

課程計畫

小學 104 學年度 七 年級 下 學期 健康與體育 領域課程計畫

健體領域教師

1學習節數（3）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（60）節。

2目標：（以條列式文字敘述）

抒壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。

慮物質對人類生理、心理、社會所造成的長遠影響。

獲身體健康的醫療觀念及態度。

生差異，落實相互尊以及互助合作的精神。

會因素對自我健康的影響，並體認自我意識對行為發展的重要性。

確的運動方式，勇於挑戰身體潛能。

3架構：（各校自行視需要決定是否呈現）

4內涵：

議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
票標碼與指標	例如：單元一 活動一： （活動重點之詳略由各校自行斟酌決定）		例如：○○版教科書 第一單元 「○○○○」 或：改編○○版教科書 第一單元 「○○○○」 或：自編教材 或：選自	例如：紙筆測驗、 態度檢核、資料蒐集 整理、觀察記錄、 分組報告、參與討 論、課堂問答、作 業、實測、實務操 作等。	視需要註明表或色彩意義， ●表示表示本 *表示教科書接課程
長、發展資料來提健康。 常生活的安全性， 促進個人及他人安  、酒、檳榔、藥 的危害，並於日常 效的拒絕策略。 康促進與疾病預防 足不同族群、地 作者的健康需求。  身自由權並具有自 。	1. 以課本漫畫與教學影片介紹菸品歷史。 2. 帶領學生了解青少年吸菸原因及心理因素。	1	1- 1 菸害現形記	1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	

發展特殊性專項運  人及他人的表現方 作技能。 練習中運用各種策 表現。 動參與在個人社會  升休閒活動參與的 個人終生  賞運動美感與分析  能積極促進運動安  閒權與日常生活的	1. 教師並介紹我國桌球好手莊智淵及桌球發展的歷程。 2. 教導各種球拍種類的功用，並示範球拍的握法。 3. 練習對空正反拍連續擊球、分組對牆壁連續擊球。	2	4- 1 彈跳之間(桌球)	1. 觀察 2. 實作及表現	
長、發展資料來提 健康。 常生活的安全性， 促進個人及他人安  、酒、檳榔、藥 的危害，並於日常 效的拒絕策略。 康促進與疾病預防 足不同族群、地 作者的健康需求。  身自由權並具有自 。	1. 認識菸的成分與危害，帶入菸對呼吸系統的影響 2. 說明菸對人體全身健康的危害，以及吸菸會導致金錢花費增加與容貌的改變。	1	1- 2 菸害現形記	1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	
發展特殊性專項運  人及他人的動作表 動技能。 練習中應用各種策 表現。 賞運動美感與分析  能積極促進運動安  己，尊重他人。	1. 透過課文所提供範例講解遵守規則的必要性。 2. 介紹反手發球之執球、握拍、揮拍及跟進動作要領。	2	4- 2 變化自如(羽球)	1. 觀察 2. 實作及表現	
長、發展資料來提 健康。 常生活的安全性， 促進個人及他人安  、酒、檳榔、藥	1. 說明健康團體的反擊行動。 2. 講解菸害防制法相關規定與法律意義，並帶領學生勇敢拒絕二手菸。	1	1- 1 菸害現形記	1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	

<p>的危害，並於日常 效的拒絕策略。 康促進與疾病預防 足不同族群、地 作者的健康需求。</p> <p>身自由權並具有自 。</p> <p>發展特殊性專項運</p>					
<p>人及他人的動作表 動技能。 練習中應用各種策 表現。 賞運動美感與分析 能積極促進運動安</p> <p>己，尊重他人。</p>	<p>1. 教師透過四人一組編排方 式，引導學生練習挑球及輕擋 網前球變換練習，增加下手網 邊回擊球路之變化性。原地技 術純熟後，可透過二打一方 式，訓練連續前後跑動及回擊 能力。</p> <p>2. 進行簡易半場單打比賽，建 立學生比賽觀念及增加興趣。</p>	2	4- 2 變化自如(羽球)	<p>1. 觀察 2. 實作及表現</p>	
<p>、酒、檳榔、藥 的危害，並於日常 效的拒絕策略。</p> <p>身自由權並具有自 。</p>	<p>1. 介紹檳榔歷史，並以健康電 台引導，說明檳榔與所產生的 社會問題。</p> <p>2. 說明檳榔對人體的健康影 響。</p>	1	1- 2 克癮制勝	<p>1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄</p>	
<p>發展特殊性專項運</p> <p>人及他人的表現方 作技能。 練習中應用各種策 表現。 動規則參與比賽， 技能。</p> <p>己，尊重他人。</p>	<p>1. 簡略介紹棒球的歷史與沿 革。</p> <p>2. 指導學生進行低手拋接及自 拋自接遊戲，讓學生熟悉對球 的感覺，做為熱身運動。</p>	2	4- 3 天生好手(棒球)	<p>1. 觀察 2. 實作及表現</p>	
<p>、酒、檳榔、藥 的危害，並於日常 效的拒絕策略。</p> <p>身自由權並具有自 。</p>	<p>1. 說明檳榔產生的環保的問 題。</p> <p>2. 與學生討論酒為什麼會對人 體產生傷害。</p>	1	1- 2 克癮制勝	<p>1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄</p>	
<p>發展特殊性專項運</p> <p>人及他人的表現方 作技能。</p>	<p>1. 說明握球及側肩傳球的動作 要領，並將該技術融入比賽或</p>	2	4- 3 天生好手(棒球)	<p>1. 觀察 2. 實作及表現</p>	

練習中應用各種策表現。 動規則參與比賽，技能。	遊戲之中。				
己，尊重他人。 、酒、檳榔、藥的危害，並於日常效的拒絕策略。  身自由權並具有自。	1. 說明酒對人體的多種傷害，以及酒精在人體中的吸收與代謝情形。 2. 討論酒駕問題，並簡介成癮物質的意義及危害。	1	1- 2 克癮制勝	1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	
發展特殊性專項運  人及他人的表現方 作技能。 練習中應用各種策 表現。 動規則參與比賽， 技能。	1. 說明低手拋傳、滾地接傳球的動作要領，與講解跑壘基本觀念，並設計成比賽或遊戲項目。	2	4- 3 天生好手(棒球)	1. 觀察 2. 實作及表現	
己，尊重他人。 、酒、檳榔、藥的危害，並於日常效的拒絕策略。 通技巧與理性情緒 進人際關係。 切的健康資訊、服 促成健康計畫的執  人、社區及組織機 康的社區與環境所 案與法規。  身自由權並具有自。	1. 知道面對成癮物質最好的方法就是拒絕對方。 2. 分析需要拒絕的情境，了解拒絕過程須運用的溝通技巧。 3. 介紹八種拒絕技巧並實際演練。	1	1- 3 健康行動全紀錄	1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	
體成長與動作發展 發展運動潛能。 練習中應用各種策 表現。 動規則參與比賽， 技能。 庭教育及社會支持 建立正向而良好的  德、社會、文化、 何影響價值或規 認同、遵守或尊	1. 說明男女生在生理結構上的不同，使得在運動場上會因性別的差異有不同的表現 2. 介紹正式比賽中男女混合的運動項目；進行合球罰球技術練習。 3. 以伸展活動做為熱身運動，進行合球上籃及定點投籃技術	2	5- 1 男生女生配(合作玩球)	1. 觀察 2. 實作及表現	

