

## 南投縣集集國民中學 112 學年度領域學習課程計畫

### 【第二學期】

領域 /科目	健康與體育	年級/班級	八年級，共 1 班
教師	陳郁椀、吳佩璟	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>20</u> 週，共 <u>60</u> 節

#### 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。

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

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	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。	1. 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。
	第 4 單元健康體能樂生活 第 1 章身體軟 Q 力—柔軟度	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. 第 1 節：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。 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。 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。 4. 第 2 節：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，帶領學生了解動作技巧並實際操作，且從旁進行動作	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。

			修正，確認學生是否確實伸展目標肌群。		
二	第 1 單元永續經營健康路第 1 章 美妙的生命	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>1. 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。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 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。</p>	1. 認知評量	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>人 J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。</p>
	第 4 單元健康體能 第 2 章運動知識 家—運動傷害防護樂生活	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	1. 第 1 節：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。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p>

		<p>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>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. 愛體育：運動風險管理師——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。</li> <li>6. 第 2 節：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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>		
--	--	---	--	--	--

			<p>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。</p> <p>10. 說明熱傷害症狀應盡速採取的處置方式。</p>		
三	<p>第 1 單元永續經營健康路</p> <p>第 2 章生命的軌跡</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>1. 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色。</p>	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>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>第 4 單元健康體能樂生活</p> <p>第 2 章運動知識家—運動傷害防護</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</p>	<p><b>【第 2 章運動知識家—運動傷害防護】</b></p> <p>1. 第 1 節：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</p>	<p><b>【第 2 章運動知識家—運動傷害防護】</b></p> <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p><b>【品德教育】</b></p>

<p>第 3 章化險為夷 護身法—柔道</p>	<p>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-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>斷是否發生脫臼之緊急性運動傷害。</p> <p>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皮膚的外傷，因而不好判斷，不過骨折處伴隨極度劇痛是最明顯的表徵。</p> <p>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>【第 3 章化險為夷護身法—柔道】</p> <p>4. 第 2 節：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？</p> <p>5. 進行「愛體育：雙手抱雙腿後滾」活動：透過此動作的預先練習，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。</p> <p>6. 坐姿後倒動作練習。</p> <p>7. 蹲姿後倒動作練習。</p> <p>8. 立姿後倒動作練習。</p>	<p>3. 技能實作 【第 3 章化險為夷護身法—柔道】</p> <p>4. 課堂觀察</p> <p>5. 口語問答</p> <p>6. 技能實作</p> <p>7. 學習活動單</p>	<p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>
-----------------------------	---	--	---	------------------------

<p>四</p>	<p>第 1 單元永續經營健康路 第 2 章生命的軌跡</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. 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。</p>	<p>1. 認知評量 2. 技能評量</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>第 4 單元健康體能樂生活 第 3 章化險為夷護身法—柔道</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。 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</p>	<p>1. 第 1 節：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。 2. 進行「愛體育：單腳後(前)擺深蹲站立」活動。 3. 複習上一堂課所學習的後護身倒法動作。 4. 介紹「鐘擺式：側護身倒法」，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</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><b>【品德教育】</b> 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>

		育相互合作及與人和諧互動的素養。	墊面後向後背部滾動的動作，保護身體及頭部。 5. 第 2 節：複習後護身倒法、側護身倒法，以此為熱身活動。 6. 立姿禮動作練習。 7. 跪坐禮動作練習。 8. 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。		
五	第 1 單元永續經營健康路 第 3 章伴生命共老	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。	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。 3. 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。	1. 認知評量 2. 技能評量	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 <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。



