

高雄市立蚵寮國民中學110學年度九年級健康與體育領域課程計畫

週次	單元/主題名稱	對應領域核心素養指標	學習重點		評量方式	跨領域統整或協同教學規劃 (無則免填)	議題融入	
			學習內容	學習表現				
第一學期								
1	9/1~9/4	第四篇挑戰自我 第1章運動防護	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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	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. 問答：能說出運動風險的類別以及學校有關預防與管理運動風險的作法。 2. 行為：願意配合學校運動風險管理的相關措施。 3. 問答：能說出運動風險評估BREAKS六項指標的意義。 4. 發表：能表達如何運用風險評估指標來降低參與班際大隊接力的潛藏運動風險的作法。 5. 問答：能說出PRICE處理原則與步驟。 6. 實作：能正確操作PRICE處理技巧。	9/1第一學期開學及正式上課	課綱：健體-安全-(安J6, J11)-2

1	9/1~9/4	第一篇健康體位行家 第1章身體意象	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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	1. 觀察：是否能認真聆聽 2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。	9/1第一學期開學及正式上課	課綱：健體-生命-(生J2)-1
2	9/5~9/11	第四篇挑戰自我 第2章防衛運動	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。	Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	1. 問答：能說出跆拳道起源與運動價值。 2. 問答：能說出跆拳道準備姿勢與基本手法的技能原理。 3. 實作：能表現跆拳道準備姿勢與基本手法。 4. 問答：能說出跆拳道基本步法的技能原理。 5. 實作：能表現跆拳道基本步法。		
2	9/5~9/11	第一篇健康體位行家 第1章身體意象	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	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	1. 觀察：是否能認真聆聽 2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。		課綱：健體-生命-(生J2)-1

			略，處理與解決體育與健康的問題。					
3	9/12~9/18	第四篇挑戰自我 第2章防衛運動	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。	Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	1. 問答：能說出跆拳道基本腳法的技能原理。 2. 實作：能表現跆拳道基本腳法。 3. 問答：能說出跆拳道基本腿法的技能原理。 4. 實作：能表現跆拳道基本腿法。 5. 問答：能說出跆拳道基本攻擊教巧概念。 6. 實作：能表現基本攻擊技巧。 7. 發表：能分享擔任不同角色展現的責任與禮節。 8. 行為：願意進行課後自主練習。		
3	9/12~9/18	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	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，	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。		課綱：健體-生命-(生J2)-1 法定：健體-健康飲食-(身JA1)

			並積極實踐， 不輕言放棄。					
4	9/19~9/25	第五篇團隊動力 第2章籃球3X3籃球	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。	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	1. 問答：能說出國際三對三籃球賽的規則與一般臺灣在使用的規則有何差異。 2. 實作：使用國際籃球規則的球權更替方式，來進行比賽。 3. 問答：能說出三對三不同站位方式的特點與進攻特性為何。 4. 實作：能利用與隊友之間的空間進行傳球走位並尋找得分機會。		
4	9/19~9/25	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	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	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。		課綱:健體-生命-(生J2)-1 法定:健體-健康飲食-(身JA1)

			與生命意義， 並積極實踐， 不輕言放棄。					
5	9/26~10/2	第五篇團隊動力 第2章籃球3X3籃球	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。	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	1. 實作：能夠透過球的傳導獲得投籃機會。 2. 實作：解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。 3. 實作：能夠與隊友一同討論設計自己的進攻路線與方式。 4. 實作：在練習時，能夠用聲音提醒隊友切入的時機。 5. 實作：解讀防守意圖，製造空間來獲得空檔。		
5	9/26~10/2	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	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	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	1. 觀察：能熱烈參與討論。 2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。		課綱:健體-生命-(生J2)-1 法定:健體-家庭-(家J7)-1 法定:健體-健康飲食-(身JA1)

			性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，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。					
6	10/3~10/9	第五篇團隊動力 第2章籃球3X3籃球	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	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	1. 觀察：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。 2. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。 3. 實作：傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能得分。 4. 實作：快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。		

			活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。					
6	10/3~10/9	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	1. 觀察：能熱烈參與討論。 2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。		法定:健體-家庭-(家J8)-1 課綱:健體-生命-(生J2)-1 法定:健體-家庭-(家J7)-1 法定:健體-健康飲食-(身JA1)
7	10/10~10/16	第五篇團隊動力 第2章排球攔網(第一次段考)	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	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動	1. 提問：同學們是否能理解攔網技術在比賽中的重要性。 2. 觀察：是否認真參與攔截遊戲——天羅地網練習活動。	第一次定期評量	