育】 同性別者的特質。 同性別者在團體中 角色。	練習。				
、酒、檳榔、藥 的危害，並於日常 效的拒絕策略。 通技巧與理性情緒 進人際關係。 切的健康資訊、服 促成健康計畫的執  人、社區及組織機 康的社區與環境所 案與法規。  身自由權並具有自 。	1. 個人如何協助吸菸者戒菸計畫，並以美國青少年的拒菸行動例子，引導學生分組進行「健康行動計畫」發表會。 2. 以趙自強戒菸與陳先生戒酒的故事，讓學生了解戒除成癮物質非難事。	1	1- 3 健康行動全紀錄	1. 課前準備 2. 觀察 3. 紀錄	
體成長與動作發展 發展運動潛能。 練習中應用各種策 表現。 動規則參與比賽， 技能。 庭教育及社會支持 建立正向而良好的  德、社會、文化、 何影響價值或規 認同、遵守或尊  育】 同性別者的特質。 同性別者在團體中 角色。	1. 說明男女生在生理結構上的不同，使得在運動場上會因性別的差異有不同的表現 2. 介紹正式比賽中男女混合的運動項目；進行合球罰球技術練習。 3. 以伸展活動做為熱身運動，進行合球上籃及定點投籃技術練習。	2	5- 1 男生女生配(合作玩球)	1. 觀察 2. 實作及表現	
康促進與疾病預防 足不同族群、地 作者的健康需求。 切的健康資訊、服 促成健康計畫的執  網際網路、多媒體 進行資料蒐集，並  行資料整理與分	1. 了解傳染病與非傳染病的差異。2. 了解傳染病在臺灣的發展史，說明傳染病發生的三大要素與法定傳染病的意義。	1	2- 1 傳染病的世界	1. 觀察 2. 實作及表現	

宜的生活價值觀。					
體成長與動作發展發展運動潛能。人及他人的表現方作技能。和團體比賽中運用練習中應用各種策表現。 <b>育】</b> 同性別者的特質。	1. 教師說明籃球運動中團隊合作的重要性。 2. 說明運球在籃球運動中的重要性。	2	5- 2 掌中妙技(籃球)	1. 觀察 2. 實作及表現	
康促進與疾病預防足不同族群、地作者的健康需求。切的健康資訊、服促成健康計畫的執  網際網路、多媒體進行資料蒐集，並軟體進行資料整理	1. 介紹登革熱、流行性感冒、病毒性肝炎、肺結核，教導學生學習預防傳染病的健康自我管理行動。	1	2- 1 傳染病的世界	1. 觀察 2. 實作及表現	
宜的生活價值觀。 體成長與動作發展發展運動潛能。人及他人的表現方作技能。和團體比賽中運用練習中應用各種策表現。 <b>育】</b> 同性別者的特質。	1. 教師說明籃球運動中團隊合作的重要性。 2. 說明運球在籃球運動中的重要性。	2	5- 2 掌中妙技(籃球)	1. 觀察 2. 實作及表現	
<b>週】</b> 切的健康資訊、服促成健康計畫的執  界上不同的群體、能尊重欣賞其差	1. 教師說明健保開辦之初的時代背景。 2. 了解醫療層級、家庭醫師、處方箋及醫藥分業等相關的健保制度，並連結至自己的生活經驗。	1	2- 2 醫療新紀元	1. 觀察 2. 實作及表現	
體成長與動作發展發展運動潛能。人及他人的表現方	1. 指導學生進行直線運球活動、變換速度運球、一對一及	2	5- 2 掌中妙技(籃球)	1. 觀察 2. 實作及表現	

作技能。 和團體比賽中運用	兵來將擋活動。				
練習中應用各種策 表現。 育】 同性別者的特質。					
切的健康資訊、服 促成健康計畫的執	1. 了解目前全民健保的概況、 困境及培養珍惜醫療資源的態 度與行為。	1	2-2 醫療新紀元	1. 觀察 2. 實作及表現	
界上不同的群體、 能尊重欣賞其差					
體成長與動作發展 發展運動潛能。 發展特殊性專項運	1. 帶領學生進行此起彼落及空 中攔截兩項暖身活動。 2. 教師示範肩上發球的基本姿 勢，使學生明瞭分解動作並進 行練習。 3. 進行原地、左右移位接發球 練習。	2	5-3 雷霆萬鈞(排球)	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	
練習中應用各種策 表現。 動規則參與比賽， 技能。 育】 同性別者的特質。					
切的健康資訊、服 促成健康計畫的執	1. 藉由課本人物的對話，引導 學生進入正確用藥的主題。 2. 認識藥物的分類及了解藥袋 提供的資訊。	1	2-3 醫藥世界	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄 4. 實作及表現 5. 分組討論	
界上不同的群體、 能尊重欣賞其差					
體成長與動作發展 發展運動潛能。 發展特殊性專項運	1. 帶領學生進行此起彼落及空 中攔截兩項暖身活動。 2. 教師示範肩上發球的基本姿 勢，使學生明瞭分解動作並進 行練習。 3. 進行原地、左右移位接發球 練習。	2	5-3 雷霆萬鈞(排球)	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	
練習中應用各種策 表現。 動規則參與比賽， 技能。 育】 同性別者的特質。					
切的健康資訊、服 促成健康計畫的執	1. 透過臺灣本身的用藥型態來 反省自己用藥情況，養成正確 的用藥態度與習慣，並建立良 好的態度與觀念。	1	2-3 醫藥世界	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄 4. 實作及表現 5. 分組討論	
界上不同的群體、					

