

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	七年級，共 1 班
教師	陳郁椀、吳佩環	上課週/節數	每週 3 節，20 週，共 60 節

課程目標：

第二冊健康

- 1.能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。
- 2.認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。
- 3.了解從事醫療消費時應注意的事項。
- 4.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。
- 5.了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。
- 6.面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。
- 7.關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。
- 8.利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。
- 9.認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。
- 10.學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
- 11.建立正向且良好的網路內外人際互動。
- 12.培養正確的人際交往觀念。

第二冊體育

- 1.認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。
- 2.了解運動的水分與營養補給知識。
- 3.認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。
- 4.認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。

<p>5.學習並增進捷泳的能力。</p> <p>6.透過運動五大要素，探索與創作身體律動。</p> <p>7.學習籃球投籃與上籃</p> <p>8.學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。</p> <p>9.學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。</p> <p>10 學習足球停球、踢空中球技術。</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	第 1 單元醫療消費面面觀 第 1 章傳染病的世界	<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</p>	<p>1.引起動機：說明傳染病在古今中外對人類的影響，並學習預防傳染病的方法。</p> <p>2.打造防疫網：認識傳染病的三大要素，了解各種傳染途徑與不同病原體，學習因應不同方式打擊傳染病。</p> <p>3.預防臺灣每年大流行——流感：認識不同類型的流感，了解流感傳染途徑、病原體、症狀與併發症，學習預防流感方法並在生活中落實。</p>	1.認知評量	<p>【環境教育】</p> <p>環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。</p>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		體育與健康的問題。			
一	第 4 單元自主鍛鍊 展活力 第 1 章健康地基—— 心肺耐力	<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</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：請學生思考什麼是心肺耐力，心肺耐力好的人心跳率會較高或低及其原因。說明心肺耐力對健康的重要，提醒學生肥胖、慢性疾病和心肺耐力之間的關係。</p> <p>2.安靜心跳率測量：教師講解並示範測量脈搏的手勢及測量的部位，請學生自行測量，並以原子筆在測量點上畫記。</p> <p>3.學生兩人一組，相互測量。</p> <p>4.請學生核對自我測量及他人測量的脈搏是否一致，若差異很大則重新測量，或是換組、換人測量。</p> <p>5.第 2 節：教師說明 F.I.T.T.心肺耐力運動計畫設計原則。</p> <p>6.教師說明最大心跳率及目標心跳率的計算方式。</p> <p>7.最大心跳率及目標心跳率計算：教師引導學生計算自身之最大心跳率、儲備心跳率，以及計算 50%、60% 及 85% 目標心跳率 (50% HRR、60% HRR、85% HRR)。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		創新求變的能力。	8.教師引導學生填寫課本 p.99「我的心肺耐力」表單。		
二	第 1 單元醫療消費面面觀 第 1 章傳染病的世界	<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-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>1.降低國病感染率——病毒性肝炎：了解病毒性肝炎的嚴重性，認識不同的病毒性肝炎，了解病毒性肝炎的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防病毒性肝炎的方法並在生活中落實。</p> <p>2.防治夏季旋風——登革熱：認識登革熱，了解登革熱的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防登革熱的方法並在生活中落實。</p> <p>3.正視古老疾病的反撲——肺結核：認識肺結核，了解肺結核的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防肺結核的方法並在生活中落實。</p>	<p>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</p> <p>3.技能評量</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。</p>

<p>二</p>	<p>第 4 單元自主鍛鍊 展活力 第 2 章動吃關係大 解密——運動營養</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：引導學生思考並分享年齡、性別、體型及身體活動量等因素對飲食之熱量需求的影響。</p> <p>2.引導學生思考並分享日常飲食中的醣類、蛋白質及脂質食物，以及自己營養素攝取的偏向。</p> <p>3.熱量需求：教師簡述卡路里的源由。</p> <p>4.教師延伸熱量消耗及需求的單位：卡路里，進一步說明基礎代謝率。</p> <p>5.教師說明身體活動量與熱量消耗的關係。</p> <p>6.教師說明如何利用身體質量指數(BMI)評估自我體型，引導學生定義所屬身體活動量之分級。</p> <p>7.教師簡述熱量營養素與非熱量營養素的分類。</p> <p>8.教師說明熱量營養素的類別，以及其各自每單位可提供的熱量。</p> <p>9.教師簡述各熱量營養素在體內代謝產生能量的途徑，進一步說明為何醣類為運動中主要的能量來源。</p> <p>10.教師介紹各熱量營養素與運動中能源使用的關係及其主要的生理</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答</p>	<p>【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>
----------	---	--	--	--------------------------	--