			<p>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 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>情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>3. 實作：能在活動或比賽中，熟練的運用攔網觀念與技術。</p> <p>4. 觀察：是否認真參與攔網練習。</p> <p>5. 實作：能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。</p> <p>6. 發表：能正確的說出攔網動作要領。</p> <p>7. 觀察：是否認真參與跨步攔網練習活動。</p> <p>8. 發表：能正確的說出助跑攔網動作要領。</p> <p>9. 實作：能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。</p>		
7	10/10~10/16	<p>第二篇健康消費行家</p> <p>第1章飲食新趨勢（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</p>	<p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</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>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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 發表：是否能認真參與討論。</p>	<p>第一次定期評量</p>	<p>法定:健體-家庭-(家J8)-1</p> <p>課綱:健體-生命-(生J2)-1</p> <p>法定:健體-家庭-(家J2)-1</p> <p>法定:健體-健康飲食-(身</p>

			能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。					JAI)
8	10/17~10/23	第五篇團隊動力 第2章排球攔網	<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 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</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>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否認真參與攔網練習。 2. 實作：能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。 3. 發表：能正確的說出攔網動作要領。 4. 觀察：是否認真參與跨步攔網練習活動。 5. 發表：能正確的說出助跑攔網動作要領。 6. 實作：能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。 7. 發表：能說出正確的攔網手勢。 8. 觀察：是否認真參與課程內容。 9. 實作：能熟練的完成跨步攔網技術。 		

			活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。					
8	10/17~10/23	第二篇健康消費行家 第1章飲食趨勢	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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。	1. 問答：說出懷孕媽媽的飲食建議。 2. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。		法定:健體-家庭-(家J8)-1 課綱:健體-生命-(生J2)-1 法定:健體-家庭-(家J2)-1 法定:健體-健康飲食-(身JA1)
9	10/24~10/30	第五篇團隊動力 第2章排球攔網	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 備情意表達的能力，能以同理	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1. 發表：能說出不攔網陣形動作要領。 2. 觀察：是否認真參與單人攔網陣形練習活動。 3. 實作：能在練習活動中與他人合作，熟練的操作攔網與防守技術。 4. 發表：能說出六人制單人攔網防守陣形動作要領。 5. 觀察：是否認真參與二打二排球比賽練習		

			<p>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>活動。</p> <p>6. 實作：能在練習活動中與他人合作，熟練的使用攔網技術。</p>	
9	10/24~10/30	<p>第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱</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>Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聽課。</p> <p>2. 分享：能否主動分享自己的想法。</p>	<p>法定:健體-家庭-(家J8)-1</p> <p>課綱:健體-生命-(生J2)-1</p> <p>法定:健體-家庭-(家J8)-1</p>
10	10/31~11/6	<p>第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</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>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>1. 問答：學生能夠說出何謂羽球前場與相關技術。</p> <p>2. 觀察：完成連</p>	

			<p>貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-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>連看並勇於分享自己的看法。</p> <p>3. 實作：學生能夠做出向上擊球動作並控制擊球高度。</p> <p>4. 實作：學生能依動作要領成做出正手放小球。</p> <p>5. 觀察：能檢核同學的動作並協助調整。</p> <p>6. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p>	
10	10/31~11/6	<p>第二篇健康消費行家</p> <p>第2章消費陷阱</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>Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p>	<p>1. 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。</p> <p>2. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。</p>	<p>法定:健體-家庭-(家J8)-1</p> <p>課綱:健體-生命-(生J2)-1</p> <p>法定:健體-家庭-(家J8)-1</p>
11	11/7~11/13	<p>第五篇團隊動力</p> <p>第3章羽球前場區</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</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>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>1. 實作：學生能依動作要領成做出正手放小球。</p>	

		<p>域擊球</p> <p>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>2. 觀察：能檢核同學的動作並協助調整。 3. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p> <p>4. 實作：學生能依動作要領成功擊出正、反手挑球。</p> <p>5. 觀察：能互相協助完成練習。</p> <p>6. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p>		
11	11/7~11/13	<p>第二篇健康消費行家 第3章健康消費好決定</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-C1 具</p>	<p>Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</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>1. 觀察：是否能認真聽課。</p> <p>2. 分享：是否能主動分享自己的想法。</p>	<p>課綱：健體-人權-(人J3)-1</p>