能尊重欣賞其差	2. 醫療消費停看聽一學會辨別另類療法的優劣，並注意使用安全。				
體成長與動作發展 發展運動潛能。 發展特殊性專項運  練習中應用各種策 表現。 動規則參與比賽， 技能。 育】 同性別者的特質。	1. 帶領學生進行此起彼落及空中攔截兩項暖身活動。 2. 教師示範肩上發球的基本姿勢，使學生明瞭分解動作並進行練習。 3. 進行原地、左右移位接發球練習。	2	5- 3 雷霆萬鈞(排球)	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	
常生活的安全性並 進個人及他人安全  參與改善環境危機 略和行動。  身自由權並具有自 。	1. 說明事故傷害的定義及發生原因。 2. 介紹摔傷、一氧化碳中毒、用電安全。 3. 了解火災發生的原因、對人們的影響及應該如何預防火災。 4. 了解校園內易發生事故傷害的地點及原因。	1	3- 1 環境安全大體檢	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 實作及表現 4. 分組討論	
體成長與動作發展 發展運動潛能。 發展特殊性專項運  練習中應用各種策 表現。 動規則參與比賽， 技能。 育】 同性別者的特質。	1. 複習原地、左右移位接發球並進行前後移位接發球練習。 2. 進行對牆練習活動。 3. 進行接發球練習活動。 4. 介紹排球相關規則，及裁判執法的手勢所代表的意思。	2	5- 3 雷霆萬鈞(排球)	1. 觀察 2. 實作及表現	
常生活的安全性並 進個人及他人安全  參與改善環境危機 略和行動。  身自由權並具有自 。	1. 說明青少年在交通應注意的事項。 2. 強調安全的生活，需要每個人共同提高安全意識，切勿因自己的疏失，造成他人的傷害。	1	3- 1 環境安全大體檢	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論	



<p>體成長與動作發展 發展運動潛能。 能積極促進運動安</p> <p>畫家人共同參與的 人感情。</p>	<p>1. 說明瑜伽的歷史和益處。 2. 介紹並練習瑜伽的內涵：呼吸法、體位法和冥想。 3. 說明從事瑜伽運動的注意事項。 4. 練習蓮花坐、金剛坐。 5. 練習站姿體位法：伸展三角式、勇士式 A 式、樹式和舞蹈式。</p>	2	6-1 身心靈合一(瑜伽)	<p>1. 觀察 2. 實作及表現</p>	
<p>常生活的安全性並 進個人及他人安全</p> <p>參與改善環境危機 略和行動。</p> <p>懷弱勢團體及其生</p> <p>身自由權並具有自 。</p>	<p>1. 了解目前青少年所面臨的危機種類和特性。 2. 了解危機存在於生活的哪些層面。</p>	1	3-2 現代安全新策略	<p>1. 觀察 2. 問卷調查 3. 實作及表現 4. 分組討論</p>	
<p>體成長與動作發展 發展運動潛能。 能積極促進運動安</p> <p>畫家人共同參與的 人感情。</p>	<p>1. 複習上節課內容，腹式呼吸法、站姿體位法。 2. 練習坐姿體位法：牛面式、蝴蝶式和頭貼腳式。 3. 練習後彎體位法：扭腰式、蛇式和弓式。</p>	2	6-1 身心靈合一(瑜伽)	<p>1. 觀察 2. 實作及表現</p>	
<p>常生活的安全性並 進個人及他人安全</p> <p>參與改善環境危機 略和行動。</p> <p>懷弱勢團體及其生</p> <p>身自由權並具有自 。</p>	<p>1. 知道解除危機的方法。 2. 能運用身邊小東西來防身。</p>	1	3-2 現代安全新策略	<p>1. 觀察 2. 問卷調查 3. 實作及表現 4. 分組討論</p>	
<p>體成長與動作發展 發展運動潛能。 發展特殊性專項運 能積極促進運動安</p>	<p>1. 介紹競技體操運動與地板等競賽項目、種類及模式。 2. 引導學生思考體操動作技能</p>	2	6-2 律動之美(地板運動)	<p>1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現</p>	

育】 同性別者身心的異	<p>在日常生活中與其他運動的應用時機，並體會地板運動中平衡與跳躍的動作要領。</p> <p>3. 帶領學生練習滾翻等相關基本動作。</p> <p>4. 介紹競技體操運動之相關器具與場地。</p>				
發展特殊性專項運動  常生活的安全性並 進個人及 響。 演練緊急情境的處 略和行  身自由權並具有自 。	<p>1. 介紹防暴與實戰防身術概念。</p> <p>2. 講解與示範、練習阻擋、反攻。</p> <p>3. 複習阻擋、反攻，講解與示範、練習掙脫與實戰防身術動作一。</p>	1	3-3 防暴你我他(實戰防身術)	<p>1. 問卷調查</p> <p>2. 討論</p> <p>3. 觀察</p> <p>4. 實作及表現</p> <p>5. 紀錄</p>	
發展特殊性專項運動  練習中應用各種策 動參與在個人社會  升休閒活動參與的 個人終生  賞運動美感與分析  責極促進運動安  畫家人共同參與的 人感情。 長、發展資料來提 健康。 發展特殊性專項運	<p>1. 說明扯鈴的發展歷程、規則，以及扯鈴應注意之安全事項。</p> <p>2. 藉由繞線運鈴、調鈴，以及繞線、開線等動作作為熱身運動。</p> <p>3. 實施金蟬脫殼、靈蛇出洞之一式三招動作教學。</p>	2	6-3 活靈活現(扯鈴)	<p>1. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 實作及表現</p>	
人及他人的表現方 作技能。 練習中運用各種策 表現。 動參與在個人社會  升休閒活動參與的 個人終生	<p>1. 了解成癮物質對人們心理、生理及社會造成的影響。</p> <p>2. 能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。</p> <p>3. 養成正確的用藥態度與習慣。</p> <p>4. 了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品</p>	1	複習全冊	<p>1. 觀察</p> <p>2. 問卷調查</p> <p>3. 紀錄</p> <p>4. 實作及表現</p> <p>5. 分組討論</p>	

<p>賞運動美感與分析</p> <p>能積極促進運動安</p> <p>常生活的安全性並 進個人及他人安全</p> <p>參與改善環境危機 略和行動。 、酒、檳榔、藥 的危害，並於日常 效的拒絕策略。 重用健康促進與疾病 策略，以滿足不同族 或、年齡、工作者的 良。</p> <p>刃的健康資訊、服務 或健康計畫的執行。</p>	<p>質。</p> <p>5. 了解生活危機種類、發生原因及對人的傷害與影響。</p> <p>6. 培養維護人身安全及提高對環境危機判斷的能力，學習相關的技巧。</p> <p>7. 能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。</p> <p>8. 藉由身體活動的表現，培養自主的生活態度。</p> <p>9. 學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。</p> <p>10. 學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。</p>				
<p>長、發展資料來提 健康。 發展特殊性專項運</p> <p>人及他人的表現方 作技能。 練習中運用各種策 表現。 動參與在個人社會</p> <p>升休閒活動參與的 個人終生</p> <p>賞運動美感與分析</p> <p>能積極促進運動安</p> <p>常生活的安全性並 進個人及他人安全</p> <p>參與改善環境危機 略和行動。 、酒、檳榔、藥 的危害，並於日常 效的拒絕策略。 重用健康促進與疾病 策略，以滿足不同族 或、年齡、工作者的 良。</p>	<p>第 4 單元 健康自主有活力</p> <p>第 1 章 彈跳之間—桌球</p> <p>第 2 章 變化自如—羽球</p> <p>第 3 章 天生好手—棒球</p> <p>第 5 單元 團隊合作創高峰</p> <p>第 1 章 男生女生配—合作玩球</p> <p>第 2 章 掌中妙技—籃球</p> <p>第 3 章 雷霆萬鈞—排球</p> <p>第 6 單元 靈活自如好身手</p> <p>第 1 章 身心靈合一—瑜伽</p> <p>第 2 章 律動之美—地板運動</p> <p>第 3 章 活靈活現—扯鈴</p>	2	複習全冊	<p>1. 課前準備</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 紀錄</p>	

