歷史、棒壘球著名投手與其成長歷程，並說明各類投手投球動作的差異。 4.提醒學生場地安全之相關注意事項。 5.棒球肩上投球分解動作講解，說明預備姿勢、抬腳、跨步與手肘位置、出手位置與後續動作。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習活動單</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【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。</p>
<p>十五</p>	<p>第 3 單元 千鈞一髮覓生機 第 1 章 安全百分百(1)</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。 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</p>	<p>1.面對傷害發生的那一刻：請學生分享自己接受幫助和助人的經驗，引導學生了解急救的目的，以及急救是一種能夠自助助人的重要技能。 2.危急時刻：說明急救的原則，帶領學生演練尋求支援的正確方式。</p>	<p>1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量</p>	<p>【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。</p>

		中。 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。			
十五	第 6 單元 球賽對決 第 1 章 棒壘一家親—棒壘球(2)	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-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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.詢問學生是否看過企業女子壘球聯賽或慢速壘球比賽？</li> <li>2.教師介紹壘球著名投手上野由岐子之成長歷程及其投手投球動作，上野由岐子號稱史上最快女壘投手，換算成棒球大概有時速 170 公里的速度感。</li> <li>3.介紹棒壘球比賽規則之差異：上場人數、比賽局數、盜壘、兩好球之後的擦棒界外球。</li> <li>4.提醒學生場地安全之相關注意事項。</li> <li>5.慢速壘球鐘擺式投球分解動作講解：說明正手、反手鐘擺式投球之預備姿勢、手臂後擺、跨步穩住與手心向上(下)將球拋出等動作。</li> <li>6.詢問同學：說到「打擊」，會想到哪些選手？</li> <li>7.教師介紹臺灣棒球好手陳金鋒，</li> </ol>	<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.學習活動單</li> </ol>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【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。</p>



			<p>外號「臺灣巨砲」、「永遠的第四棒」，是臺灣首位在美國職棒大聯盟例行賽中，擁有出賽紀錄的選手，並因此帶起臺灣球員的旅美風潮。臺灣球迷對陳金鋒印象最深的是其國際賽成績，他在西元 1997~2008 年間，於國際賽中共有 115 支打數及 21 支全壘打，平均每 5.48 個打數即擊出一支全壘打。</p> <p>8.介紹好球帶、握棒教學與練習、打擊的身體動作(轉髖)教學與練習、打擊分解動作教學與練習。</p> <p>9.介紹臺灣棒球好手彭政閔(綽號恰恰)。彭政閔是中華職棒中信兄弟隊球員，原守備位置為右外野手，後改為一壘手，職棒生涯期間，多擔任指定打擊。西元 2019 年 9 月 29 日於臺中市洲際棒球場舉行引退賽與引退儀式，之後成為西元 2019 年世界棒球 12 強賽的中華隊打擊兼守備教練。彭政閔的揮棒姿勢屬於由內向外，配合較晚的擊球時機、良好的本壘板紀律，並保持重心，灌注力量，各種出手姿勢的左右投、內外角的球路，他都有辦法</p>	
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p>敲出長打，被球迷稱為「恰式打法」，是臺灣棒壇代表性的技巧型全方位右打者。</p> <p>10.進行「愛體育：攻守對抗賽」活動，此活動可練習二上所學的傳接球技術及本章的投、打技巧，並體會投球穩定性的重要，並集體討論、思考戰術且嘗試運用。</p>		
十六	<p>第 3 單元 千鈞一髮覓生機 第 1 章 安全百分百(2)</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</p>	<p>1.急救寶典：介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認識家中應常備的急救用品。</p> <p>2.傷口照護新觀念：澄清常見的傷口照護錯誤觀念。</p> <p>3.止血包紮一把罩～止血法：介紹各種常用止血法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。</p> <p>4.止血包紮一把罩～包紮法：介紹各種常用包紮法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。</p> <p>5.救急我第一，急救我最行：引導學生運用本章所學，回答並演示情境所需使用的急救技術。</p>	<p>1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。</p>