			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。					
12	11/14~11/20	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1. 實作：完成小組討論表。 2. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 3. 發表：學生能分析對手與身站位說出擊球的策略。		
12	11/14~11/20	第二篇健康消費行	健體-J-A2 具	Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。	1. 觀察：能否熱烈的參與討論。		課綱:健體-人權-(人

		<p>家 第3章健康消費好決定</p>	<p>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-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>規、組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</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>2. 問答是否能主動踴躍發表自己的想法。</p> <p>3. 實作：是否能正確擺放復甦姿勢。</p>		J3)-1
13	11/21~11/27	<p>第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術</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>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</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>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>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>1. 認知：能充分了解觸擊短打動作要領。</p> <p>2. 情意：尊重同學對於觸擊短打的判斷，並互相學習技術要領。</p> <p>3. 情意：認真參與練習活動。</p> <p>4. 認知：能指觸擊短打擊突襲短打不同之處。</p> <p>5. 技能：完成觸擊短打擊突襲</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>			短打知動作技能。	
13	11/21~11/27	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	<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>	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	<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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能認真參與討論。</p> <p>3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。</p> <p>4. 問答：能說出全球暖化的原因與影響。</p> <p>5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。</p> <p>6. 問答：能說出固體微粒的來源。</p>	<p>法定:健體-環境-(環J2, J10, J11, J12)-1</p> <p>法定:健體-海洋-(海J13, J14, J18, J19, J20)-1</p> <p>法定:健體-健康飲食-(身JA1)</p>

14	11/28-12/4	<p>第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術（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-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>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</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>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>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>1. 情意：認真參與練習活動。</p> <p>2. 認知：能說不同出局數的佈陣分析。</p> <p>3. 技能：能進行打帶跑的相關技能。</p>	第二次定期評量	
14	11/28-12/4	第三篇永續愛地球	健體-J-C3 具	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍	第二次定期評量	法定:健體-環境-(環

		第1章環保問題 (第二次段考)	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。	影響。	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	發言。 2. 問答：能說出空氣汙染對我們的影響。 3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 4. 問答：能說出臭氧和懸浮微粒對人體的危害。 5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答：能說出垃圾汙染的危害。		J2, J10, J11, J12)-1 法定：健體-海洋-(海J13, J14, J18, J19, J20)-1 法定：健體-健康飲食-(身JA1)
15	12/5~12/11	第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術	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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1. 情意：認真參與練習活動。 2. 認知：能說不同出局數的佈陣分析。 3. 技能：能進行打帶跑的相關技能。		

			<p>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>				
15	12/5~12/11	第三篇永續愛地球 第1章環保問題	<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>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。</p> <p>2. 問答：能說出垃圾的去處。</p> <p>3. 問答：能說出垃圾減量6R原則。</p> <p>4. 實作：能確實記錄自己一天所製造的垃圾量。</p> <p>5. 問答：能說出水汙染帶來的危害與來源。</p>	<p>法定:健體-環境-(環J2, J10, J11, J12)-1</p> <p>法定:健體-海洋-(海J13, J14, J18, J19, J20)-1</p>
16	12/12~12/18	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	<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，</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-2 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-3 應用運動比賽的項策略。</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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身</p>	<p>1. 問答：能說出對長距離跑的印象與想法。</p> <p>2. 說明：學生能夠清楚了解長距離跑的項目及內容。</p> <p>3. 實作：能做出長距離跑的動作。</p> <p>4. 說明：學生能</p>	<p>課綱:健體-國際-(國J4)-2</p>

			並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，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。		體活動。	清楚了解起跑及加速跑的動作要領。 5. 實作：學生能做出起跑及加速跑及中間跑的動作。 6. 說明：學生能清楚了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 7. 實作：學生能做出對抗離心力的身體變傾斜角度動作。 8. 說明：學生能夠分享在活動中的體會。		
16	12/12~12/18	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。 3. 實作：能正確認識並找出環保標章的家具與家電。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。		課網：健體-能源-(能J1, J2, J5, J7)-1
17	12/19~12/25	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	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-3 應用運動比賽的項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	1. 實作：能結合學校生活環境及所學的概念，創意發揮，設計規劃一條訓練路線。 2. 實作：能展現資訊能力去表		課網：健體-國際-(國J4)-2

