

一、課程類別：

1. ☐ 國語文 2. ☐ 英語文 3. ☐ 本土語\_\_\_\_\_ 3. ☒ 健康與體育 4. ☐ 數學 5. ☐ 社會 6. ☐ 藝術 7. ☐ 自然科學 8. ☐ 科技  
9. ☐ 綜合活動

二、學習節數：每週( 3 )節，實施( 21 )週，共( 63 )節。

三、課程內涵：(至多勾選3項)

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	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-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。

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
週、月或起訖時間均可	因校訂課程無課程綱要，故學習表現由各校自行撰寫。	因校訂課程無課程綱要，故學習內容由各校自行撰寫。	例如： 單元一 活動一： (須包含教學重點與活動內容)			例如： 1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 合作能力	例如： 性別平等、 人權、環境 海洋、品德 生命、法治 科技、資訊 能源、安全 防災、 家庭教育、 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	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第 1 週 8/30~9/3	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識	1. 體適能、了解學生個別體能狀況	2	教師：準備哨子、體適能測驗器材、碼表、原子筆，讓學生在測驗體適能之前，了解測驗規則及安全注意事項，填寫學生健康紀錄表	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實際操作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣 【性別平等教育】	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	<p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</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>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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p>	<p>1. 了解壓力的來源。</p> <p>2. 處理壓力的方式。</p>	1	<p>1. PPT 介紹</p> <p>2. 學習單</p>	<p>1. 學生自我檢核</p>		<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p>

第 2 週 9/4~9/10 (9/9 中秋節補假)	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識	1. 體適能、了解學生個別體能狀況 2. 增加體適能強度。	2	教師：準備哨子、體適能測驗器材、碼表、原子筆，讓學生在測驗體適能之前，了解測驗規則及安全注意事項，填寫學生健康紀錄表	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實際操作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣 【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
	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	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 人際關係溝通。 2. 心理健康促進方法。	1	1. PPT 介紹 2. 學習單 3. 分組討論	1. 學生自我檢核	【家庭教育】 家 J3 家人的情感支持。 家 J4 對家人愛與關懷的表達。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

	所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。						家 J5 國中階段的家庭責任。 家 J6 參與家庭活動。	
第 3 週 9/11~9/17	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 認識體適能測驗項目 2. 體適能測驗	2	1. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 4. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。	1. 歷程性評量 2. 學生自我檢核	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同	

					5. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。			
	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	1. 身體意象：了解每個人對於身體的概念	1	1. PPT 介紹 2. 學習單 3. 分組討論	1. 學生自我檢核		
第 4 週 9/18~9/24	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 認識體適能測驗項目 2. 體適能測驗 3. 各項測驗對應身體能力介紹	2	1. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。	1. 歷程性評量 2. 學生自我檢核	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性	

	<p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。			<p>2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。</p> <p>4. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p>		傾向、性別特質與性別認同	
	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p>	<p>1. 身體組成介紹：了解身體組成的重要性。</p> <p>2. 測量身體組成。</p>	1	<p>1. PPT 介紹</p> <p>2. 學習單</p> <p>3. 分組討論</p>	1. 學生自我檢核		

	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>第 5 週 9/25~10/ 1</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的</p>	<p>Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術</p>	<p>籃球複習：</p> <p>1. 上籃、籃下投籃練習。</p> <p>2. 防守、運球練習。</p>	2	<p>教師：準備哨子、籃球、讓學生在球場上運球更流暢</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 實際操作</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>



	體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。							
	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>1b-IV-2 認識健康技能和生技能的實施程序概念。</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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1. 健康體位管理</p> <p>2. 了解身體組成的重要性</p> <p>3. 養成健康生活習慣</p>	1	<p>1. PPT 介紹</p> <p>2. 學習單</p> <p>3. 分組討論</p>	<p>1. 學生自我檢核</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p>	

第 6 週 10/2~10/8	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	籃球複習： 1. 上籃、籃下投籃練習。 2. 防守、運球練習。 3. 半場 3 對 3 練習。	2	教師：準備哨子、籃球、讓學生在球場上運球更流暢	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實際操作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 全方位健康體位生活，全人健康及預防醫學的概念。	1	1. PPT 介紹 2. 學習單 3. 分組討論	1. 學生自我檢核	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包	