<p>第 4 單元健康體能樂生活 第 3 章化險為夷護身法—柔道 第 5 單元熱血向前行 第 1 章水中蛙游—游泳</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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表</p>	<p><b>【第 3 章化險為夷護身法—柔道】</b> 1. 第 1 節：柔道技術介紹：摔倒法(站立摔倒法、拋身摔倒法)、地面制敵法。 2. 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><b>【第 1 章水中蛙游—游泳】</b> 3. 第 2 節：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？ 4. 教師介紹蛙泳選手，並簡要說明蛙式規則。 5. 介紹蛙式踢腿動作和踢腿練習。 6. 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。</p>	<p><b>【第 3 章化險為夷護身法—柔道】</b> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單</p> <p><b>【第 1 章水中蛙游—游泳】</b> 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作 8. 學習活動單</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
---	---	---	--	--

		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。			
六	第 1 單元永續經營健康路 第 3 章伴生命共老	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。	1. 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。 2. 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。 3. 攜手伴老，健康不老：從邁入高齡社會的數據，引導學生思考學習老化與死亡議題的意義。 4. 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。	1. 認知評量 2. 技能評量	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J13 培養生涯規劃及執行的能力。 <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。

<p>第 5 單元熱血向前行 第 1 章水中蛙游—游泳</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-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</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第 1 節：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。</li> <li>2. 浮板踢腿練習。</li> <li>3. 視學生學習狀況，彈性安排「愛體育：浮球蛙式划手」。</li> <li>4. 第 2 節：教師再次強調收腿、踢腿與夾水動作之要領。</li> <li>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。</li> <li>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」)。</li> <li>7. 教師示範蛙式划手、踢腿合併的連貫動作。</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>【生涯規劃教育】 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)

		育相互合作及與人和諧互動的素養。			
七	第 2 單元慢性病的 世界 第 1 章健康人 生，少「糖」少 「癌」	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. 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。 【第一次定期考查】	1. 認知評量 2. 技能評量	【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。
	第 5 單元熱血向前行 第 1 章水中蛙游—游泳 第 2 章智者的運動一定向越野	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。	【第 1 章水中蛙游—游泳】 1. 第 1 節：教師強調蛙式踢腿與划手動作應注意的動作細節。 2. 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。 3. 引導學生掌握換氣動作要領。 4. 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。 【第 2 章智者的運動一定向越野】 5. 第 2 節：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	【第 1 章水中蛙游—游泳】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 【第 2 章智者的運動一定向越野】 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【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。

附件 2-5 (一、二、三/七、八、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-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>球及臺灣的發展現況，並先進行分組，以四~五人為一組。</p> <p>6. 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地圖。</p> <p>7. 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><b>【第一次定期考查】</b></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>
八	<p>第 2 單元慢性病的 世界 第 1 章健康人生，少「糖」少「癌」</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. 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。</p> <p>2. 早期發現，早期治療：介紹政府提供的癌症篩檢補助。</p> <p>3. 糖尿病(一)：介紹糖尿病的形成原因。</p>	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>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>第 5 單元熱血向前行 第 2 章智者的運動一定向越野</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. 第 1 節：教師講述定向越野的個人裝備、定向越野的基本能力。</p> <p>2. 教師以粉筆、膠帶或其他工具在地面畫出邊長 1 公尺的 5x5 方格，方格內依據教師事先準備的地圖放</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p><b>【戶外教育】</b></p> <p>戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</p>

		<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> <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>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>3. 教師依照籃球場的線條交叉點，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>4. 第 2 節：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>5. 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>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。</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>
--	--	--	---	---

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

			<p>6. 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>7. 學生互相對照「主要活動」所填寫的照片號碼是否一致，教師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。</p>		
九	<p>第 2 單元慢性病的 世界 第 1 章健康人 生，少「糖」少 「癌」</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. 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。</p> <p>2. 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。</p>	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 技能評量</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>第 5 單元熱血向前行 第 2 章智者的運動一定向越野</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</p>	<p><b>【第 2 章智者的運動一定向越野】</b> 1. 第 1 節：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。</p>	<p><b>【第 2 章智者的運動一定向越野】</b> 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。</p>