			能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，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。		3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	達及呈現成果。 3. 觀察：學生能與他人討論與合作。 4. 說明：學生能了解並說出馬拉松的起源。 5. 說明：學生能了解並說出馬拉松距離為42.195公里的由來。	
17	12/19~12/25	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。	課綱：健體-能源-(能J1, J2, J5, J7)-1
18	12/26~1/1	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	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-3 應用運動比賽的項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	1. 問答：學生能邏輯思考並大膽臆測，更能與老師深入對答。 2. 說明：學生能了解並說出免	課綱：健體-國際-(國J4)-2

			運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，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-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	子的由來。 3. 說明：學生能清楚了解配速的概念及重要性。 4. 實作：學生能做出相同距離不同配速的跑法。 5. 觀察：學生能認真參與活動。		
18	12/26~1/1	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。		課綱：健體-能源-(能J1, J2, J5, J7)-1
19	1/2~1/8	第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理	1. 問答：學生能與教師間互動，回答問題並再深入提問。 2. 說明：學生能		課綱：健體-安全-(安J9)-2 課綱：健體-國際-(國

			<p>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>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>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>夠了解競技啦啦隊的比賽項目內容、口號的時間長短及編排方式、騰翻的動作介紹、舞伴技巧的人員角色及其任務、金字塔的高度限制及人員保護制度等。</p> <p>3. 說明：學生能清楚瞭解手姿的基本動作要領。</p> <p>4. 實作：學生能做出簡潔有力的手姿動作。</p> <p>5. 觀察：學生能積極的參與活動，能多次嘗試，做出動作。</p> <p>6. 實作：學生能做出簡潔有力的手姿及腳步動作。</p>	J4)-2
19	1/2~1/8	第三篇永續愛地球 第3章健康社區	<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>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p>	<p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</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>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>1. 觀察：能認真聽課。</p> <p>2. 分享：能主動分享自己的想法。</p>	<p>法定:健體-家庭-(家J10, J12)-1</p> <p>法定:健體-登革熱-(登J-C2)-1</p>

20	1/9~1/15	第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈	<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>	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	<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>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>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明：學生能清楚了解呼口號的各項重點。 2. 實作：學生能做出有節奏性的呼口號，並搭配手姿動作。 3. 觀察：學生能積極的參與活動，配合團隊多次練習。 4. 實作：學生能自行組合動作並表現出來。 5. 觀察：學生能樂在參與活動，能有自信地表演。 6. 說明：學生能清楚瞭解舞伴技巧人員的特質、任務及安全性重要性。 7. 說明：學生能清楚了解雙股立姿的動作要領。 8. 實作：學生能做出雙股立姿動作。 9. 觀察：學生能積極的參與活動，並相互包容與配合。 		<p>課綱:健體-安全-(安J9)-2</p> <p>課綱:健體-國際-(國J4)-2</p>
20	1/9~1/15	第三篇永續愛地球 第3章健康社區	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	<p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</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>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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能主動分享自己的想法。 		<p>法定:健體-家庭-(家J10, J12)-1</p> <p>法定:健體-環境-(環J4)-1</p>

			活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。					法定:健體-登革熱-(登J-C2)-1
21	1/16~1/20	第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈(第三次段考)	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。 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。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1. 說明:學生能清楚了解牛角的動作要領。 2. 實作:學生能做出牛角動作。 3. 觀察學生能積極的參與活動,並相互包容與配合。	第三次定期評量 1/20課程結束	課網:健體-安全-(安J9)-2 課網:健體-國際-(國J4)-2
21	1/16~1/20	第三篇永續愛地球 第3章健康社區(第三次段考)	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	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 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。	1. 觀察:能認真聽課。 2. 分享:能主動分享自己的想法。	第三次定期評量 1/20課程結束	法定:健體-家庭-(家J10, J12)-1 法定:健體-環境-(環J4)-1 法定:健體-登革熱-(登J-C2)-1

			活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。					
第二學期								
1	2/11~2/12	第四篇超越運動障礙 第1章運動無礙	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。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	1. 問答：能說出身心障礙者參與運動的重要性以及國內適應體育發展的現況。 2. 問答：能說出帕拉林匹克運動會舉之價值。 3. 發表：能分享觀賞帕拉林匹克運動會相關比賽影片心得。 4. 實作：能分享如何協助身心障礙或特殊需求（疾病）的同學進行體育課或運動的具體作法。	2/11第二學期開學及正式上課	課綱:健體-國際-(國J2)-2
1	2/11~2/12	第一篇有愛無礙 第1章色情攻防戰	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	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。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：能認真參與討論。 3. 觀察：能熱烈參與討論。 4. 實作：確實運用批判性思考技巧進行練習。 5. 問答：說出面對色情的正確方法。	2/11第二學期開學及正式上課	法定:健體-性平-(性J7)-1