	<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>2b-IV-2 樂於 實踐健康促進 的生活型態。</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>	Fb-IV-1 全人健 康概念與健康 生活型態。					<p>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。</p>	
<p>第 7 週 10/9~10/ 15 (10/10 雙 十節) (10/13- 14 第 1 次 定期評 量)</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>1d-IV-2 反思 自己的動作。</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>	Hb-IV-1 攻守入 侵性運動動作 組合及團隊戰 術	<p>籃球複習：</p> <p>1. 上籃、籃下投籃練習。</p> <p>2. 防守、運球練習。</p> <p>3. 半場 3 對 3 練習。</p> <p>4. 全場練習。</p>	2	<p>教師：準備哨子、籃球、讓學生在球場上 運球更流暢</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 實際操作</p>	<p>【生涯規劃 教育】</p> <p>涯 J3 覺察自 己的能力與 興趣</p>	

	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。							
	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 4b-IV-3 公開進行健康倡	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 健康飲食。 2. 食物的選擇。	1	1. PPT 介紹 2. 學習單 3. 分組討論	1. 學生自我檢核	生涯規劃教育 涯J11分析影響個人生涯決定的因素。	

	導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。							
第 8 週 10/16~10/22	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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、勇於挑戰勇的學習態度。 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。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	飛盤反手傳盤 躲避飛盤	2	器材：軟式飛盤、硬式飛盤 教學重點：接盤與傳盤練習，手眼協調，加入國小躲避球概念用軟式飛盤增加操控難度	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同	
	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	1. 新世代家庭觀介紹 2. 家庭型態變遷	1	1. PPT 介紹 2. 學習單 3. 分組討論	1. 學生自我檢核	【家庭教育】	

	<p>解決的健康技能和生活技能。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</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>		3. 促進家庭和樂，愛要怎麼說				<p>家 J3 家人的情感支持。</p> <p>家 J4 對家人愛與關懷的表達。</p> <p>家 J5 國中階段的家庭責任。</p> <p>家 J6 覺察與</p>	
<p>第 9 週</p> <p>10/23~10/29</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	飛盤反手傳盤 飛盤爭奪賽	2	<p>器材：軟式飛盤、硬式飛盤</p> <p>教學重點：接盤與傳盤練習，手眼協調，加入國小躲避球概念用軟式飛盤增加操控難度</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同</p>	

	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。 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。						
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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	1. 家庭紛爭處理 2. 如何協商 3. 了解情緒鎖	1	1. PPT 介紹 2. 學習單 3. 分組討論	1. 學生自我檢核	【家庭教育】 家 J3 家人的情感支持。 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J5 國中階段的家庭責任。 家 J6 覺察與	

	<p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</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>第 10 週 10/30~11/5</p>	<p>1d-IV-1 瞭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>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>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 介紹排球場地。</p> <p>2. 複習低手接球。</p> <p>3. 練習高手傳球。</p> <p>4. 分組遊戲。</p>	2	排球、排球網	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 合作能力</p> <p>3. 學生自我檢核</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣</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>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p>	<p>1. 家庭暴力處理</p> <p>2. 發現及幫助別人</p>	1	<p>1. PPT 介紹</p> <p>2. 學習單</p> <p>3. 分組討論</p>	<p>1. 學生自我檢核</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J3 家人的情感支持。</p>



	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。						家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J5 國中階段的家庭責任。 家 J6 覺察與	
第 11 週 11/6~11/12	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.介紹排球場地。 2.複習低手接球。 3.練習高手傳球。 4.發球練習	2	排球、排球網	1. 歷程性評量 2. 合作能力 3. 學生自我檢核	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同	

	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。							
	<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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</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>	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。	<p>1. 家庭暴力處理</p> <p>2. 發現及幫助別人</p> <p>3. 危機處理方式</p>	1	<p>1. PPT 介紹</p> <p>2. 學習單</p> <p>3. 分組討論</p>	1. 學生自我檢核	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J3 家人的情感支持。</p> <p>家 J4 對家人愛與關懷的表達。</p> <p>家 J5 國中階段的家庭責任。</p> <p>家 J6 覺察與</p>	