			<p>作用，提供每天所需建議量之資訊。</p> <p>11.教師簡述非熱量營養素在人體生理功能的主要角色。</p> <p>12.教師說明哪些礦物質及維生素能幫助青少年的生長發育，以及有利運動中氧氣輸送與能量使用的礦物質為何，進一步補充日常生活飲食中有關上述營養素之攝取資訊。</p> <p>13.第 2 節：引起動機：教師引導學生回想是否在運動中曾有熱傷害(抽筋、頭暈及嘔吐)的經驗，以及當時水分補充的方式。</p> <p>14.教師簡述水分對人體的生理功能、水分從體內流失的方式、不同形式的運動可能流失之水分的估算。</p> <p>15.教師簡述熱傷害的定義與分類。</p> <p>16.教師整合熱傷害的資訊，並由其推導脫水程度對體溫調節及生理功能的影響</p> <p>17.教師說明運動前、中及後的營養增補。</p>		
三	第 1 單元醫療消費面面觀	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並	1.境外移入的傳染病——COVID-19：了解全球化及氣候變遷使新興傳染病威脅增大，並介紹 COVID-	1.情意評量 2.技能評量	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

	<p>第 1 章傳染病的世界</p>	<p>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>19，學習個人防疫行動與認識公共防疫政策。</p> <p>2.防疫 e 起來：能夠自行上可信任的網站查詢國內外疫情狀況，並採取有效的防疫行動，增加預防傳染病的能力。</p>		<p>經濟的均衡發展)與原則。</p>
<p>三</p>	<p>第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 3 章武德技藝——跆拳道</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</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：詢問學生是否看過或學過跆拳道，並進一步了解是對打還是品勢，以及觀看後的感想。引導學生說出所知的臺灣跆拳道名人。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷</p>	<p>【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

		<p>性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互</p> <p>2.教師講述跆拳道簡史、禮儀之道與安全觀念。</p> <p>3.教師解析馬步正拳之動作。</p> <p>4.教師指導學生練習左右交換出拳、左右交換連續出拳，以及中端與上端的變化。</p> <p>5.教師說明並提示出拳小撇步：出拳時力量來自紮實的馬步，並配合些微的腰部扭轉，運用全身力量出拳，即所謂的勁道而非蠻力。</p> <p>6.第 2 節：引起動機：詢問同學是否知道跆拳道對打比賽中最常使用的步伐與腿部技術，藉此說明三七步與腳背旋踢的重要性，以及三七步在對打與品勢中的差異，並說明腳背旋踢之功用與攻擊位置。</p> <p>7.三七步之動作解析後，進行三七步換邊練習，換腳的方式是將重心微微上提，雙腳同時輕輕跳起，並左右腳交換，由左前右後的站姿，變成右前左後的站姿。</p> <p>8.旋踢之分解動作練習：三七步站姿預備，抬腿收腳，彈腿踢擊，收腳回復。踢擊後將左腳腳尖向右轉回至原本位置，右腳小腿收回靠緊大腿。</p> <p>9.旋踢之連續動作練習。</p>	<p>5.運動行為計畫實踐表</p> <p>6.學習單</p>	
--	--	---	---------------------------------	--

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		合作及與人和諧互動的素養。	10.教師說明並提示旋踢結束的收腳回復，有助於連續動作踢擊時的連貫性，可讓身體保持靈敏，所以收腳動作相當重要。		
四	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-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	1.引起動機：說明健保的理念及現今過多的醫療資源浪費帶來的影響。 2.小病看小醫院、大病看大醫院：認識醫療分級制度及家庭醫師的核心概念。 3.轉診知多少：了解轉診制度的目的。	1.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。

		動參與公益團體活動，關懷社會。			
四	第 4 單元自主鍛鍊 展活力 第 3 章武德技藝—— 跆拳道	<p>健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：播放教師自行準備的 2 分鐘跆拳道比賽影片，詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中最常使用的技術為何？藉此加強說明動作技術的力量、正確性與流暢性的重要，並強調力量、正確性及流暢性須憑藉不斷練習才能達成，所以此節課要加強學過的技術。</p> <p>2.揪團練功：全班分成數組，各組一位組長。組長帶領組員依照課本 p.119 中的技術大躍進計畫，進行馬步正拳與腳背旋踢兩種技術。</p> <p>3.互助合作：參考動作技術檢核表，組員相互觀察彼此的動作技術。</p> <p>4.個別強化：在練習後依自我技術表現情況，針對需要加強的技能，擬定課後個人訓練計畫，並於下節課繳交。</p> <p>5.教師介紹對打比賽中的得分位置、勝負判定，並教導學生如何填寫比賽欣賞記錄表。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.互評表</p> <p>5.學習單</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