			動關係。			6. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。	
2	2/13~2/19	第四篇超越運動障礙 第1章運動無礙	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。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	1. 問答：能說出身心障礙者參與運動的重要性以及國內適應體育發展的現況。 2. 問答：能說出帕拉林匹克運動會舉之價值。 3. 發表：能分享觀賞帕拉林匹克運動會相關比賽影片心得。 4. 實作：能分享如何協助身心障礙或特殊需求（疾病）的同學進行體育課或運動的具體作法。	課綱：健體-國際-(國J2)-2
2	2/13~2/19	第一篇有愛無礙 第1章色情攻防戰	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。	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。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：能認真參與討論。 3. 觀察：能熱烈參與討論。 4. 實作：確實運用批判性思考技巧進行練習。 5. 問答：說出面對色情的正確方法。 6. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。	法定：健體-性平-(性J7)-1
3	2/20~2/26	第四篇超越運動障礙	健體-J-C3 具	Hc-IV-1 標的性球類運動作組合及團隊戰	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	1. 問答：能說出地板滾球起源	課綱：健體-人權-(人

		礙 第2章地 板滾球	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。	術。	力，發展專項運動技能。	與運動價值。 2. 問答：能說出 地板滾球的簡 易規則。 3. 實作：能表現 地板滾球基本 的發球和投準 動作技能。 4. 問答：能說出 參與比賽的領 略或心得。5. 實 作：能表現出正 確的參賽動作 技能。		J5)-2
3	2/20~2/26	第一篇有 礙 第2章性 病知多少	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-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	Db-IV-8 愛滋病及其 他性病的預防方法與 關懷。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅 感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服 務，擬定健康行動策略。 4a-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。	1. 觀察：能否認 真聆聽。 2. 發表：是否能 認真參與討論。		法定:健體-性平-(性 J4)-1 法定:健體-愛滋病-(性 J-A1)-1

			會。					
4	2/27-3/5	第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5全場比賽	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。	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	1. 實作：與學生一同討論全場籃球和半場籃球在規則上的異同。 2. 觀察：學生能夠說出全場籃球在規則上與半場籃球最大的不同點。 3. 實作：學生能在攻守轉換情境中，立刻做出應變。 4. 說明：學生能清楚了解每個位置在快攻中所要跑動的路徑。 5. 實作：能夠按照老師指導的傳球順序來執行快攻時球的流動。		
4	2/27-3/5	第一篇有愛無礙 第2章性病知多少	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，	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-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。	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。		法定:健體-性平-(性J4)-1 法定:健體-愛滋病-(性J-A1)-1

			<p>並積極實踐，不輕言放棄。</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>					
5	3/6~3/12	<p>第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5全場比賽</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</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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 實作：能夠依照傳球路線的代碼完成快攻路線的跑動與得分。 實作：每位同學皆能了解1-5號位置所移動的路線。 說明：學生能清楚了解護的動作要領。 實作學生能做出正確的掩護動作。 觀察：學生對於掩護時，身體與防守者接觸的位置是否正確。 說明：學生能利用掩護在活動中創造投籃的機會。 		

			諧互動的素養。			7. 觀察：學生能透過溝通與肢體動作，成功完成對持球者與無球者的掩護。		
5	3/6~3/12	第一篇有愛無礙 第2章性病知多少	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-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。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-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。	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。		法定:健體-性平-(性J4)-1 法定:健體-愛滋病-(性J-A1)-1
6	3/13~3/19	第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5全場比賽	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	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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	1. 說明：學生能清楚了解掩護在場上比賽的應用時機。 2. 實作：學生能做出掩護動作幫助隊友。 3. 觀察：透過上		

			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。			課能夠清楚了解自己在籃球比賽中的不足處，並能透過文字將其寫下。		
6	3/13~3/19	第一篇有愛無礙 第3章我的身體我做主	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。	Db-IV-8 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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	1. 觀察：能否認真聽課。 2. 分享：主動分享自己的想法。 3. 觀察：能熱烈參與討論。 4. 問答：主動踴躍發表自己的想法 5. 問答：能具體說出該如何處理性騷擾。 6. 觀察：進行討論並具體舉出解決方法。		法定:健體-性平-(性J4, J5)-1 法定:健體-家暴(J-A1)-1
7	3/20~3/26	第五篇動如脫兔 第2章桌球~下旋球與雙打比賽(第一次段	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	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	1. 觀察：完成動動腦並勇於分享自己的看法。 2. 實作：學生能做出摩擦擊球動作。 3. 實作：學生能	第一次定期評量	法定：健體-生涯-(涯J3)-2