刃的健康資訊、服務或健康計畫的執行。					
--------------------	--	--	--	--	--

l：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）

果程計畫

**小學 104 學年度 八 年級 下 學期 健康與體育 領域課程計畫**  
**健體領域教師**

1學習節數（3）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（60）節。

1目標：（以條列式文字敘述）

識真正的自我與認同自我，接著能突破、實現自我，並進而追尋屬於自己的夢想。  
 春期所面臨的困擾，學習處理與調適壓力，並懂得尋求適當的協助，做好自我調適。  
 命的可貴，進而關懷週遭環境，締造快樂充實的人生。  
 健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響。  
 建立性病的正確觀念，瞭解性病的預防之道。  
 學習如何防範性侵害，以及面對性侵害的應變與處理方式。  
 認識並預防臺灣常見的傳染病。  
 認識常見的慢性病，並學習如何預防慢性病，進而調整自我之生活作息，從青少年時期就開始建立良好的作  
 學習正確的就醫方式，並認識與善用現有的醫療資源。  
 學習認識真正的自我與認同自我，接著能突破、實現自我，並進而追尋屬於自己的夢想。  
 熟練籃球跨步上籃的基本動作，進而學習運球過人及進攻的動作要領。  
 學習排球基本扣球之動作要領。  
 複習足球傳接球動作，進而學習各種防守與進攻戰術。  
 培養良好體適能。  
 能做出正確的羽球殺球，進而學習正確的羽球步法，提升自我的羽球技術。  
 對於樂樂棒球有基本的認識，練習投球及傳、接球的技巧，運用已學習的技能，進行樂樂棒球對抗賽。

2架構：（各校自行視需要決定是否呈現）

2內涵：

題能力指標	主題或單元活動內容	節	使用教材	評量方式	備註
-------	-----------	---	------	------	----

票標碼與指		數			
	例如：單元一 活動一： （活動重點之詳略由各校 自行斟酌決定）		例如：○○版教科 書 第 一 單 元 「○○○○」 或：改編○○版教 科 書 第 一 單 元 「○○○○」 或：自編教材 或：選自	例如：紙筆測 驗、態度檢核、 資料蒐集整理、 觀察記錄、分組 報告、參與討 論、課堂問答、 作業、實測、實 務操作等。	視需要註明表 號或色彩意義 ●表示表示本 程*表示教科 本銜接課程
我肯定與自我實 【4-4-1 肯定自 我。	1. 學 習 認 識 自 我 。 2. 認識自我後並了解如何認同 自我。	1	1-1 章青春有我	1. 問答：是否能 認真回應教師的 問 題 。 2. 觀察：是否認 真參與討論。	
和團體比賽中運 練習中應用各種 運動表現。	一、快攻得分 提問：所有的籃球技巧中，哪 一項是得分的重要關鍵？ 操作：首先一人持球，另一人 快跑通過中線時，將球傳給跑 者，使跑者上籃得分。 操作：三人一組，一人持球， 兩人在場上定位，由持球者傳 給另外兩人之一，使另外兩人 可以上籃得分。 二、原地基本運球 操作：1. 左右運球 2. 跨下運球 3. 背後運球 三、移動運球過人 示範+操作：移動中的運球動 作包括 1. 前進急停跨下運球轉變方向 過人。2. 前進急停背後運球轉 變方向過人。	2	1. 課本 2. 籃球相關資訊	觀察：學生是否 在活動過程中充 分練習。	

我肯定與自我實現。 【4-4-1 肯定自我】。	1. 認識如何突破自我。 2. 認識如何實現自我。	1	1-1 青春有我	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。 3. 實作：是否確實針對自己的狀況來記錄。	
和團體比賽中運動表現。 練習中應用各種運動表現。	一、進攻擋人 說明：「進攻擋人」簡單的說就是以合法的姿勢阻礙敵隊防守者的行動，以掩護隊友讓他在從事移位或進攻時，能夠更順利的策略。 示範：教師示範掩護動作的要求。 二、活動「過關斬將」 操作：兩人一組，一人進攻一人防守，以一分鐘為限，進攻者由端線出發，至中線則獲勝，抵達後攻守互換。 統整：善用過人的技巧，可以讓進攻更快更有效率。	2	1. 課本 2. 籃球相關資訊	評估：學生動作之正確性。	
源並發展策略以皆段生活變動所壓力與疾病。 【3-3-3 培養重及做決定的能力】。 【3-3-5 發展自己的能力】。 4-4-3 調適個人與其他角色間的	1. 明白壓力對身心的影響。 2. 學習面對壓力調適之道。	1	1-2 調適好心情	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。 3. 實作：是否確實回答活動中的問題。	

<p>和團體比賽中運 練習中應用各種 動表現。</p>	<p>一、掩護動作的種類 說明：掩護的種類依掩護者與被掩護者的相對位置而分為：「向前掩護」、「向後掩護」與「橫向掩護」。</p> <p>1. 「向後掩護」是指掩護同學由靠端線的位置，往罰球線方向去幫隊友掩護。</p> <p>2. 「向前掩護」剛好相反，是由靠近罰球線的隊友，幫忙在端線的小前鋒擋住防守者。</p> <p>3. 「橫向掩護」則大多是靠近端線的球員互相掩護。</p> <p>提問：什麼是犯規的掩護動作？</p> <p>發表：由學生們舉手發表。</p> <p>統整：常見的犯規掩護動作如下：</p> <p>1. 在移動中做掩護動作。2. 掩護時手臂推出。3. 在防守者看不見的角度做掩護動作。</p> <p>二、活動「過關斬將」</p> <p>操作：兩人一組，一人進攻一人防守，以一分鐘為限，進攻者由端線出發，至中線則獲勝，抵達後攻守互換。</p> <p>統整：善用過人的技巧，可以讓進攻更快更有效率。</p>	2	<p>1. 課本 2. 籃球相關資訊</p>	<p>評估：學生動作之正確性。</p>	
<p>源並發展策略以 皆段生活變動所 壓力與疾病。 【育】3-3-3 培養 重及做決定的能 。 【育】3-3-5 發展</p>	<p>1. 了解生活中的各種壓力來源。</p> <p>2. 學習面對壓力。</p>	1	<p>1-2 調適好心情</p>	<p>1. 問答：能說出生活中壓力的來源。</p> <p>2. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發</p>	