		<p>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>6.第 2 節：引起動機：播放一段跆拳道表演影片，詢問學生觀看的心得，例如：影片中什麼部分令人印象深刻？自己若是臺上的表演者，應表現出什麼樣子？之後引導學生思考，除了動作技術，表演時的要素還有哪些？藉此說明氣勢、力量、技術、團隊精神與禮儀五個面向在表演上的重要，以及團體武藝技能發表會的進行方式。</p> <p>7.分組練習：全班分成數組，各組一位組長，由組長帶領組員參考互評表上的動作要領，練習馬步正拳與腳背旋踢兩種技術，並在練習後，由全組共同討論、選擇其中一種動作技術進行發表。</p> <p>8.公開發表：抽籤決定各組上臺表演的順序，全體組員皆需參與。</p> <p>9.相互評量：尚未上臺發表之學生擔任評審，依照互評表給予回饋，評量項目分為氣勢、力量、技術、團隊精神與禮儀五個面向。</p>		
五	<p>第 1 單元醫療消費面面觀</p> <p>第 2 章醫藥保衛戰</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</p>	<p>1.醫藥分工揪甘心：認識處方箋及醫藥分業的合作型態。</p> <p>2.急診資源聰明用：了解急診的定義並學習如何妥善運用急診資源，</p>	1.技能評量	<p>【生命教育】</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</p>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		<p>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>以批判性思考來辨識正確的使用急診資源行為。</p>		<p>課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
五	<p>第 5 單元挑戰體能秀青春</p> <p>第 1 章飛雲掣電——飛盤</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</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：教師介紹飛盤基本構造與各類飛盤及其飛行特性。</p> <p>2.上手式接盤法教學與練習。</p> <p>3.下手式接盤法教學與練習。</p> <p>4.夾接接盤法教學與練習。</p> <p>5.單手側面接盤法教學與練習。</p> <p>6.教師說明並提示如何有效增加傳接盤次數。</p> <p>7.第 2 節：全班分為兩組進行躲避飛盤賽。教師於開始前須說明規則並提醒安全注意事項，賽後引導學生了解投擲準確度的重要性。</p> <p>8.反手投擲教學與練習。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.認知測驗卷</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>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		合作及與人和諧互動的素養。	9.正手投擲教學與練習。 10.顛倒盤投擲教學與練習。 11.飛盤飛行路徑教學與練習。		
六	第 1 單元醫療消費面面觀 第 2 章醫藥保衛戰	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-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。	1.用藥大迷思：釐清使用藥品的各種迷思，包含濫用抗生素、中西藥混合使用、大量靜脈注射等，其對於人體造成的各種危害，並學習正確的用藥觀念。 2.正確用藥我最行(一)：了解處方藥、指示藥、成藥的差別。	1.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。
六	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 1 章飛雲掣電——飛盤	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	1.第 1 節：全班分為兩組進行飛壘賽。 2.教師於比賽開始前說明規則並提醒安全注意事項，協助學生安排進攻順序與守備位置，於比賽中擔任裁判，於賽後引導學生討論基本戰術。	1.課堂觀察 2.技能實作	【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>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>3.20~30 公尺長距離傳盤教學與練習。</p> <p>4.利用飛壘賽場地，練習內野接盤，傳至一壘。</p> <p>5.利用飛壘賽場地，練習外野接盤，傳至二壘，再傳至一壘。</p> <p>6.第 2 節：教師介紹飛盤擲準賽與擲遠賽。</p> <p>7.擲準教學與練習。</p> <p>8.擲遠教學與練習。</p> <p>9.教師說明如何有效提升準度與投擲距離。</p> <p>10.說明飛盤越野賽規則並進行比賽。</p>		
七	<p>第 1 單元醫療消費面面觀</p> <p>第 2 章醫藥保衛戰</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</p>	<p>1.用藥大迷思：釐清使用藥品的各種迷思，包含濫用抗生素、中西藥混合使用、大量靜脈注射等，其對於人體造成的各種危害，並學習正確的用藥觀念。</p> <p>2.正確用藥我最行(一)：了解處方藥、指示藥、成藥的差別。</p> <p>3.正確用藥我最行(二)：透過學習正確用藥五大核心能力，且運用其選擇藥品，練習做出正確的決定，使用藥的風險降為最低。</p> <p>【第一次定期考查】</p>	<p>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</p>	<p>【生命教育】</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>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。			
七	第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游——游泳	<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</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：請學生分享上網搜尋奧運游泳競賽項目的收穫：哪一種姿勢的游泳秒數比較少，速度比較快？並請學生發表目前捷泳世界紀錄保持者的相關資料。</p> <p>2.教師先示範趴在池邊打水姿勢，再請學生練習打水 20 下二循環，教師邊巡視邊提醒動作。</p> <p>3.教師示範坐在池邊打水練習，提醒學生留意腳掌有無呈內八字狀，再請學生練習打水 20 下二循環，教師邊巡視邊提醒動作。</p> <p>4.教師示範手扶池邊溝槽練習打水，提醒學生留意頭朝下眼睛直視池底，再請學生二人一組練習打水 20 下二循環，教師邊巡視邊提醒動作。</p> <p>5.教師總結說明捷泳打水的技巧，無論是坐在岸邊、手抓池邊，都要留意腳掌動作。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p>	