		考)	<p>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 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>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>依動作要領成功做出正手發下旋球。</p> <p>4. 觀察：學生能協助同學確實記錄練習狀況並給予建議。</p> <p>5. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p>		
7	3/20~3/26	第一篇有愛無礙第3章我的身體我做主(第一次段考)	<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>	Db-IV-3 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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。</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>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</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>1. 問答：能具體說出該如何處理性騷擾。</p> <p>2. 觀察：進行討論並具體舉出解決方法。</p>	第一次定期評量	<p>法定：健體-性平-(性J4, J5)-1</p> <p>法定：健體-家暴(J-A1)-1</p>
8	3/27~4/2	第五篇動如脫兔第2章桌球~下旋球與雙打比賽	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立</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>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能</p>	<p>1. 實作：學生能依動作要領成功做出正、反手放小球。</p> <p>2. 觀察：學生能在練習與比賽</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 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>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>活動中積極認真參與。</p> <p>3. 實作：學生能成功做出正手抽下旋球。</p> <p>4. 觀察：能互相協助完成練習。</p>	
8	3/27-4/2	<p>第二篇我的人際隨手包 第1章拉近彼此距離</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</p>	<p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。</p>	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 發表：是否能踴躍發表自己的想法。</p> <p>3. 發表：是否認真參與討論。</p> <p>4. 實作：確實完成課本上的勾選與填答。</p> <p>5. 實作：確實完成課本上的人際關係圖。</p>	<p>課綱：健體-品德-(品J1)-1</p>

			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。					
9	4/3-4/9	第五篇動如脫兔 第2章桌球~下旋球與雙打比賽	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 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。	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1. 發表：學生能說出雙打跑位輪轉口訣。 2. 實作：學生能流暢的做出雙打跑位輪轉。 3. 觀察：能互相協助完成練習。 4. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 5. 實作：進行比賽，完成紀錄表。 6. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。		
9	4/3-4/9	第二篇我的人際隨手包 第1章拉近彼此距	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 實作：確實完成溝通技巧的練習。		課綱:健體-品德-(品J1)-1

		離	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。					
10	4/10~4/16	第五篇動如脫兔第3章排球~初級進攻戰術	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 備情意表達的能	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	1. 提問：是否能說出各種舉球戰術號碼的差異性。 2. 觀察：是否認真參與討論初級進攻戰術，需要運用哪些已學會的技巧。 3. 實作：能寫出常見的進攻戰術暗號。 4. 觀察：是否認真參與扣快球練習。 5. 實作：能加速起跳，完成快速		

			<p>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>揮臂擊球練習。</p> <p>6. 發表：能正確的說出扣快球動作要領。</p>	
10	4/10~4/16	<p>第二篇我的人際隨手包</p> <p>第1章拉近彼此距離</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</p>	<p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。</p>	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>1. 觀察：是否認真聆聽。</p> <p>2. 實作：確實完成溝通技巧的練習。</p>	<p>課綱：健體-人權-(人J6, J8)-1</p> <p>課綱：健體-安全-(安J7)-1</p>

			<p>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>				
11	4/17~4/23	<p>第五篇動如脫兔 第3章排球~初級進攻戰術</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 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</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-3 應用運動比賽的各項策略。</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>1. 觀察：是否認真參與各種快攻攻擊型態的討論。</p> <p>2. 發表：能正確的說出各種快攻的差異性。</p> <p>3. 實作：能做出A式快攻的扣球動作。</p> <p>4. 發表：能說出平行攻擊的特色。</p> <p>5. 觀察：是否認真參與比賽演練。</p> <p>6. 實作：能做出平行攻擊的技巧。</p>	

			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。					
11	4/17~4/23	第二篇我的人際隨手包 第2章提升家人溫度	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 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。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。		法定:健體-家庭-(家J5)-1 課綱:健體-品德-(品J1)-1
12	4/24~4/30	第五篇動如脫兔 第4章足球~防守	健體-J-A2 具備理解體育與	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 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理	1. 提問：同學們是否能說出盯人與區域防守的差異性。		