		相互合作及與人和諧互動的素養。			
十六	第 6 單元 球賽對決 第 2 章 排敵禦攻—排球 (1)	<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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.詢問學生是否曾觀賞職業與非職業排球比賽影片？雙方隊伍得分的主要方式為何？</li> <li>2.介紹國內排球比賽，說明其區分為官方與非官方兩大類。官方舉辦：企業甲級排球聯賽。民間賽事：臺灣五大盃賽。</li> <li>3.「愛體育：上手臂、手腕動一動」：進行手腕上下轉動熱身，訓練腕關節與韌帶力量。</li> <li>4.「愛體育：體能輔助運動——剪刀石頭布」：進行剪刀石頭布跑動遊戲熱身。除了跑步以外，腳步亦可以側併步、交叉步、開合跳等動作進行。</li> <li>5.簡介扣球動作的助跑步法。</li> <li>6.教師說明扣球之助跑起跳與空中揮臂動作(以左手攻擊者為例)。</li> </ol>	<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> </ol>	<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>十七</p>	<p>第 3 單元 千鈞一髮覓生機 第 1 章 安全百分百(3)</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。 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-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>1.急救寶典：介紹一般傷口照護的方式並帶領學生認識家中應常備的急救用品。 2.傷口照護新觀念：澄清常見的傷口照護錯誤觀念。 3.止血包紮一把罩～止血法：介紹各種常用止血法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。 4.止血包紮一把罩～包紮法：介紹各種常用包紮法的適用時機及關鍵步驟，並指導學生演練。 5.救急我第一，急救我最行：引導學生運用本章所學，回答並演示情境所需使用的急救技術。</p>	<p>1.情意評量 2.認知評量 3.技能評量</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。</p>
<p>十七</p>	<p>第 6 單元 球賽對決 第 2 章 排敵禦攻－排球 (2)</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>7.教師指導學生進行扣球練習，隨時給予修正回饋。 8.提醒學生練習時可體驗原地與助跑攻擊，且觀察左手與右手攻擊者的動作特色，並請學生相互指導、分享扣球動作的學習心得。 9.「愛體育：自拋自扣練習」：教</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p>	<p><b>【人權教育】</b> 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>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		<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>師配合課文講解自拋自扣動作要領與操作，並引導學生分組練習。</p> <p>10.「愛體育：兩人隔網(羽球網)練習」(一)(二)：教師指導學生進行隔網扣球與隔網助跑扣球。在隔網扣球熟練後，進一步練習隔網助跑扣球。</p> <p>11.第 3 節：詢問學生觀賞職業與非職業排球比賽影片時，對裁判動作是否理解？</p> <p>12.教師介紹簡易比賽規則與裁判手勢：球隊發球、得分者球隊發球、球隊暫停、球隊替補換人、四次擊球、延誤發球、界內球、界外球、後排球員攻擊踩線、觸網、連擊、位置或輪轉錯誤等。</p> <p>13.「愛體育：兩人隔網(羽球網)練習」(三)：教師指導學生進行不同動作隔網助跑扣球。</p> <p>14.「愛體育：扣球綜合練習」：練習扣球技術與戰術思考。</p>		
<p>十八</p>	<p>第 3 單元 千鈞一髮覓生機 第 2 章 急救一瞬間(1) 【畢業周】</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</p>	<p>1. 14 歲的勇氣：從新聞案例說明施行急救者適用法律免責規定。</p> <p>2.心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：教師示範心肺復甦術施行步驟及關鍵注意事項。</p>	<p>1.情意評量 2.技能評量</p>	<p>【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p>

		<p>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-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>十八</p>	<p>第 6 單元 球賽對決 第 3 章 羽出驚人—羽球 【畢業周】</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</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 詢問同學：認識哪些羽球選手？是否看過戴資穎比賽？</li> <li>2. 介紹戴資穎的選手背景與經歷、歷年得獎紀錄，並透過戴資穎受傷的事件，說明練習時應注意的事項。</li> <li>3. 正手殺球：教師講解與示範正手殺球動作，說明正手殺球特點與方式。學生兩人一組，進行正手殺球練習。</li> <li>4. 「愛體育：正手殺球定點練習」：兩人一組，一人發正手高</li> </ol>	<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. 分組討論</li> <li>5. 學習活動單</li> </ol>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