<p>的能力。</p> <p>4-4-3 調適個人與其他角色間的</p>				言。	
<p>和團體比賽中運</p> <p>練習中應用各種</p> <p>動表現。</p>	<p>一、進攻跑位</p> <p>提問：如何才能夠擺脫對手的糾纏，取得出手投籃的機會。</p> <p>發表：9 至 12 人一組，分組討論，由小組推派一人舉手回答。</p> <p>說明：若想要擺脫對手的糾纏，取得出手投籃的機會，進攻時不能只是一直線恆速前進，要加上速度的變化與方向的轉變，如此才能增加進攻的機會。</p> <p>說明：進攻跑位的步法：</p> <p>1. 虛步：面對盯人防守時，向外側做跨步的假動作，實際往反方向前進。</p> <p>2. 轉身：面對盯人防守時，向外側做跨步假動作，實反轉背對防守者做動作。</p> <p>3. 切入步：面對盯人防守時，進攻者佯裝向防守者的一側緩速前進，等候時機再快速往另一側移動，擺脫防守。</p> <p>4. Z 字閃切（Flashing）：利用 Z 形的行進方式，配合速度快慢變化，讓防守者難以防守，造成進攻機會。</p>	2	<p>1. 課本</p> <p>2. 籃球相關資訊</p>	<p>1. 討論：能熱烈的參與討論。</p> <p>2. 實作：能積極的參與活動之進行。</p>	
<p>源並發展策略以</p> <p>皆段生活變動所</p> <p>壓力與疾病。</p> <p>4-4-3 調適個人</p>	<p>1. 了解生命的可貴。</p> <p>2. 認識面對失落與悲傷的技巧，並能有效調適悲傷的情</p>	1	1-3 尊重生命	<p>1. 觀察：能熱烈的參與討論。</p> <p>2. 問答：能說出</p>	



與其他角色間的	緒。			處理情緒的方式。	
和團體比賽中運 練習中應用各種 動表現。 能積極促進運動	<p>一、預備動作</p> <p>提問：現今排球比賽當中，是發球重要？接球重要？還是扣球重要？哪一種動作是排球得分要點？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>統整：每一個動作都重要，因為每一個動作都環環相扣，但最直接最有效的方法之一就是扣球。</p> <p>說明：當雙方處於對等地位時，只有化被動為主動，爭取先機最為重要，當一隊熟悉各式攻擊、各種時間差，必能將球隊技術發展為球隊藝術，如此的隊伍必能爭取更高的成績與樂趣。</p> <p>說明：扣球是以單手來重擊球，所以特別加強身體與手的伸展。</p> <p>提醒：在練習扣球動作前先熱身，並複習上學期所教的動作。</p> <p>二、扣擊動作</p> <p>說明：扣球時選手的扣球方向、手勢與手掌接觸球面的位置有相當大的關係。</p> <p>示範：扣球時手掌的姿勢可分為以下四種</p> <p>1. 全掌法。2. 手指法。3. 握拳法。4. 半掌法。</p>	2	<p>1. 課本</p> <p>2. 排球</p> <p>3. 哨子</p>	<p>1. 觀察：可否控制手腕的動作。</p> <p>2. 評估：有無認真參與活動。</p>	

	說明：扣球時，除了要注意手掌的姿勢之外，手腕下壓的角度也與距離球網的遠近及扣球力量的大小有關。				
源並發展策略以皆段生活變動所壓力與疾病。 4-4-3 調適個人與其他角色間的	1. 學習面對自傷的正確態度，以及認識愛惜生命的體驗活動。 2. 明白生命的意義與存在價值。 3. 學習積極面對人生困境。	1	1-3 尊重生命	1. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2. 問答：能正確說出面對逆境處理方法。	
和團體比賽中運動表現。 練習中應用各種運動表現。 能積極促進運動	一、預備動作 提問：現今排球比賽當中，是發球重要？接球重要？還是扣球重要？哪一種動作是排球得分要點？ 發表：學生自由發表。 統整：每一個動作都重要，因為每一個動作都環環相扣，但最直接最有效的方法之一就是扣球。 說明：當雙方處於對等地位時，只有化被動為主動，爭取先機最為重要，當一隊熟悉各式攻擊、各種時間差，必能將球隊技術發展為球隊藝術，如此的隊伍必能爭取更高的成績與樂趣。 說明：扣球是以單手來重擊球，所以特別加強身體與手的伸展。 提醒：在練習扣球動作前先熱身，並複習上學期所教的動作。	2	1. 課本 2. 排球 3. 哨子	1. 觀察：可否控制手腕的動作。 2. 評估：有無認真參與活動。	

	<p>二、扣擊動作</p> <p>說明：扣球時選手的扣球方向、手勢與手掌接觸球面的位置有相當大的關係。</p> <p>示範：扣球時手掌的姿勢可分為以下四種</p> <p>1. 全掌法。2. 手指法。3. 握拳法。4. 半掌法。</p> <p>說明：扣球時，除了要注意手掌的姿勢之外，手腕下壓的角度也與距離球網的遠近及扣球力量的大小有關。</p>				
<p>會對性與愛之規則</p> <p>【1-4-3 了解法人權保障的意義。】</p> <p>【1-4-3 了解性取向。】</p> <p>【2-4-10 認為並保護自己。】</p> <p>【2-4-12 探究性侵害相關議題。】</p> <p>【2-4-16 認相關的資源與法</p>	<p>1. 認識不同的社會文化所存在的性觀念差異性。</p> <p>2. 學習面對色情的健康態度。</p>	1	2-1 揭開色情面紗	<p>1. 問答：能說出面對色情時，該具備的健康觀念及態度。</p> <p>2. 觀察：能熱烈的參與討論。</p>	
<p>和團體比賽中運</p> <p>練習中應用各種運動表現。</p> <p>能積極促進運動</p>	<p>一、助跑與起跳動作</p> <p>說明：與學生強調，排球之扣球動作中，助跑是相當重要的一環，請學生不可以輕忽助跑動作的重要性。</p> <p>示範：依據助跑之動作要領，將助跑分為以下四個部分，與學生詳細說明之。</p> <p>1. 助跑時機。2. 助跑方向。3. 三步助跑起跳。4. 助跑步伐。</p>	2	<p>1. 課本</p> <p>2. 排球</p> <p>3. 哨子</p>	實作：能否做出正確的扣球動作。	