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		<p>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：引起動機：複習打水動作(池邊打水、水中打水)。</p> <p>7.教師示範浮板打水技巧，再請學生練習。特別是初學浮板打水時，建議手抓浮板中間或後面，頭沒入水中，身體浮在水面上。</p> <p>8.教師示範水中站立動作、憋氣漂浮打水(不超過 10 秒)，接著站立換氣，再憋氣漂浮打水，然後請學生試做。</p> <p>9.捷泳划手動作：建議教師先在池邊示範動作，再讓學生練習。步驟依序為抓水、往內抱水、往外往後推水、手臂出水、水上移臂等連貫動作。</p> <p>【第一次定期考查】</p>		
八	<p>第 1 單元醫療消費面面觀</p> <p>第 2 章醫藥保衛戰</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</p>	<p>1.正確用藥我最行(二)：透過學習正確用藥五大核心能力，且運用其選擇藥品，練習做出正確的決定，使用藥的風險降為最低。</p> <p>2.健康存摺一把罩：認識健康存摺，學習如何透過健康存摺查閱自己過去看診紀錄，並運用其功能於生活管理中。</p>	<p>1.情意評量</p> <p>2.認知評量</p>	<p>【生命教育】</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>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>			
八	<p>第 5 單元挑戰體能秀青春 第 2 章力爭上游——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</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：詢問學生上一節課後是否曾經練習捷泳打水，教師再次強調，打水時腳要呈內八字狀，腳背要能感受到水的阻力。</p> <p>2.詢問學生是否曾經觀察捷泳競賽時選手的泳姿，並請學生分享選手手部動作的特色。鼓勵學生學好打水之外，也要學好划手姿勢，捷泳才能事半功倍。</p> <p>3.複習捷泳划手動作步驟：抓水、往內抱水、往外往後推水、手臂出水、水上移臂，建議教師先示範動作，再讓學生練習。</p> <p>4.教師示範岸上划手連續動作，請學生試做。</p> <p>5.請學生分享划手練習的收穫。</p> <p>6.第 2 節：引起動機：詢問學生上一節課後是否曾經練習捷泳打水以及划手動作，教師可強調打水及划手時應注意的動作細節。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表</p>	

		<p>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>7.詢問學生是否嘗試過把打水與划手動作結合，並請學生分享感覺。</p> <p>8.引導學生思考打水與划手動作結合後，還需要什麼動作才能讓動作更順暢。</p> <p>9.教師示範手握浮板前方，打水及划手之連續動作，再請學生練習。</p> <p>10.教師岸上指導學生進行划手時加上換氣動作，請學生留意側邊換氣技巧。</p> <p>11.教師示範池邊換氣練習動作，並詳細說明動作的分解流程，再請學生練習。</p> <p>12.教師示範捷泳浮板打水加上划手及換氣連續動作，並請學生練習。</p> <p>13.教師示範單臂划手換氣動作(一隻手伸直手臂或扶著浮板)，並請學生練習。</p>		
<p>九</p>	<p>第 2 單元拒絕成癮 有妙招 第 1 章菸害現形記</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</p>	<p>1.引起動機：藉由情境圖中的範例，讓學生對吸菸行為提出質疑與反思。</p> <p>2.青春談菸大解密：分析吸菸觀點的合理性，學習建構有利健康的立場與想法。</p> <p>3.菸草裡的祕密：菸品中化學成分對健康的影響。</p>	<p>1.技能評量</p>	<p>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		<p>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>4.吸進不知名的危險——電子煙：電子煙對健康造成的危害與安全性問題。</p>		
九	<p>第 5 單元挑戰體能秀青春</p> <p>第 3 章身體塗鴉——創造性舞蹈</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>1.第 1 節：引起動機：詢問學生，曾經在什麼地方與舞蹈相遇？自身曾經參與過的舞蹈活動有哪些？有什麼特殊的舞蹈經驗可以分享？</p> <p>2.認識身體部位：將身體分為頭、頸、雙肩、手肘、手掌、上胸、腰、骨盆、臀部、雙膝、腳掌等部位，教師以口語引導，學生以身體部位回應。</p> <p>3.「身體書畫——身體部位體驗」：教師以口語引導，學生使用單一身體部位，在立體空間中畫出簡單幾何圖形。</p> <p>4.「身體書畫——身體部位體驗」延伸活動，轉換引導者與操作者。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</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>5.「身體塑形——身體靜態姿勢探索」：教師使用圖片引導，學生使用身體造形模仿回應揭示圖片的姿勢。</p> <p>6.第 2 節：引起動機：請四位同學牽引，以瑜伽彈力帶圍成方形，教師引導介紹三維空間——水平面、額狀面、矢狀面。</p> <p>7.使用節拍器固定節奏，教師引導學生做身體中心收縮延伸練習。</p> <p>8.於模擬舞臺周邊標記方位代表數字，教師引導學生做身體面向的體驗練習。</p> <p>9.「身體積木——身體空間非位移動作體驗」：教師引導學生以身體部位接觸地面的方式，產生身體造形，創作不同動作形狀。</p> <p>10.「移動城堡——身體空間位移動作體驗」：學生以個人為單位，創作自己特有的移動方式。</p>		
<p>十</p>	<p>第 2 單元拒絕成癮有妙招 第 1 章菸害現形記</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</p>	<p>1.菸「霧」一生—菸的健康傷害：吸菸造成的健康傷害與疾病，以及吸菸所造成的生活不便及代價。</p> <p>2.因為愛自己，所以我拒絕：吸菸邀約的拒絕技巧情境模擬演練。</p>	<p>1.技能評量</p>	<p>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。</p>

附件 2-5 (一、二、三/七、八、九年級適用)