		<p>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>遠球，一人進行正手殺球。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，使個人技術更多元且具變化性。</p> <p>5. 詢問同學：羽球殺球的世界紀錄最高時速是多少？這是哪個選手創下的紀錄？</p> <p>6. 進行「愛體育：誰是神射手」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學依序進行殺球練習。</p> <p>7. 進行「愛體育：千變萬化魔術師」活動：每組指派一位同學發正手高遠球，其餘同學於後場依來球高度與距離，選擇回擊正手高遠球、正手切球或正手殺球。</p> <p>8. 學生分組進行討論，討論正手高遠球與正手殺球在擊球動作有何差異？藉此回顧上一堂課「愛體育：千變萬化魔術師」的心得，並引導學生學習另一個技能。</p> <p>9. 正、反手網前短球技術動作講解與練習：教師講解與示範正、反手網前短球動作，說明正、反手網前短球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正、反手網前短球練習。</p>		
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

			<p>10.進行「愛體育：網前短球積分賽」活動：以兩組為單位進行對抗，一方先發短球至對方前場發球線內，接發球方以網前短球回擊，擊球後離場排隊預備。</p> <p>11.進行「愛體育：殺球——網前短球」活動：依人數分為進攻組與防守組。防守組指派甲站於網前，乙、丙站於網前兩側。甲徒手拋球於網前，進攻組同學以網前短球回擊後，乙或丙將網前短球挑至後場，進攻組同學立即判斷來球方向並後退，以正手殺球回擊，擊倒球筒得一分。</p> <p>12.學生分組進行羽球比賽，並於賽後將比賽過程記錄於課本之比賽學習單。</p>		
<p>十九</p>	<p>第 3 單元 千鈞一髮覓生機 第 2 章 急救一瞬間(2)</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</p>	<p>1.心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：學生演練心肺復甦術，教師針對常見錯誤再做澄清說明。</p> <p>2.維持復甦姿勢：老師說明傷患恢復呼吸後，協助傷患維持復甦姿勢時要遵守的原則。</p>	<p>1.情意評量 2.技能評量</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p>



		<p>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>			
十九	<p>第 6 單元 球賽對決 第 4 章 誰與爭鋒—籃球</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-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</p>	<p>1.詢問學生：是否曾在電視頻道或網路上觀賞過國外 NBA 與國內 SBL、UBA、HBL 之相關影片？</p> <p>2.教師介紹、播放自行蒐集的得分王與阻攻王的精采畫面，並請學生發表印象最深刻的籃球明星表現。</p> <p>3.教師講解三重威脅動作對進攻的重要性，並說明其動作要領，透過下列活動引導學生了解、熟悉並學會此動作。</p> <p>(1)你拋我接：三人一組，一人原地左、右拋球，一人準備接球並做出墊步動作(右邊：左腳踩步，右腳墊步；左邊：右腳踩</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.比賽統計表</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

		<p>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>步，左腳墊步)，一人在旁觀察動作是否正確。一人操作 10 次後，換另一人操作，依此輪流。</p> <p>(2)原地一對一：一人做動作(依三重威脅動作順序操作)，一人防守，一人觀察操作是否正確，以及有無走步。一人操作 5 次後，再依序輪流。</p> <p>6.請學生發表最常看到的籃球個人單打的技巧，以及投籃的方式。教師提問，如何防禦個人單打能力很強的球員？</p> <p>7.教師進行基本擺脫動作講解：V-cut 擺脫動作、L-cut 擺脫動作、Backdoor-Cut 擺脫動作。</p> <p>8.個人進攻動作要領講解：</p> <p>(1)利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作騙取防守者躍起，直接運球過人上籃。</p> <p>(2)利用各種擺脫動作接到球後，做出瞄籃假動作，但未騙取到防守者躍起，直接向右做出試探過人的腳步，再往左邊運球投籃；反之亦然。</p> <p>9.進行「愛體育：橄欖球達陣遊戲」活動。</p>		
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>二十</p>	<p>第 3 單元 千鈞一髮覓生機 第 2 章 急救一瞬間(3) 【第三次段考】 【休業式】</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。 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>1.你的需要，我的決定： 引導學生借由新聞案例情境，練習做決定生活技能歷程。 2.歡喜做甘願受的天使：以臺灣的救難機構及社會上默默行善、無私奉獻的案例，激勵學生效法，好好學習急救技術，未來貢獻一己之力。</p>	<p>1.情意評量 2.技能評量</p>	<p>【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p>
<p>二十</p>	<p>第 6 單元 球賽對決 第 5 章 合作玩球—合球 【第三次段考】 【休業式】</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</p>	<p>1.詢問學生，如何防守才能把進攻者守好，不讓其輕易得分？哪些因素會影響防守？ 2.教師講解與示範滑步、交叉步、後側步、趨前步等各種防守腳步，並說明使用時機。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.合作學習</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【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</p>

