

南投縣集集國民中學 111 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域 /科目	健康與體育	年級/班級	九年級，共 2 班
教師	陳郁琬/吳佩璟	上課週/節數	每週 3 節，共 21 週，本學期共 63 節

課程目標：

1. 能夠瞭解何謂健康體型，對於媒體相關訊息能有批判性思考的能力。
2. 能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準，並能訂定出自己的健康體管理計畫。
3. 了解提升人際關係的策略，習運用「我」訊息表達情緒。認識衝突解決的原則，用不同方法處理人際問題。
4. 了解家庭的不同功能，認識促進家庭關係的方法，認識家庭暴力及處理方式。
5. 了解網路交友與一般交友的差異、安全注意事項及自我保護的重要性。
6. 評估與思考壓力帶來的健康問題。認識與善用紓壓及抗壓能力。
7. 善用情緒調適技能，持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。
8. 認識休閒活動的意涵與方法。學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。
9. 認識飛盤運動，透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。
10. 認識啦啦隊運動的趨勢，將課程的組合熟記並且跳得順暢。
11. 能了解嘻哈文化發展與起源。能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。
12. 能做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領，並能與他人組合搭配扯鈴技術。
13. 明白跳繩對身體發展的重要性，能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。
14. 認識拔河運動個人基本握繩法，學習個人進攻與防守技巧及團隊技術。
15. 了解網球各種握拍方式，經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。
16. 了解如何運用更順暢的動力鍊來進行棒球傳接球，基本的守備動作及守備後傳球之動作。
17. 了解高爾夫基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。

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				

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

	<p>單元 1 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒~何謂健康體型</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.能夠瞭解何謂健康體型。 2.對於媒體中的體態相關訊息能有批判性思考的能力。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</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>一</p>	<p>單元 4 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之際~ 飛盤運動的起源</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.認識飛盤運動的起源。 2.能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4.能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5.能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>上課參與 平時觀察 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>二</p>	<p>單元 1 體型由我塑 第 2 章 體型方程式~檢 驗自己的體型</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>1.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2.了解體型不良對健康造成的影響。</p>	<p>上課參與 平時觀察 分組討論 經驗分享</p>	<p>【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。</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。			
	單元 4 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之際~ 練習傳接盤	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.認識飛盤運動的起源。 2.能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4.能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5.能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6.相互合作的班級氣氛。	上課參與 平時觀察 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
三	單元 1 體型由我塑 第 2 章 體型方程式~不 良對健康造成的 影響	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	1.能夠藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。 2.了解體型不良對健康造成的影響。	上課參與 平時觀察 分組討論 經驗分享	【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。

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		訊、媒體的互動關係。			
	單元 5 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射~啦啦隊運動的趨勢	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.認識啦啦隊運動的趨勢。 2.能夠評斷動作的正確與否。 3.能將課程的組合熟記並且跳得順暢。 4.培養欣賞動作美感的能力。 5.培養合作的團隊氣氛。	上課參與 平時觀察 分組練習	【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。
四	單元 1 體型由我塑 第 3 章 健康我最「型」~訂定出自己的健康體管理計畫。	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。	1.了解如何達到健康體型。 2.能訂定出自己的健康體管理計畫。	上課參與 平時觀察 小組報告 活動學習單	
	單元 5 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射~動作組合	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.認識啦啦隊運動的趨勢。 2.能夠評斷動作的正確與否。 3.能將課程的組合熟記並且跳得順暢。 4.培養欣賞動作美感的能力。 5.培養合作的團隊氣氛。	上課參與 平時觀察 分組練習 動作檢核	【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、二、三/七、八、九年級適用)

	<p>單元 1 體型由我塑 第 3 章 健康我最「型」 ~健康體型</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>	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解如何達到健康體型。 2.能訂定出自己的健康體管理計畫。 	<p>上課參與 平時觀察 小組報告 活動學習單</p>	
<p>五</p>	<p>單元 5 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮~ 嘻哈文化發展與 起源</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-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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.能了解嘻哈文化發展與起源。 2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6.能比較出較標準有美感的動作。 7.能培養人際關係及與團隊合作精神。 	<p>上課參與 平時觀察 同儕互評</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