		<p>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-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>			
十	<p>第 5 單元挑戰體能秀青春</p> <p>第 3 章身體塗鴉——創造性舞蹈</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>1.第 1 節：引起動機：請同學分享日常生活中常聽到的節奏聲響。</p> <p>2.舞蹈元素「時間」體驗練習：「身體擊樂——動作速度與節奏的體驗」，教師使用不同速度的音樂引導學生，以身體部位回應。</p> <p>3.教師使用不同速度的音樂引導學生，以移動的步伐踏步回應。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</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>4.使用節拍器定速，引導學生以踏步及拍手完成每小節 8 拍、共 4 小節的身體擊樂。</p> <p>5.學生創作自己的身體擊樂。</p> <p>6.舞蹈元素「勁力」體驗練習：「身體推托拉，身體勁力的體驗」，學生兩人一組做互推、互托、互拉等動作與造形。</p> <p>7.教師以意象引導學生表演動作的輕與重。例如：羽毛輕飄落地，復遭清風拂起。</p> <p>8.第 2 節：分享前三節課之影像記錄。</p> <p>9.「舞蹈魔鏡——關係大體驗」，學生兩人一組，一人主導動作，另一人照鏡子擬像回應，體驗舞伴同步關係。</p> <p>10.學生兩人一組，一人操作道具形變，舞伴用身體動作回應，體驗舞伴回音關係。</p> <p>11.動作接龍，由一位同學帶領第一個動作，全班模仿回應，以此方式延續，體驗獨舞與群舞對話關係。</p> <p>12.舞動亮麗人生：學生運用舞蹈元素組合創作，分組設計 30 秒舞蹈片段。</p>		
--	--	---	--	--

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

			13.教師提醒學生做道具引導時，須注意回應同學的動作安全，並鼓勵學生嘗試更多元使用道具，設計引導身體動作。		
十一	第 2 單元拒絕成癮 有妙招 第 1 章菸害現形記	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。	1.二手菸拒絕行動家：二手菸拒絕技巧情境模擬演練。 2.戒菸的好處——身體最知道：戒菸的方法與好處。 3.健康防護罩——菸害防制法：臺灣菸害防制法內容簡介，以及國際反菸公約與國際趨勢，並對臺灣的無菸環境實施概況做介紹。	1.技能評量 2.情意評量	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。
十一	第 6 單元球藝大會串 第 1 章應聲入網—— 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	1.第 1 節：進行課本「我的子彈會轉彎」之活動。 2.此活動可於一或二個籃球場分 4 組同時進行，能力好的同學可穿插其中協助其他同學。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

		<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>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、</p>	<p>3.每組 2 顆球 2 個人(甲及乙)同時進行，籃下須有 2 位同學(丙及丁)撿球，丙撿到後球傳給甲，丁撿到球後傳給乙。</p> <p>4.每個點投 2 球，前一位投籃者投完第 2 球後，下一位始得開始投籃。甲投完後至 C 的位置，乙則到 B 的位置。乙行進速度不得超越甲。</p> <p>5.甲及乙各投完 5 點後，與丙及丁交換位置。</p> <p>6.第 2 節：進行「適得其所」之活動。</p> <p>7.因每位學生之身材、力量及協調性均不同，因此可介紹不同方式的投籃以提供學生參考。</p> <p>8.對於力量不足、身材較小的學生，可建議用雙手投籃。</p> <p>9.持球時掌心不要接觸球，將球置於胸前較容易使力，許多學生會將球置於額頭上方，如此較難使力，應予以修正。</p> <p>10.單手投籃時，球可置於肩膀高度或是額頭上方，學生可自行選擇適合自己的方法。</p> <p>11.投籃時膝蓋屈曲，強調力量來自雙腳向上蹬起，而非完全利用手</p>		
--	--	---	--	--	--

		<p>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>的力量，球投出時手主要是控制球出手後的方向。</p> <p>12.5~6 人一組，每組一顆球，投籃距離自 2 公尺開始。</p> <p>13.每位學生投 5 球後交換，其餘未投籃之學生則幫忙撿球，並在每一次投籃不進時，給予動作上的回饋及鼓勵，投進時，則給予歡呼。</p> <p>14.5 球投完後，進 2 球者可向後退 1 公尺，進 2 球以下者，則須留在原地。</p> <p>15.此方式之投籃練習，亦可讓學生得知自己的目前最佳投籃的距離。</p>		
十二	<p>第 2 單元拒絕成癮有妙招</p> <p>第 2 章克癮制勝</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 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及</p>	<p>1.引起動機：透過情境內容了解酒和檳榔生活上的功能，以及危害性。</p> <p>2.酒對健康的危害——酒害上身：了解酒精成分會影響人們行為反應與危害健康。</p> <p>3.拒酒保安康：透過社會新聞案例，了解喝酒易誤事，甚至斷送性命，並透過前一章的「菸害現形記」課程讓學生練習拒酒的情境演練。</p>	1.技能評量	<p>【法治教育】</p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p>