	<p>實作：請學生實際練習助跑之動作要領。</p> <p>觀察：提醒學生在練習的空檔時，不妨多觀察周遭同學的助跑動作，若發現有不正確之動作出現，記得給予適時的提醒。若發現優秀之處，記得向對方學習，加快彼此之學習速度。</p> <p>二、空中與落地動作</p> <p>說明：扣球時，由助跑到最後一步，進入起跳姿勢時，兩腳幾乎同時是著地並保持屈膝，且上身稍向前傾。</p> <p>示範：教師示範起跳動作之動作要領。</p> <p>實作：請同學依照教師之示範動作，進行起跳動作之練習。</p> <p>三、空中扣球動作</p> <p>說明：排球的扣球動作需要一連串動作的配合，從起始的預備動作→扣擊動作→起跳動作，到最後的空中扣球動作，無一不是關鍵動作，不可輕忽之。</p> <p>示範：教師示範空中扣球動作之動作要領，並於示範過程中，說明需要注意之部分。</p> <p>實作：請班上兩至三位學生進行空中扣球動作之練習，並提醒其他學生仔細觀察。</p> <p>發表：請觀察的學生說明，看看同學之練習動作與教師之示</p>				
--	--	--	--	--	--

	<p>範動作有無差異，差別之處為何。</p> <p>歸納：教師針對學生提出來之意見，進行歸納與說明。</p> <p>實作：待班上學生對於空中扣球動作有一認識之後，請學生們實際練習空中扣球動作。</p>				
<p>會對性與愛之規範</p> <p>【1-4-3 了解法人權保障的意義】</p> <p>【1-4-3 了解性取向】</p> <p>【2-4-10 認為並保護自己】</p> <p>【2-4-12 探究性侵害相關議題】</p> <p>【2-4-16 認識相關的資源與法</p>	<p>認清色情媒體對青少年帶來的不良影響，並學習利用批判性思考能力的技巧來解讀色情的真相。</p>	1	2-1 揭開色情面紗	<p>1. 問答：能說出面對色情時，該具備的健康觀念及態度。</p> <p>2. 觀察：能熱烈的參與討論。</p>	
<p>和團體比賽中運動</p> <p>練習中應用各種運動表現。</p> <p>能積極促進運動</p>	<p>一、活動「連續起跳與落地練習」</p> <p>說明：因排球的技術中，扣球屬於較複雜的技巧，所以可依循下列方法多加練習：</p> <p>1. 原地屈膝，利用雙手擺臂向上、向前跳躍。</p> <p>2. 跳躍時盡量跳高，而非跳遠。</p> <p>3. 落地時雙腳同時著地，並在屈膝後雙手擺臂向上、向前跳出。</p> <p>統整：依循上述方法，加強學生的扣球技巧，提醒學生勤加練習。</p>	2	<p>1. 課本</p> <p>2. 排球</p>	<p>1. 觀察：是否認真參與活動。</p> <p>2. 問答：能說出空中扣球動作所具備之條件。</p>	

	<p>二、裁判手勢</p> <p>說明：比賽進行時，除了自身的球技外，服從裁判的判決亦是選手們所需遵循的，所以了解裁判的手勢，可以讓比賽進行得更順利。</p> <p>說明：裁判的基本手勢有以下數種：</p> <p>1. 開球 2. 界外球 3. 持球 4. 二連擊 5. 四連擊</p> <p>統整：學習排球技巧，再加上了解裁判的手勢，有助於每一場球賽順利進行。</p>				
<p>會對性與愛之規範影響。康促進與疾病預防以滿足不同族年齡、工作者的</p> <p>【1-4-3 了解法人權保障的意義。】</p> <p>【1-4-3 了解性取向。】</p> <p>【2-4-10 認為並保護自己。】</p> <p>【2-4-12 探究性侵害相關議題。】</p> <p>【2-4-16 認識相關的資源與法</p>	<p>1. 學習正確性知識。</p> <p>2. 認識非淋病性尿道炎、淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疹、尖形溼疣及愛滋病。</p>	1	2-2 性病知多少	問答：能具體說出梅毒、軟性下疳、生殖器疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。	
<p>發展特殊性專項和團體比賽中運動規則參與比賽運動技能。</p>	<p>一、比賽隊形</p> <p>說明：比賽時，為了適應攻守戰術的需要，依照全隊隊員在場上的位置排列，並給予職責上的分工，稱為「比賽隊形」。</p>	2	<p>1. 課本</p> <p>2. 排球</p>	<p>1. 觀察：是否認真參與活動。</p> <p>2. 作答：能觀察並說出教師錯誤動作。</p> <p>3. 實作：能與組</p>	

	<p>說明：各種足球的隊形名稱，是按隊員排列的形狀而定，例如：「四三三」、「三五二」、「四二四」等隊形名稱，都是依照隊員排列的形狀而定的。</p> <p>二、各個位置的職責</p> <p>說明：教師說明足球場上各位置之職責：</p> <p>1. 前鋒：主要擔任攻擊的任務，適合眼明腳快、擅於盤球之類的球員。</p> <p>2. 中鋒：擔任聯絡者與支援者的角色，需要判斷情勢投入前線進攻或跑回己方的陣地協助防守。</p> <p>3. 後衛：則是負責破壞對方前鋒攻擊的球員。</p> <p>4. 守門員：是最後的堡壘，必須具備身手矯健、預警能力強、決定果斷者擔任。</p> <p>三、局部進攻戰術</p> <p>提問：教師詢問學生在足球比賽中，有看過哪些戰術的運用？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>統整：教師統整學生答案，並教導局部進攻戰術包括「二對一」和「三對二」戰術。</p>			員共同努力合作。	
會對性與愛之規範影響。康促進與疾病預防以滿足不同族群年齡、工作者的	<p>1. 學習正確性知識。</p> <p>2. 認識非淋病性尿道炎、淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病。</p>	1	2-2 性病知多少	問答：能具體說出梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及	

【1-4-3 了解法人權保障的意義。 【1-4-3 了解性取向。 【2-4-10 認為並保護自己。 【2-4-12 探究性侵害相關議題。 【2-4-16 認相關的資源與法				愛滋病傳染方式及性病的預防方法。	
發展特殊性專、和團體比賽中各。 動規則參與比賽運動技能。	一、全隊進攻戰術 說明：足球的全隊進攻戰術可分為三種基本類型： 1. 邊路進攻戰術：利用球場兩側地區發起的攻擊方式，也是全隊進攻戰術的主要形式之一。 2. 中路進攻戰術：利用球場中路地帶的進攻方式，具有可直接射門的優點，但是全隊需有極高的默契才能進攻成功。 3. 定位球戰術：在比賽中利用「死球」後重新開始比賽的機會，依情勢在組織最有利的進攻與防守戰術的方法。 二、局部防守戰術 說明：「補位」是足球比賽中局部防守的一種方法，當防守時，有一個防守隊員被對手突破，則另一個隊員便立即上前，進行攔截。 說明：「圍搶」是指比賽中，在某局部位置上，防守一方利	2	1. 課本 2. 足球用具	1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 觀察：是否具有團隊默契。	