	<p>單元 2 人際新觀點 第 1 章 青春情誼~提升 人際關係的策略</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>	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解提升人際關係的策略。 2.學習運用「我」訊息表達情緒。 3.認識衝突解決的原則。 4.運用不同方法處理人際問題。 	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告</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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>六</p>	<p>單元 5 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮~ 操作體驗來嘻哈 動作之原理。</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-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</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.能了解嘻哈文化發展與起源。 2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6.能比較出較標準有美感的動作。 7.能培養人際關係及與團隊合作精神。 	<p>上課參與 平時觀察 同儕互評</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		相互合作及與人和諧互動的素養。			
	單元 2 人際新觀點 第 1 章 青春情誼~運用「我」訊息	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。	1.了解提升人際關係的策略。 2.學習運用「我」訊息表達情緒。 3.認識衝突解決的原則。 4.運用不同方法處理人際問題。 【第一次定期考查】	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	【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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。
七	單元 5 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮~練習嘻哈舞蹈動作	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-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	1.能了解嘻哈文化發展與起源。 2.能遵守課堂上安全規則及遊戲規則。 3.能經由操作體驗來了解嘻哈動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助練習嘻哈舞蹈動作。 5.能配合音樂精準的呈現一系列的嘻哈動作組合。 6.能比較出較標準有美感的動作。 7.能培養人際關係及與團隊合作精神。 【第一次定期考查】	上課參與 平時觀察 同儕互評	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		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。			
八	單元 2 人際新觀點 第 1 章 青春情誼~衝突解決的原則	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。	1.了解提升人際關係的策略。 2.學習運用「我」訊息表達情緒。 3.認識衝突解決的原則。 4.運用不同方法處理人際問題。	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	【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。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。
	單元 6 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹~基本技巧與變化動作的要領	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.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。 2.能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。 3.能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。 4.能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。	上課參與 平時觀察 動作檢核	
九	單元 2 人際新觀點 第 2 章 我們這一家~家庭的不同功能	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。	1.了解家庭的不同功能。 2.認識促進家庭關係的方法。 3.參與增進家庭關係的活動。 4.了解發生衝突的解決方法。 5.認識家庭暴力及處理方式。	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告	【家庭教育】 家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。

					<p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>家 J10 參與家庭與社區的相關活動。</p> <p>家 J11 規劃與執行家庭的各種活動 (休閒、節慶等)。</p>
	<p>單元 6 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹~ 扯鈴進階技巧</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.能了解並做到扯鈴的基本技巧與變化動作的要領。</p> <p>2.能做到扯鈴進階技巧，並針對困難點加以改善。</p> <p>3.能與他人組合搭配扯鈴技術，感受團隊合作的意義。</p> <p>4.能安排扯鈴自我練習計畫，並加以執行從中獲取進步。</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核</p>	
十	<p>單元 2 人際新觀點 第 2 章 我們這一家~增 進家庭關係的活動</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.了解家庭的不同功能。</p> <p>2.認識促進家庭關係的方法。</p> <p>3.參與增進家庭關係的活動。</p> <p>4.了解發生衝突的解決方法。</p> <p>5.認識家庭暴力及處理方式。</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J2 探討社會與自然環境對個人及家庭的影響。</p> <p>家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>家 J10 參與家庭與社區的相關活動。</p>

					家 J11 規劃與執行家庭的各種活動 (休閒、節慶等)。
	<p>單元 6 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人~ 跳繩的技巧</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>	<ol style="list-style-type: none"> 1.明白跳繩對身體發展的重要性。 2.能知道跳繩的技巧。 3.能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4.能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5.能感受跳繩的樂趣。 6.能克服困難，完成跳繩自我訓練。 	<p>上課參與 平時觀察 分組練習</p>	
十一	<p>單元 2 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽~網 路交友的安全注 意事項。</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>	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解網路交友與一般交友的差異。 2.了解網路交友的安全注意事項。 3.認識網友見面的安全守則。 4.體認網友見面時自我保護的重要性。 	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單</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>【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。</p>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