		環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。			
十二	第 6 單元球藝大會串 第 1 章應聲入網——籃球	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保</p>	<p>1.第 1 節：進行「一蹴可幾」之活動。</p> <p>2.對於初學者，可讓學生先持球在手進行練習，距籃框約 3 公尺處。</p> <p>3.以慣用手為右手為例，請學生記得口訣「右跨出、左下踩後用力向上跳」，循序漸進完成口訣的動作。</p> <p>4.待學會後，將球拋起使之落下彈起同時，伸手接球同時跨出右腳，繼而進行口訣所提醒的動作，完成上籃動作。</p> <p>5.學會後，則可退至距籃框約 4~5 公尺處，先原地運球，再運球行進至應接球的位置，按照口訣的步驟完成上籃動作。</p> <p>6.上籃可用挑籃或投籃的方式，讓學生自己選擇合適的方式。</p> <p>7.第 2 節：透過課本第 165 頁「我的子彈會轉彎」的方式，讓學生練習各個位置的投籃，並可將距離拉遠。</p>	<p>1.技能實作</p> <p>2.合作學習</p> <p>3.運動行為計畫實踐表</p> <p>4.學習單</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>

		<p>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>8.嘗試並鼓勵讓學生用非慣用手的方式，依據步法，練習上籃，使之得以雙手並用。</p>		
十三	<p>第 2 單元拒絕成癮有妙招</p> <p>第 2 章克癮制勝</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.拒酒保安康：透過社會新聞案例，了解喝酒易誤事，甚至斷送性命，並透過前——章的「菸害現形記」課程讓學生練習拒酒的情境演練。</p> <p>2.醉不上道——酒駕零容忍：了解酒駕造成的社會問題與法律對酒駕的規範，並勸服家人不要酒後駕車的人際溝通技巧範例。</p>	<p>1.情意評量</p> <p>2.技能評量</p>	<p>【法治教育】</p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

<p>十三</p>	<p>第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中——排球</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-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：引起動機：詢問同學是否觀賞職業與非職業排球比賽影片，引導學生說出兩者之間的差別。</p> <p>2.介紹排球的輪轉位置及場地。</p> <p>3.介紹低手發球之發球方式。</p> <p>4.請學生組合練習低手發球，先兩人一組，待熟練後，可多人一組練習不同路線與遠近的低手發球。</p> <p>5.教師提醒學生在練習的過程中，應循序漸進，同學間可互相提示重點與教導。</p> <p>6.第 2 節：引起動機：請學生分別以 W、L、弧形接發球隊形排列，接教師發過來的球，並思考不同排列方式可能帶來的影響。</p> <p>7.教師配合課文介紹各種接發球隊形。</p> <p>8.教師指導學生練習各種接發球隊形。</p> <p>9.教師引導學生比較各種接發球隊形的優缺點。</p> <p>10.全班分組進行接發球的比賽，讓學生透過比賽觀察組員的特質，以利下節課的接發球積分賽。</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>
-----------	--------------------------------------	---	---	-------------------------------------	--

<p>十四</p>	<p>第 2 單元拒絕成癮 有妙招 第 2 章克癮制勝</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-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.醉不上道——酒駕零容忍：了解酒駕造成的社會問題與法律對酒駕的規範，並勸服家人不要酒後駕車的人際溝通技巧範例。 2.「酒酒」不見——戒酒的心路歷程：透過故事認識染上酒癮時身體會有哪些症狀，進而瞭解戒酒可幫助回復到正常健康狀態及生活。 3.檳榔的時代走廊：介紹檳榔的歷史定位與社會現況。 4.致癌小果實——檳榔：認識檳榔成分對人體的生理反應，以及對健康的影響。 【第二次定期考查】</p>	<p>1.認知評量 2.技能評量</p>	<p>【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。</p>
<p>十四</p>	<p>第 6 單元球藝大會串 第 2 章百發百中—— 排球</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>1.第 1 節：暖身活動：讓學生兩人一組、多人一組練習低手發球與接發球，熟悉目前所學之技術。 2.引導學生分組，複習各種接發球隊形。 3.引導學生進行接發球積分賽。 4.教師建議學生可依課程中的練習，安排積分賽中每個人的角色，以爭取隊伍的勝利。</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>

		<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，並應用於日常生活中。</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>5.教師鼓勵學生勇於分析、判斷，並反覆練習以獲得成功經驗。並請同學間互相指導，在技術上給予協助。</p> <p>6.教師鼓勵學生多進行溝通，尊重彼此提出的意見，並協調整合出最佳的策略。</p> <p>7.第 2 節：引起動機：根據接發球積分賽的觀察，請學生分析自己與組員的特質。</p> <p>8.提醒學生，穩定的發球及有威力的落點可以破壞對方的組合進攻，提升己隊的進攻搭配，所以基本技術穩定及默契配合很重要。</p> <p>9.練習課本中提供的兩種(W 與弧形)接發球隊形活動。</p> <p>10.比賽結束後，請各組討論並分享己方的戰術及心得，並提出各組須加強或深入的技術，以及練習計畫。</p> <p>11.教師提醒學生，接發球的接球位置有時需要配合不同的發球角度而隨時調整站位，以爭取最有利的進攻組合。</p> <p>【第二次定期考查】</p>		
<p>十五</p>	<p>第 2 單元拒絕成癮有妙招</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康</p>	<p>1.醉不上道——酒駕零容忍：了解酒駕造成的社會問題與法律對酒駕</p>	<p>1.認知評量 2.技能評量</p>	<p>【法治教育】</p>