	<p>用人數上的相對優勢，同時圍堵對方的持球隊員，在短時間內，達到搶球或破壞對方目的的方法。</p> <p>說明：「越位戰術」是利用規則，設計出來的一種以巧致勝、省力的重要防守戰術。往往達到一定技術水準的球隊才會採用，而一場比賽中也不會多次運用。</p>				
<p>會對性與愛之規範影響。康促進與疾病預防以滿足不同族年齡、工作者的</p> <p>【1-4-3 了解法人權保障的意義】</p> <p>【1-4-3 了解性取向】</p> <p>【2-4-10 認為並保護自己】</p> <p>【2-4-12 探究性侵害相關議題】</p> <p>【2-4-16 認相關的資源與法</p>	<p>1. 認識愛滋病。</p> <p>2. 學習正確預防性病的方法。</p>	1	2-2 性病知多少	<p>1. 問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。</p> <p>2. 觀察：能具體說出愛滋病傳染方式及性病的預防方法。</p>	
<p>發展特殊性專、和團體比賽中各。運動規則參與比賽運動技能。</p>	<p>一、全隊進攻戰術</p> <p>說明：足球的全隊進攻戰術可分為三種基本類型：</p> <p>1. 邊路進攻戰術：利用球場兩側地區發起的攻擊方式，也是全隊進攻戰術的主要形式之一。</p> <p>2. 中路進攻戰術：利用球場中路地帶的進攻方式，具有可直</p>	2	<p>1. 課本</p> <p>2. 足球用具</p>	<p>1. 觀察：是否認真參與活動。</p> <p>2. 觀察：是否具有團隊默契。</p>	

	<p>接射門的優點，但是全隊需有極高的默契才能進攻成功。</p> <p>3. 定位球戰術：在比賽中利用「死球」後重新開始比賽的機會，依情勢在組織最有利的進攻與防守戰術的方法。</p> <p>二、局部防守戰術</p> <p>說明：「補位」是足球比賽中局部防守的一種方法，當防守時，有一個防守隊員被對手突破，則另一個隊員便立即上前，進行攔截。</p> <p>說明：「圍搶」是指比賽中，在某局部位置上，防守一方利用人數上的相對優勢，同時圍堵對方的持球隊員，在短時間內，達到搶球或破壞對方目的的方法。</p> <p>說明：「越位戰術」是利用規則，設計出來的一種以巧致勝、省力的重要防守戰術。往往達到一定技術水準的球隊才會採用，而一場比賽中也不會多次運用。</p>				
<p>會對性與愛之規則</p> <p>【1-4-3 了解法人權保障的意義。】</p> <p>【1-4-3 了解性取向。】</p> <p>【2-4-10 認為並保護自己。】</p> <p>【2-4-12 探究性侵害相關議題。】</p>	<p>1. 學習如何預防性侵害。</p> <p>2. 認識性侵害的應變方式。</p>	1	2-3 終結性侵風暴	<p>1. 問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。</p> <p>2. 觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。</p>	

<p>【教育】2-4-16 認識相關的資源與法</p>					
<p>單的全身性身</p> <p>律運動習慣，</p> <p>能</p> <p>助體適能要素並積極參與</p> <p>適能活動的益</p> <p>升個人體適能</p>	體適能	2	自編教材	實測	
<p>會對性與愛之規</p> <p>【教育】3-4-3 運用原，突破性別限</p>	<p>1. 學習如何預防性侵害。</p> <p>2. 認識性侵害的應變方式。</p>	1	2-3 終結性侵風暴	<p>1. 問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。</p> <p>2. 觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。</p>	
<p>單的全身性身</p> <p>律運動習慣，</p> <p>能</p> <p>助體適能要素並積極參與</p> <p>適能活動的益</p> <p>升個人體適能</p>	體適能	2	自編教材	實測	
<p>會對性與愛之規</p> <p>【教育】1-4-3 了解法人權保障的意</p> <p>【教育】1-4-3 了解性取向。</p> <p>【教育】2-4-10 認為並保護自己。</p> <p>【教育】2-4-12 探究性侵害相關議</p> <p>【教育】2-4-16 認識相關的資源與法</p>	<p>1. 學習如何預防性侵害。</p> <p>2. 認識性侵害的應變方式。</p>	1	2-3 終結性侵風暴	<p>1. 問答：熱烈參與討論。</p> <p>2. 觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。</p>	

發展特殊性專項 和團體比賽中運動規則參與比賽運動技能。	<p>二、介紹全隊防守戰術說明：足球的全隊防守戰術可分為三種基本類型：</p> <p>1. 盯人防守：指防守球員緊跟著自己所負責的對手，阻止他往前傳球或進攻。</p> <p>2. 區域防守：防守球員在一定的區域配合防守，目的是阻止進攻球員進入這個區域。</p> <p>3. 綜合防守：以盯人防守為主，當進攻球員將球運至某區域時，該區域便會有另外的防守球員前來組成區域防守的隊形，這種結合盯人與區域的防守方式，是現代足球運動中運用最多的全隊防守戰術。</p> <p>練習：請全班學生分組練習盯人防守、區域防守及綜合防守，以增加全隊之防守能力。</p>	2	<p>1. 課本</p> <p>2. 足球用具</p>	<p>1. 觀察：是否快樂參與活動。</p> <p>2. 提問：是否了解足球防守戰術。</p>	
<p>康促進與疾病預防以滿足不同族群年齡、工作者的【育】2-4-9 善用方法，維護自己。</p>	<p>1. 知道構成傳染病發生的三大因素。</p> <p>2. 知道消滅病原體、管制傳染途徑等預防傳染病的方法。</p>	1	3-1 遠離傳染病	<p>1. 問答：能夠說出構成傳染病發生的三要素。</p> <p>2. 觀察：能踴躍發表自己想法。</p> <p>3. 問答：能清楚表達管制傳染途徑的方法。</p>	
發展特殊性專項 和團體比賽中運動練習中應用各種	<p>一、殺球</p> <p>講解：介紹「羽球殺球」的功用及時機。</p> <p>操作：</p>	2	<p>1. 課本</p> <p>2. 羽球</p> <p>3. 羽球拍</p>	<p>1. 問答：能夠清楚的說出動作之重點。</p> <p>2. 實作：能配合</p>	