	<p>單元 6 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人~ 單、雙人基本跳 躍技巧</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>	<ol style="list-style-type: none"> 1.明白跳繩對身體發展的重要性。 2.能知道跳繩的技巧。 3.能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。 4.能感受團隊多人合作的默契與訣竅。 5.能感受跳繩的樂趣。 6.能克服困難，完成跳繩自我訓練。 	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核</p>	
<p>十二</p>	<p>單元 2 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽~網 友見面的安全守 則</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>	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解網路交友與一般交友的差異。 2.了解網路交友的安全注意事項。 3.認識網友見面的安全守則。 4.體認網友見面時自我保護的重要性。 	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單</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>【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。</p>
	<p>單元 6 民俗運動 第 3 章</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>	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識拔河運動個人基本握繩法。 2.明白拔河比賽如何進行。 3.學習個人進攻與防守技巧。 	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核 分組練習</p>	

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

	拔河 力拔山河~ 認識拔河運動	相互合作及與人和 諧互動的素養。	4.學習拔河運動之團隊技術。 5.培養自己成為能夠彼此信任與 相互合作之團隊一份子。 6.在拔河比賽中應用團隊技術。		
十三	單元 3 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋~壓 力帶來的健康問 題。	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.評估與思考壓力帶來的健康問 題。 2.認識與善用紓壓及抗壓能力， 以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行調適壓力、促進心 理健康的方法。	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各 個面向，包括身體與心 理、理性與感性、自由與 命定、境遇與嚮往，理解 人的主體能動性，培養適 切的自我觀。
	單元 6 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河~ 個人進攻與防守 技巧	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.認識拔河運動個人基本握繩 法。 2.明白拔河比賽如何進行。 3.學習個人進攻與防守技巧。 4.學習拔河運動之團隊技術。 5.培養自己成為能夠彼此信任與 相互合作之團隊一份子。 6.在拔河比賽中應用團隊技術。	上課參與 平時觀察 動作檢核 分組練習	
十四	單元 3 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋~ 解決與預防生活 中健康問題。	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	1.評估與思考壓力帶來的健康問 題。 2.認識與善用紓壓及抗壓能力， 以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行調適壓力、促進心 理健康的方法。 【第二次定期考查】	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各 個面向，包括身體與心 理、理性與感性、自由與 命定、境遇與嚮往，理解 人的主體能動性，培養適 切的自我觀。

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		實踐，不輕言放棄。			
	單元 6 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河~ 拔河運動之團隊 技術	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.認識拔河運動個人基本握繩法。 2.明白拔河比賽如何進行。 3.學習個人進攻與防守技巧。 4.學習拔河運動之團隊技術。 5.培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6.在拔河比賽中應用團隊技術。 【第二次定期考查】	上課參與 平時觀察 動作檢核 分組練習	
十五	單元 3 心情點播站 第 1 章 釋放壓力鍋~調 適壓力、促進心 理健康的方法	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.評估與思考壓力帶來的健康問題。 2.認識與善用紓壓及抗壓能力，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行調適壓力、促進心理健康的方法。	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
	單元 7 球類進階 第 1 章 網球 網前悍將~ 握拍方式與應用	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.認識臺灣網球運動名人。 2.了解各種握拍方式與應用。 3.經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4.了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。 5.了解正手著地球抽擊所站的位置區域與觀念。	上課參與 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