	<p>第 2 章克癮制勝</p>	<p>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>的規範，並勸服家人不要酒後駕車的人際溝通技巧範例。</p> <p>2.「酒酒」不見——戒酒的心路歷程：透過故事認識染上酒癮時身體會有哪些症狀，進而瞭解戒酒可幫助回復到正常健康狀態及生活。</p> <p>3.檳榔的時代走廊：介紹檳榔的歷史定位與社會現況。</p> <p>4.致癌小果實——檳榔：認識檳榔成分對人體的生理反應，以及對健康的影響。</p>		<p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p>
<p>十五</p>	<p>第 6 單元球藝大會串 第 3 章「桌」拿好手——桌球</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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？</p> <p>2.說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。</p> <p>3.反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。</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>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.反手推球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。</p> <p>5.教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p> <p>6.若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。</p> <p>7.第 2 節：引起動機：詢問同學對於上一節課所學之反手推球技術是否有信心，提示這節下課前會進行小組的反手推球競賽。</p> <p>8.發球規則介紹：持球、拋球、擊球。</p> <p>9.正手發平擊球動作示範。</p> <p>10.正手發平擊球練習(四人一組，一人發球、兩人反手推擊球、一人檢核；以學習單「一路發發發」輔助)。</p> <p>11.連續無極限競賽 1。</p> <p>12.連續無極限競賽 2(競賽方式相同，擊球路線互換)。</p> <p>13.教師說明練習及比賽皆是從發球開始，要注意並好好利用每一次的發球機會。</p>		
--	--	--	--	--	--

<p>十六</p>	<p>第 3 單元人際健康 家 第 1 章健康家庭加 加油</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。 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.引起動機：運用家庭溝通情境， 幫助家庭成員雙贏的溝通策略與方 法。 2.暢談健康家規：分析並理解家庭 健康生活規範的意義，能遵守合宜 的健康生活規範，當對規範有疑慮 時，可透過家庭溝通情境，學習運 用有效的溝通方式，並搭配同理心 技巧，以達到家庭成員雙贏。 3.家庭溝通不良事件簿：分析家庭 溝通不良與衝突問題發生的因素， 並嘗試反省修正、運用策略改善家 庭溝通不良或衝突問題。</p>	<p>1.情意評量</p>	<p>【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通 互動及相互支持的適切 方式。 【法治教育】 法 J5 認識憲法的意 義。</p>
<p>十六</p>	<p>第 6 單元球藝大會 串 第 3 章「桌」拿好 手——桌球</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-B2 具備 善用體育與健康 相關的科技、資</p>	<p>1.第 1 節：引起動機：說明這節課 程的主要內容為正手平擊球，是為 正手攻擊的基礎動作，若動作正 確，日後進行正手攻擊時，將能有 更好的質量。 2.基本預備姿勢介紹。 3.教師說明正手平擊球使用時機、 站位、重心及動作示範。 4.正手平擊球練習。 5.四人一小組，一人發球，一人預 備，兩人接球。B4 紙張分放於球 桌端線之左、中、右，每人各五</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</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>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		<p>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，第二落點需落於紙張上，小組成員球數用盡後，可討論下一輪的目標物大小。</p> <p>6.第 2 節：引起動機：說明此堂課將結合各項技術進行修正式的比賽，讓同學可以展現前三節課的練習成果。</p> <p>7.反手推球練習。</p> <p>8.正手發平擊球練習。</p> <p>9.正手平擊球練習。</p> <p>10.四人分組練習，輪流發球、擊球。</p> <p>11.正手平擊球練習(一人對三人)：發球者發球後以反手推球回擊至球桌右半區，三人一側則輪流以正手平擊球回擊，打完球後則移動到隊伍後方排隊。每人皆需輪流為發球者。</p>		
十七	<p>第 3 單元人際健康家</p> <p>第 1 章健康家庭加油</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の知能，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.愛家行動拼拼樂：運用愛家方法與行動經營家庭關係。</p> <p>2.愛要擁抱·遠離家暴：認識家庭暴力的發生因素與相關法規，並運用社會資源協助處理。引導學生思考家暴受害者、施暴者和親友面對家暴事件時，應該如何解決。</p>	1.情意評量	<p>【家庭教育】</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>【法治教育】</p> <p>法 J5 認識憲法的意義。</p>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		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。			
十七	第 6 單元球藝大會串 第 4 章舉足輕重——足球	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-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.第 1 節：引起動機：詢問同學是否曾上網搜尋相關資料或影片，了解足球運動的歷史，以及欣賞選手停空中球的動作與運用時機。 2.足內側停空中球練習，如課本內文所述方式練習。 3.三點式練習，二人一組一顆球，相距 8 公尺。 4.教師提示停空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足內側停球時，停球腳足尖外展成 90 度，足底與地面成平行。足背停球時，足底亦須與地面成平行。停空中球時，不管使用哪一個部位，停球部位皆須做緩衝動作，才能順利完成停球動作。 5.教師說明停空中球除了動作層面的要求之外，空中球的落點(簡稱	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。