			<p>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 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>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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>2. 觀察：是否認真參與鬼抓人遊戲活動。</p> <p>3. 實作：能做出個人盯防的防守動作。</p> <p>4. 觀察：是否認真參與小組防守活動演練。</p> <p>5. 實作：能做出壓迫及補位的小組防守陣形。</p> <p>6. 發表：能正確說出壓迫、補位、平衡的團隊防守技巧和概念。</p>	
12	4/24~4/30	第二篇我的人際隨手包 第2章提	健體-J-A2 具備理解體育與	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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>1. 觀察：能熱烈參與討論。2. 分享：踴躍發表自己的想法。</p>	法定:健體-家庭-(家J5)-1

		升家人溫度	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 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。		3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。			課綱:健體-品德-(品J1)-1
13	5/1~5/7	第五篇動如脫兔 第4章足球~防守(第二次段考)	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 備	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1. 觀察：是否認真參與2對2單邊斷球防守練習。 2. 實作：能與隊友合力完成單邊斷球防守戰術。 3. 發表：能正確的說出單邊斷球觀念和動作要領。 4. 發表：能說出各項團隊防守觀念和技巧。 5. 實作：在演練	第二次定期評量	

			<p>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>中能做出團隊防守陣形的變換。</p> <p>6. 觀察：是否認真參與各項團隊防守演練。</p> <p>7. 發表：能說出盯人防守與區域防守的優、缺點。</p> <p>8. 觀察：是否認真參與比賽演練。</p> <p>9. 實作：能做團隊防守的觀念及技巧。</p>		
13	5/1~5/7	<p>第二篇我的人際隨手包 第2章提升家人溫度(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-B1 備</p>	<p>Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。</p>	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>1. 觀察：能熱烈參與討論。2. 分享：踴躍發表自己的想法。</p>	第二次定期評量	<p>法定:健體-家庭-(家J5)-1</p> <p>課綱:健體-品德-(品J1)-1</p>

			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。					
14	5/8~5/14	第六篇我愛運動 第1章游泳~蝶泳	<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-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</p>	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</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 了解各項運動技能原理。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>1. 認知：認識海豚游動作，建立蝶泳蝶腿基礎。</p> <p>2. 情意：勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3. 技能：熟練海豚游蝶腿技能。</p> <p>4. 實作：學生能做出有節奏性的蝶泳打腿練習。</p> <p>5. 觀察：學生能積極的參與活動，找出屬於自己的打腿節奏。</p> <p>6. 觀察：有效的認識蝶泳動作技能，並能依照動作順序完成蝶式技能。</p> <p>7. 實作：能安全地小組合作完成單臂蝶泳陸上練習。</p>		法定:健體-海洋-(海J2)-2

			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。					
14	5/8~5/14	第三篇 環境安全總動員 第1章 居家安全體檢	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。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。		課綱:健體-安全-(安J1, J2, J3, J4)-1 法定:健體-登革熱-(JA-2)-1
15	5/15~5/21	第六篇 我愛運動 第1章 游泳~蝶泳(高中職宣導、補考)	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-B3 具備審美與表現	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1. 說明：能了解蝶腿與划手的節奏與目的。 2. 說明：複習單臂划手練習後再進行蝶泳連續動作練習3. 實作：熱身完畢後先熟悉水性，再進行單臂划手練習，再執行蝶泳動作練習。 4. 實作：能將所學的蝶泳技能實踐於課堂。		法定:健體-海洋-(海J2)-2

			<p>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>			5. 觀察：能完成檢核表與學習單。	
15	5/15~5/21	<p>第三篇 環境安全總動員</p> <p>第1章 居家安全體檢 (高中職宣導、補考)</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>Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</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>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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>1. 觀察：能否認真聆聽。</p> <p>2. 實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。</p>	<p>課綱：健體-安全-(安J1, J2, J3, J4)-1</p> <p>法定：健體-登革熱-(JA-2)-1</p>
16	5/22~5/28	<p>第六篇 我愛運動</p> <p>第2章 民俗體育～</p>	<p>健體-J-B3 具備審美與表現</p>	<p>1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</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>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>1. 問答：能說出扯鈴運動的相關概念與文化意涵。</p>	<p>課綱：健體-多元-(多J2)-2</p>