		健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	6.了解與學會正手拍移位著地球抽擊動作要領與步法應用。 7.學會參與與欣賞網球運動比賽、遊戲。		
十六	單元 3 心情點播站 第 2 章 EQ「心」世界~ 情緒的影響與相關問題。	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.評估與思考情緒的影響與相關問題。 2.認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單 小組討論	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
	單元 7 球類進階 第 1 章 網球 網前悍將~ 擊球動作之原理	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-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	1.認識臺灣網球運動名人。 2.了解各種握拍方式與應用。 3.經由練習球感來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4.了解正手拍著地球抽擊動作要領與應用。 5.了解正手著地球抽擊所站的位置區域與觀念。 6.了解與學會正手拍移位著地球抽擊動作要領與步法應用。 7.學會參與與欣賞網球運動比賽、遊戲。	上課參與 平時觀察 動作檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		相互合作及與人和諧互動的素養。			
十七	單元 3 心情點播站 第 2 章 EQ「心」世界~ 預防生活中健康問題	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.評估與思考情緒的影響與相關問題。 2.認識與善用情緒調適技能，以解決與預防生活中健康問題。 3.持續地執行情緒調適、促進心理健康的方法。	上課參與 平時觀察 經驗分享 活動學習單 小組討論	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
	單元 7 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯~ 棒球運動的起源	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-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	1 認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。	上課參與 平時觀察 動作檢核	

		訊、媒體的互動關係。			
十八	單元 3 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命~ 自我調適技能	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.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生命教育】 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。
	單元 7 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯~ 傳接球。	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-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	1 認識棒球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能透過練習經驗了解到如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接球。 4.了解知名棒球選手的故事並以其努力的態度為目標。 5.能了解基本的棒球守備動作及做出守備後傳球之動作。 6.相互合作的班級氣氛。	上課參與 平時觀察 動作檢核	

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		訊、媒體的互動關係。			
十九	單元 3 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命~ 預防自我傷害與 促進心理健康	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.運用自我調適技能以預防自我傷害與促進心理健康。 2.提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【生命教育】 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。
	單元 7 球類進階 第 3 章 高爾夫球章 一 桿進洞~基本擊 球體姿	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.認識臺灣高爾夫球運動名人與賽事。 2.了解基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。 3.經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4.了解與學會揮桿擊球動作要領與應用。 5.了解與學會推桿動作要領與應用。 6.了解與學會揮桿、推桿擊球所站的位置區域與觀念。 7.學會參與與欣賞高爾夫球比賽、遊戲。	上課參與 平時觀察 動作檢核	

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

	<p>單元 3 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活 ~學習運用相關 資訊 第三次段考週</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>1.認識休閒活動的意涵與方法。 2.學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>	<p>【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>二十</p>	<p>單元 7 球類進階 第 3 章 高爾夫球章 一 桿進洞~揮桿擊 球動作要領 第三次段考週</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.認識臺灣高爾夫球運動名人與賽事。 2.了解基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。 3.經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4.了解與學會揮桿擊球動作要領與應用。 5.了解與學會推桿動作要領與應用。 6.了解與學會揮桿、推桿擊球所站的位置區域與觀念。 7.學會參與與欣賞高爾夫球比賽、遊戲。</p>	<p>上課參與 平時觀察 動作檢核</p>	
<p>二十一</p>	<p>單元 3 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活 ~休閒活動的意 涵</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>	<p>1.認識休閒活動的意涵與方法。 2.學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫以促進身心健康。 【第三次定期考查】</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>	<p>【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		與創新求變的能力。			
單元 7 球類進階 第3章 高爾夫球章 一 桿進洞~參與與 欣賞高爾夫球比 賽、遊戲	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.認識臺灣高爾夫球運動名人與賽事。 2.了解基本擊球體姿與各式握桿法及其應用。 3.經由基礎訓練體驗來了解身體各部位協助擊球動作之原理。 4.了解與學會揮桿擊球動作要領與應用。 5.了解與學會推桿動作要領與應用。 6.了解與學會揮桿、推桿擊球所站的位置區域與觀念。 7.學會參與與欣賞高爾夫球比賽、遊戲。 【第三次定期考查】	上課參與 平時觀察 動作檢核		