第 12 週 11/13~11/19	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 介紹排球場地。 2. 複習低手接球。 3. 練習高手傳球。 4. 發球練習 5. 綜合練習 6. 分組比賽	2	排球、排球網	1. 歷程性評量 2. 合作能力 3. 學生自我檢核	【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。	
	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生 活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 健康飲食 2. 營養金字塔介紹	1	1. PPT 介紹 2. 學習單 3. 分組討論	1. 學生自我檢核	【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	

	<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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>						切的自我觀。	
<p>第 13 週 11/20~11/26</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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略</p>	<p>Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術</p>	<p>1. 足壘球跑接練習</p> <p>2. 足壘球規則介紹</p> <p>3. 分組競賽</p>	2	足球、壘板	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 合作能力</p> <p>3. 學生自我檢核</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>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-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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1. TDEE 計算一日所需消耗熱量</p> <p>2. 了解熱量如何計算，及各種食物所含熱量。</p>	1	<p>1. PPT 介紹</p> <p>2. 學習單</p> <p>3. 分組討論</p>	<p>1. 學生自我檢核</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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</p>	

	1b-IV-2 認識健康技能和生 活技能的實施 程序概念。 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。 2b-IV-2 樂於 實踐健康促進 的生活型態。						往，理解人 的主體能動 性，培養適 切的自我 觀。	
第 14 週 11/27~12 /3 (11/30- 12/1 第 2 次定期評 量)	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	Hd-IV-1 守備跑 分性運動動作 組合及團隊戰 術	1. 足壘球跑接練習 2. 足壘球規則介紹 3. 分組競賽自選飛盤、足 壘、樂樂棒。	2	足球、壘板	1. 歷程性評 量 2. 合作能力 3. 學生自我 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。	

	<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力，發展專項運動技能</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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p>	<p>1.運動當量 MET 計算。</p> <p>2.實際計算選擇運動種類時間所消耗的熱量。</p>	1	<p>1. PPT 介紹</p> <p>2. 學習單</p> <p>3. 分組討論</p>	<p>1. 學生自我檢核</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與</p>

	<p>維護的重要性。</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>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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。					<p>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。</p>	
<p>第 15 週</p> <p>12/4~12/10</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別</p> <p>Ha-IV-網/牆性運動動作組合及團隊戰術</p>	<p>1. 桌球介紹</p> <p>(1)發球練習</p> <p>(2)正反手推檔</p> <p>(3)單打練習</p>	2	<p>器材：桌球拍、球、哨子</p> <p>實際感受不同角度造成桌球反彈的位置不同</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 實際操作</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>性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 表現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>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>						
	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1. 食物熱量估算。</p> <p>2. 自我規劃一日熱量取。</p>	1	<p>1. PPT 介紹</p> <p>2. 學習單</p> <p>3. 分組討論</p>	<p>1. 學生自我檢核</p>	<p>【生命教育】</p> <p>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</p>

	1b-IV-2 認識健康技能和生 活技能的實施 程序概念。 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。 2b-IV-2 樂於 實踐健康促進 的生活型態。						遇與嚮往， 理解人的主 體能動性， 培養適切的 自我觀。	
第 16 週 12/11~12 /17	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。 2c-IV-2 表現 利他合群的態 度，與他人理	Cb-IV-2 各項運 動設施的安全 使用規定與辨 別 Ha-IV-網/牆性 運動動作組合 及團隊戰術	1 桌球介紹 (1)發球練習 (2)正反手推檔 (3)單打練習、雙打練習	2	器材：桌球拍、球、 哨子 實際感受不同角度造 成桌球反彈的位置不 同	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實際操作	【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。	

	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-1 表現運動技術的學習策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。						
1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生 活技能的實施程序概念。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 站姿、坐姿介紹。 2. 伸展教學。	1	1. PPT 介紹 2. 學習單 3. 分組討論	1. 學生自我檢核	【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，	