		扯鈴 (高中職 宣導、補 考)	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。		2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現 方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能 力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	2. 實作：能正確 表現扯鈴運鈴 技能，展現身體 的協調和控制 能力。3. 實作： 能和同儕相互 觀摩及正向學 習。 4. 說明：學生能 清楚了解繞腿 分段化的基本 動作要領。5. 實 作：學生能做出 繞腿分段化的 各項動作。 6. 觀察：學生能 因達成分段化 的目標而積極 學習，樂在參 與。	
16	5/22~5/28	第三篇環 境安全總 動員 第2章校 園安全搜 查 (高中職 宣導、補 考)	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。	Bb-IV-1 居家、學 校、社區環境潛在危 機的評估方法。 Bb-IV-2 居家、學校 及社區安全的防護守 則與相關法令。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造 成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	1. 觀察：能否認 真聆聽。 2. 實作：能說出 影響校園安全 的因素及解決 之道。	課綱: 健體-交安-(安 J1, J2, J3, J4, J8, J9)-1
17	5/29-6/4	第六篇我 愛運動 第2章民 俗體育~ 扯鈴 (班際競 賽)	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	Ic-IV-1 民俗運動進 階與綜合動作。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動 情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現 方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	1. 說明：學生能 清楚了解大輪 迴分段化的基 本動作要領。 2. 實作：學生能 做出大輪迴分 段化的各項動	課綱: 健體-多元-(多 J2)-2

			與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。		力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	作。 3. 說明：學生能清楚了解連貫動作的連接要領。 4. 實作：學生能做出連貫動作的組合動作。 5. 觀察：學生能因達成目標而積極學習，樂在參與。 6. 說明學生能清楚了解連貫動作的連接要領。 7. 實作：學生能給予同儕建議，並透過分享能與他人良性溝通。		
17	5/29-6/4	第三篇 環境安全總動員 第2章 校園安全搜查 (班際競賽)	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。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 實作：能說出影響校園安全的因素及解決之道。		課綱：健體-交安-(安J1, J2, J3, J4, J8)-1
18	6/5-6/11	第六篇 我愛運動 第3章 武術~詠春拳 (畢業典)	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防演練應用。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用。	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 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。	1. 問答：學生能與教師間互動，回答問題並再深入提問。 2. 說明：學生能夠瞭解詠春拳	畢業週	課綱：健體-人權-(人J4, J8)-2

		禮準備)	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>的起源、詠春拳的基本套路以及理解詠春拳在眾多中國武術中的獨特性。</p> <p>3. 說明：學生能清楚了解詠春拳手型的各種手型。</p> <p>5. 實作：學生能示範出詠春拳的基本站馬步、攤手、衝拳、綁手、耕手。</p> <p>6. 觀察：學生能否將動作做到確實到位。</p> <p>7. 觀察：請同學們仔細觀察彼此的動作，藉由觀察中求得進步。</p> <p>8. 實作：學生能示範出詠春拳的攤手、衝拳、耕手等動作的組合應用。</p>		
18	6/5~6/11	第三篇環境安全總動員 第3章社區安全行動家 (畢業典禮準備)	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	Bb-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。</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>1. 觀察：能認真聆聽。</p> <p>2. 發表：能說出影響社區安全的因素及解決之道。</p> <p>3. 發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。</p>	畢業週	課綱：健體-交安-(安J1, J2, J3, J4)-1

			力。					
19	6/12~6/18							
19	6/12~6/18							
20	6/19~6/25							
20	6/19~6/25							
21	6/26~6/30							
21	6/26~6/30							

註1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。

註2：「議題融入」中「法定議題」為必要項目，課綱議題則為鼓勵填寫。(例：法定/課綱：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)

(一) 法定議題：性別平等教育、環境教育課程、海洋教育、家庭教育、生涯發展教育 (含職業試探、生涯輔導課程)、反毒認知教學、性侵害防治教育課程、交通安全教育、家庭暴力防治、低碳環境教育、愛滋病宣導、健康飲食教育、水域安全宣導教育課程、登革熱防治教育、全民國防教育(紅色字體為時數較易不足之議題)、兒童權利公約、性剝削防制教育課程或宣導(今年新增之議題)。

(二) 課綱議題：性別平等、環境、海洋、家庭教育、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

註3：九年級第二學期須規劃學生畢業考後或國中會考後至畢業前課程活動之安排。(15~18週 - 可加入高中職宣導、班際活動、補考、或畢業典禮準備等；第19~21週 - 已畢業，不用寫。)

註4：教學進度表中，每學期末「休業式」請更改為「課程結束」。

註5：請各位教師注意各廠商第二學期課程計畫只有二十週，但依教育局公告之行事曆，為二十一週，所以課程計畫要寫到二十一週。