<p>第 3 章力拔山河 — 八人制拔河</p>	<p>與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-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>2. 教師介紹國內外著名的選手與事蹟。</p> <p>3. 教師播放自行蒐集之 30 秒~1 分鐘的精采比賽短片。</p> <p>4. 老師帶學生做 5 分鐘簡單的熱身操。</p> <p>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。</p> <p>【第 3 章力拔山河—八人制拔河】</p> <p>6. 第 2 節：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？</p> <p>7. 教師說明拔河運動的組成人數、比賽方式、規則、器材及裝備。</p> <p>8. 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。</p> <p>9. 「愛體育：拔河基本功」之活動(一)你來我往：下肢肌力練習。</p> <p>10. 「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。</p>	<p>【第 3 章力拔山河—八人制拔河】</p> <p>4. 課堂觀察</p> <p>5. 口語問答</p> <p>6. 技能實作</p>	<p>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。</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>【品德教育】</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>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
------------------------------	--	--	---	--



	<p>第 2 單元慢性病的 世界 第 2 章小心謹 「腎」，「慢」 不經「心」</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。 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>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</p>	<p>第 5 單元熱血向前行 第 3 章力拔山河——八人制拔河</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. 第 1 節：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？ 2. 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：拔河運動除了個人動作正確，還需團隊合作，才有機會取得佳績。 3. 起步動作、進攻動作(後退步、猛拉)。 4. 愛體育：輪胎競速——拔河基本步伐練習。 5. 第 2 節：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。 6. 請學生觀察拔河裁判的各種手勢及其代表的意義。 7. 愛體育：團隊默契訓練——後退步與猛拉練習。</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。</p>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

			8. 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兩公尺，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。		
	第 2 單元慢性病的 世界 第 2 章小心謹 「腎」，「慢」 不經「心」	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. 冠心病：介紹冠心病，並說明目前的治療方法。 2. 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	<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。
十一	第 5 單元熱血向前行 第 3 章力拔山河—八人制拔河 第 6 單元球賽對決 第 1 章棒壘一家親—棒壘球	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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活	<b>【第 3 章力拔山河—八人制拔河】</b> 1. 第 1 節：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。 2. 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。	<b>【第 3 章力拔山河—八人制拔河】</b> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 <b>【第 1 章棒壘一家親—棒壘球】</b> 4. 課堂觀察 5. 口語問答 6. 技能實作 7. 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。 <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>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. 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>4. 認識裁判手勢，並進行拔河比賽。</p> <p><b>【第 1 章棒壘一家親—棒壘球】</b></p> <p>5. 第 2 節：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？</p> <p>6. 介紹棒壘球場地與器材之差異。</p> <p>7. 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。</p> <p>8. 提醒學生場地安全之相關注意事項。</p> <p>9. 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>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」</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. 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。</p> <p>2. 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>第 6 單元球賽對決 第 1 章棒壘一家親—棒壘球</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. 第 1 節：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. 第 2 節：詢問學生：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，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</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>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><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>
--------------------------------------	--	--	---	--

			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。 8. 介紹好球帶、握棒教學與練習、打擊的身體動作(轉腕)教學與練習、打擊分解動作教學與練習。		
	第 2 單元慢性病的 世界 第 3 章「慢慢」 長路不孤單	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. 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。 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。	1. 情意評量 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。 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。
十三	第 6 單元球賽對決 第 1 章棒壘一家親—棒壘球 第 2 章排敵禦攻—排球	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-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	<b>【第 1 章棒壘一家親—棒壘球】</b> 1. 第 1 節：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	<b>【第 1 章棒壘一家親—棒壘球】</b> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單 <b>【第 2 章排敵禦攻—排球】</b> 5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作	<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。 <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>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>出手姿勢的左右投、內外角的球路，他都有辦法敲出長打，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>2. 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，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> <p><b>【第 2 章排敵禦攻—排球】</b></p> <p>3. 第 2 節：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？</p> <p>4. 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。</p> <p>5. 「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。</p> <p>6. 「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。</p> <p>7. 簡介扣球動作的助跑步法。</p>		
--	--	---	--	--	--