		<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>球點)的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定用什麼部位停球，以及在什麼位置停球。</p> <p>6.教師說明在練習停空中球時，當球落地後應快速控制到球。</p> <p>7.第 2 節：引起動機：詢問同學停空中球的動作與比賽時如何運用戰術。</p> <p>8.足背停空中球練習，如課本內文所述方式練習。</p> <p>9.三點式練習，兩人一組一顆球，相距 8 公尺。</p> <p>10.教師再次強調停空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足背停球時，停球腳足尖朝前，足底與地面成平行。停空中球時，停球部位須做緩衝動作，才能順利完成停球動作。</p>		
<p>十八</p>	<p>第 3 單元人際健康 第 2 章人際關係 停看聽</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.引起動機：認識不同交友管道的注意事項，了解好朋友可以傾聽我們的心事、陪伴在我們身邊、彼此互相關心、互相幫忙、給予良好的建議。</p> <p>2.人際關係紅綠燈：利用案例分析了解人際關係上紅黃綠燈的差異。</p>	<p>1.情意評量 2.技能評量</p>	<p>【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。</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.人際關係再升級：利用良好人際關係特性檢核表分析自己的人際關係特性紅綠燈。</p>		
十八	<p>第 6 單元球藝大會串 第 4 章舉足輕重——足球</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-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.第 1 節：引起動機：詢問同學踢空中球的動作與運用時機。</p> <p>2.踢空中球練習，如課本內文所述方式練習。</p> <p>3.三點式練習，兩人一組一顆球，相距 8 公尺。</p> <p>4.教師提示踢空中球時，支撐腳屈膝以穩定身體重心。足內側踢球時，停球腳足尖外展成 90 度，足底與地面成平行。足背踢球時，足尖向著地面。</p> <p>5.教師提醒踢空中球除了動作層面的要求之外，球點的判斷甚為重要，知道球點的位置，才能決定用什麼部位踢球，以及在什麼位置踢球。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動欣賞</p> <p>5.運動計畫</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

		<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>6.第 2 節：引起動機：詢問學生停、踢空中球的動作與比賽時如何運用戰術。</p> <p>7.將同學分成數組，說明與示範比賽方法，進行足球賽。</p> <p>8.比賽時，提示各組如何運用戰術或策略，並發揮團隊合作精神，組織攻防陣式。</p> <p>9.提醒學生，比賽過程中，可能因身體碰撞或被球擊中臉部而受傷，若戴眼鏡也易造成意外傷害。故要避免身體衝撞，勿對著同學踢球，盡量不要戴眼鏡，或改戴隱形眼鏡。</p>		
<p>十九</p>	<p>第 3 單元人際健康家 第 2 章人際關係停看聽</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</p>	<p>1.人際關係你我他：認識人際關係互動中的衝突處理，練習使用溝通技巧處理衝突達到雙贏的目標。</p> <p>2.人際的另一章—網路交友：了解網路交友應該注意的事項，讓自己在網路世界中，安全合宜的進行溝通交友。</p>	<p>1.情意評量 2.技能評量</p>	<p>【法治教育】 法 J5 認識憲法的意義。</p>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。			
十九	第 4 單元自主鍛鍊展活力 第 5 單元挑戰體能秀青春 複習第 4、5 單元	健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體 -J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計	1.了解心肺耐力的重要性，學會規畫增進心肺耐力的運動計畫。 2.掌握運動前、中、後的營養與水分增補策略。 3.複習跆拳道馬步正拳與旋踢技術。 4.複習飛盤的正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法。 5.複習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。 6.複習創造性舞蹈，享受體驗舞蹈元素的樂趣，運用舞蹈元素創作。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規畫教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【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。

		<p>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>			
二十	<p>第 3 單元人際健康家</p> <p>第 2 章人際關係停看聽</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、</p>	<p>1.霸凌不要來：認識霸凌，以及了解霸凌對個人心理的傷害，並勇敢面對霸凌和解決霸凌問題。</p> <p>2.人際關係的明鏡：檢視自己的人際關係，先跟自己做好朋友，了解自己、欣賞自己、尊重自己、肯定自我價值與適當調適壓力，再與別人做好朋友。</p> <p>【第三次定期考查】</p>	<p>1.認知評量</p> <p>2.技能評量</p>	<p>【法治教育】</p> <p>法 J5 認識憲法的意義。</p>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		媒體的互動關係。			
二十	第 6 單元球藝大會串 複習第 6 單元	<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，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p>	<p>1.複習籃球投籃、上籃技術。</p> <p>2.複習排球各式基本攻擊技術。</p> <p>3.複習桌球運動之相關知識與基本技術原理。</p> <p>4.複習足球停空中球與踢空中球技術。</p> <p>【第三次定期考查】</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>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

附件 2-5 (一、二、三／七、八、九年級適用)

		<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>			
--	--	---	--	--	--