		<p>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-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>3.進行「愛體育：防守腳步大會串」活動。</p> <p>4.教師再次說明個人各種攻守技術的使用時機，並詢問學生，進攻之際若找不到時機投籃，在原地持球 5 秒鐘以上，是否違反籃球規則？判定的原則為何？</p> <p>5.進行「愛體育：半場一對一」活動：傳球者站在弧頂位置準備傳球，另兩人則在右邊 45 度位置準備攻守。</p> <p>6.傳球者要評估接球的距離和傳球位置，進攻者要採取主動，若傳球位置不佳，就必須移動位置接球。同時，傳球者要一直與進攻者保持眼神接觸。</p> <p>7.進攻者要一心二用，一邊注意傳球者的來球，一邊注意防守者的防守位置，以準備進攻。</p> <p>8.防守時，不能只依賴腳步移動。提醒學生將手舉起，干擾進攻者，以提升進攻者的進攻難度，並延伸防守範圍。</p> <p>9.進攻者要以身體保護球，避免沒到進攻區，球就被防守者抄截。</p> <p>10.進行課本「爭鋒對決」活動。</p>	<p>通，具備與他人平等互動的能力。</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------

			<p>11.詢問學生是否知道臺灣目前在合球運動的世界排名？是否觀賞過國內外頂級的合球比賽？教師引導學生說出合球與其他團隊球類運動最大的差別。</p> <p>12.教師引導學生進行罰球練習。罰球動作與上籃出手的動作相同，跳起時應將身體及兩手臂完全伸展至最高點，再將球送至球框。因合球框的高度較籃球框高 45 公分，雙手上籃較單手上籃來得穩定且容易。</p> <p>13.教師引導學生進行上籃練習。</p> <p>14.教師引導學生進行靜態投球練習。</p> <p>15.詢問學生是否熟練上一堂課所進行的得分動作，並請動作較佳之學生示範，其他學生則須給予回饋。</p> <p>16.教師引導學生進行主軸線投球與水平軸線投球練習：</p> <p>(1)主軸線投球的進球率較高，因移動位置與球柱呈直線，重心不易左右偏移，惟須注意出手後身體不要向後跳，而應向上蹬起。</p> <p>(2)主軸線投球的使用時機為防守</p>		
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

			<p>者專心盯著進攻者防守時，可利用此方式取得自由位置投球。</p> <p>(3)水平軸線投球的使用時機為防守者看球、看人防守時，可利用此方式取得自由位置投球。</p> <p>16.課本資訊站「防守位置」之規則講解。</p> <p>17.教師引導學生進行 V 字型投球練習：V 字型投球為合球最先發展之技術，主要是進攻者透過快速向前跑動時急停煞車，藉此破壞防守者的重心，隨即向側後方拉開與防守者間的距離，取得自由位置後出手投球，其移動的路徑似 V 字型。</p> <p>18.教師引導學生進行自由傳球投球練習。</p> <p>19.教師介紹 2-2 進攻陣型，並引導學生進行「愛體育：2-2 進攻」活動。</p> <p>20.進行「愛體育：單區單籃合球賽」活動。</p>		
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。