	<p>第 2 單元慢性病的 世界 第 3 章「慢慢」 長路不孤單</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. 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。 2. 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。 【第二次定期考查】</p>	<p>1. 情意評量 2. 認知評量</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 2 章排敵禦攻 —排球</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</p>	<p>1. 第 1 節：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)。 2. 教師指導學生進行扣球練習，隨時給予修正回饋。 3. 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。 4. 「愛體育：自拋自扣練習」：教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。 5. 「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>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【人權教育】 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、二、三/七、八、九年級適用)

		<p>動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>6. 第 2 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>7. 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>8. 「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>9. 「愛體育：扣球綜合練習」：練習扣球技術與戰術思考。</p> <p><b>【第二次定期考查】</b></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</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</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。</p> <p>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. 認知評量 2. 技能評量</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 J11 學習創傷救護技能。</p>



		<p>與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>			
<p>第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人—羽球</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-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>1. 第 1 節：詢問同學：認識哪些羽球選手？是否看過戴資穎比賽？</p> <p>2. 介紹戴資穎之選手背景與經歷、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。</p> <p>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。</p> <p>4. 「愛體育：正手殺球定點練習」：兩人一組，一人發正手高遠球，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. 第 2 節：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>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 分組討論</p> <p>5. 學習活動單</p>		<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

		<p>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>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>		
十六	<p>第 3 單元千鈞一髮覓生機</p> <p>第 1 章安全百分百</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>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>1. 認知評量</p> <p>2. 技能評量</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p>

<p>第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人—羽球</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-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</p>	<p>1. 第 1 節：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>2. 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>3. 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>4. 第 2 節：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>5. 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>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論 5. 學習活動單</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
------------------------------------	---	--	---	--------------------------------------

		育相互合作及與人和諧互動的素養。			
十七	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 1 章安全百分百	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。	1. 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。 2. 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。	1. 認知評量 2. 技能評量	<b>【安全教育】</b> 安 J11 學習創傷救護技能。
	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒—籃球	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	1. 第 1 節：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？ 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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 比賽統計表	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		<p>極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在</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>4. 第 2 節：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>5. 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>6. 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>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>(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>7. 進行「愛體育：橄欖球達陣遊戲」活動。</p>		
十八	<p>第 3 單元千鈞一髮覓生機</p> <p>第 2 章急救一瞬間</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>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</p> <p>2. 技能評量</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>

<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-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育</p>	<p>1. 第 1 節：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？</p> <p>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>3. 進行「愛體育：防守腳步大會串」活動。</p> <p>4. 第 2 節：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，</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 比賽統計表</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</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-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>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>		
十九	<p>第 3 單元千鈞一髮覓生機</p> <p>第 2 章急救一瞬間</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</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</p> <p>2. 技能評量</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>



附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		<p>動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>			
<p>第 6 單元球賽對決 第 5 章合作玩球—合球</p>	<p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-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. 第 1 節：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>2. 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>3. 第 2 節：教師引導學生進行上籃練習。</p> <p>4. 教師引導學生進行靜態投球練習。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 合作學習</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>二十</p>	<p>第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 2 章急救一瞬間</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-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。 【第三次定期考查】</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。</p>
	<p>第 6 單元球賽對決 第 5 章合作玩球—合球</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。 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>1. 第 1 節：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。 2. 教師引導學生進行主軸線投球與水平軸線投球練習： (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。 (2)主軸線投球的使用時機為防守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>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習</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>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)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>3.課本資訊站「防守位置」之規則講解。</p> <p>4.第2節：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>5.教師引導學生進行自由傳球投球練習。</p> <p>6.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>7.進行「愛體育：單區單籃合球賽」活動。</p> <p>8.若時間允許，亦可進行「愛體育：休戚與共」活動。</p> <p><b>【第三次定期考查】</b></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。