	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。						培養適切的自我觀。	
第 17 週 12/18~12/24	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 後護身倒法 2. 側護身倒法	2	軟墊	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實際操作	【品德教育】 品 EJU6 謙遜包容。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
	1a-IV-4 理解促進健康生活	Da-IV-4 健康姿勢、規律運	1. 站姿、坐姿介紹。 2. 伸展教學。	1	1. PPT 介紹 2. 學習單	1. 學生自我檢核	【生命教育】	

	<p>的策略、資源與規範。</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>1b-IV-2 認識 健康技能和生 活技能的實施 程序概念。</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>2b-IV-2 樂於 實踐健康促進 的生活型態。</p>	<p>動、充分睡眠 的維持與實踐 策略。</p> <p>Fb-IV-1 全人健 康概念與健康 生活型態。</p>			3. 分組討論		<p>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。</p>	
<p>第 18 週 12/25~12 /31</p>	<p>1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原理和規則。</p>	<p>Ab- IV -1 體適 能促進策略與 活動方法。</p>	<p>1. 後護身倒法 2. 側護身倒法 3. 前迴轉倒法</p>	2	軟墊	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實際操作</p>	<p>【品 德 教 育】</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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避</p> <p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。</p> <p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>					<p>品 EJU6 謙遜包容。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	
	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>1b-IV-2 認識健康技能和生 活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1. 肌肉伸展教學</p> <p>2. 睡前伸展</p>	1	<p>1. PPT 介紹</p> <p>2. 學習單</p> <p>3. 分組討論</p>	1. 學生自我檢核	<p>【生命教育】</p> <p>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。</p>	

	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。							
第 19 週 1/1~1/7 (1/2 元旦補假)	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 羽球發球練習。 2. 高遠球練習。 3. 分組競賽。	2	羽球拍、羽球網、羽球	1. 歷程性評量 2. 合作能力 3. 學生自我檢核	【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。	
	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 重量訓練介紹 2. 重量訓練的好處	1	1. PPT 介紹 2. 學習單 3. 分組討論	1. 學生自我檢核	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣	

	1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康 維護的重要 性。 1b-IV-2 認識 健康技能和生 活技能的實施 程序概念。 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。 2b-IV-2 樂於 實踐健康促進 的生活型態。	Fb-IV-1 全人健 康概念與健康 生活型態。						
第 20 週 1/8~1/14 (1/14 補 班)	1d-IV-1 瞭解 各項運動技能 原理。	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	1.羽球發球練習。 2.高遠球練習。 3.分組競賽。	2	羽球拍、羽球網、羽 球	1. 歷程性評 量 2. 合作能力 3. 學生自我 檢核	【生涯規劃 教育】 涯 J3 覺察自 己的能力與 興趣	



	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。						
	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生 活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.運動改造大腦書本介紹 2.利用測量心跳率了解運動強度的重要。	1	1.PPT 介紹 2.學習單 3.分組討論	1. 學生自我檢核	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣

	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。							
第 21 週 1/15~1/20(1/17-18 第 3 次定期評量，1/19 休業式)	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-2 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用 Cb-IV-1 運動精神的實踐、運動營養攝取知識、自我所需營養素的簡易攝取規劃。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別	1.體育相關知識複習 2.回憶整學期教學內容 3.反思檢討自己有什麼地方進步 4.運動規則及技術複習	2	PPT 學習單	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣 涯 J4 了解自我的人格特質與價值觀。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

	於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用 Ib-IV-1 自由創作舞蹈 Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術 Ha-IV-網/牆性運動動作組合及團隊戰術						
	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea- I -2	1. 健教相關知識複習 2. 回憶整學期教學內容	2	學習單	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣 涯 J4 了解自我的人格特質與價值觀。	

	2b- I -1 接受健康的生活規範。 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a- I -1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	基本的飲食習慣。 Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Fa- I -3 情緒體驗與分辨的方法。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。					
--	--	---	--	--	--	--	--

六、本課程是否有校外人士協助教學

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：\_\_\_\_\_

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟			

		<input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之 教學資料，請說明：			

\*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致