<p>運動表現。 升休閒活動參與 行個人終生運</p>	<p>1. 示範羽球殺球之動作要領。 2. 講解殺球分解動作，並請同學跟著做揮空拍練習（為了確保其力道正確，揮空拍練習時，要聽到與空氣摩擦的咻咻聲）。</p> <p>二、活動「命中目標」 講解：活動目標是幫助學生找出正確的擊球點。 實作： 1. 兩人一組時，要盡量找身高相近的同學為一組。 2. A 同學持球拍的高度，要根據 B 同學的身高，及拿球拍的長度、高度進行調整。 3. 同學輪流擔任 A、B 之角色，揮拍練習十次後進行角色交換。 提問：練習的過程中，擔任 A、B 之角色時，有何不同之體驗。 發表：請學生踴躍發表個人之感想。</p>			<p>正確擊出殺球。 3. 觀察：是否能夠熱烈的參與互評。 4. 欣賞：能看出同學動作的錯誤，並給予適當的建議。</p>	
<p>康促進與疾病預防以滿足不同族 年齡、工作者的 【育】2-4-9 善用 方法，維護自己 健康。</p>	<p>1. 認識登革熱、肺結核、病毒性肝炎。 2. 了解登革熱、肺結核、病毒性肝炎的預防之道。</p>	1	3-1 遠離傳染病	<p>1. 問答：能說出預防登革熱、結核病及病毒性肝炎的方法。 2. 自評：確實做到預防登革熱、肺結核及病毒性肝炎傳染的方法。</p>	

<p>發展特殊性專項和團體比賽中運動表現。</p> <p>升休閒活動參與行個人終生運動。</p>	<p>一、分享與改進實作：</p> <p>1. 請各組殺球技術優秀的學生出來做示範，並請臺下的學生仔細觀察，示範同學的殺球動作。</p> <p>2. 在學生示範的殺球動作結束後，也請觀察的學生發表看到的缺點及優點。</p> <p>3. 若有學生們沒有觀察到的優缺點，則教師再進一步的補充說明。</p> <p>4. 再請全班學生依照表 4-2 擊球動作修正表之內容，調整自己的錯誤之處。</p> <p>二、開始位置說明：教師說明什麼是羽球的基本防守姿勢及其主要的功用為何。</p> <p>示範：教師示範基本防守的姿勢，並在示範的過程中，同時與學生說明相關之注意事項。</p> <p>實作：請學生手持羽球拍，實際練習羽球的基本防守姿勢。</p> <p>觀察：請學生三至四人為一組，觀察同組的組員間，在進行基本防守姿勢時，有無需要調整之處，給予適當之建議。</p>	2	<p>1. 課本</p> <p>2. 羽球</p> <p>3. 羽球拍</p>	<p>1. 實作：能配合正確擊出殺球。</p> <p>2. 觀察：是否能夠熱烈的參與互評。</p> <p>3. 欣賞：能看出同學動作的錯誤，並給予適當的建議。</p>	
<p>康促進與疾病預防以滿足不同族群、工作者的教育】2-4-9 善用方法，維護自己。</p>	<p>1. 認識健康檢查的重要性。</p> <p>2. 認識健康檢查的內容。</p>	1	<p>3-2 擺脫慢性病</p>	<p>1. 問答：能說出健康檢查的主要項目。</p> <p>2. 觀察：是否熱烈參與討論。</p>	

<p>發展特殊性專項和團體比賽中運動表現。</p> <p>練習中應用各種升休閒活動參與行個人終生運</p>	<p>一、步法動作</p> <p>說明：教師說明羽球步法之種類、意義及實用性。</p> <p>示範：教師示範跨步、墊步之動作要領。</p> <p>實作：請學生進行步法之練習。</p> <p>提醒：提醒學生在進行步法練習之前，要先檢查運動場地之安全性，避免運動傷害的發生。</p> <p>發表：請學生發表進行步法練習時，所遇到的問題，或感想。</p> <p>說明：教師針對學生所提出之問題，給予即時性的回答，並給予學生適度之鼓勵，提升學生的興趣與成就感。</p> <p>二、綜合步法練習講解：</p> <p>1. 以海報介紹「米字形」、「八字形」、「N字形」等步法練習。</p> <p>2. 一般最常見的是「米字形」。</p> <p>3. 為了讓同學不會混淆，所以接下來將分成「十字位移」及「X計畫」兩個活動來加強步法練習。</p> <p>4. 第一次練習時，速度不需太快，注重動作的正確性。</p> <p>5. 第二次練習時，則要兼顧正確性及流暢度。</p> <p>三、活動「米字形接力綜合練</p>	<p>2</p>	<p>1. 課本</p> <p>2. 羽球用具</p>	<p>1. 問答：能夠清楚的說出動作之重點。</p> <p>2. 實作：能做出正確的步法動作。</p>	
---	--	----------	-----------------------------	---	--

	<p>習」</p> <p>講解：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在球場角落的 A、B、C、D、E、F、G、H 八個點各放一個角錐呈現「米字形」。</li> <li>2. 一人空手上場站在球場中心。</li> <li>3. 分別按照角錐的八個順序，以手觸摸角錐的頂點，然後回到球場中心。</li> <li>4. 完成後交接給下一位學生，即可完成。</li> <li>5. 待各組五位學生完成，由場邊學生計時所需之秒數。</li> </ol>				
<p>康促進與疾病預防以滿足不同族手齡、工作者的</p> <p>【育】2-4-9 善用方法，維護自己</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認 識 慢 性 病 。</li> <li>2. 認 識 癌 症 及 預 防 方 法 。</li> <li>3. 認 識 心 血 管 疾 病 。</li> <li>4. 認 識 高 血 壓 與 冠 心 病 。</li> <li>5. 認 識 糖 尿 病 及 慢 性 病 的 預 防 方 法 。</li> </ol>	1	3-2 擺脫慢性病	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 問答：能說出罹患慢性病的症狀及預防方式。</li> <li>2. 觀察：是否熱烈參與討論。</li> <li>3. 問答：能說出罹患高血壓、冠心病的原因、症狀。</li> <li>4. 問答：能說出罹患糖尿病的原因、症狀。</li> </ol>	
<p>動規則參與比賽運動技能。</p> <p>能積極促進運動</p>	<p>一、樂樂棒球的投手動作</p> <p>講解：介紹樂樂棒球的投球方式，讓同學練習投球。</p> <p>示範：教師示範各種樂樂棒球投球動作方式。</p> <p>導引：協助學生找到合適投球方式。</p>	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課本</li> <li>2. 棒球用具</li> <li>3. 壘球用具</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 問答：能夠正確的說出答案。</li> <li>2. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。</li> <li>3. 實作：能做出正確的握球姿</li> </ol>	



	<p>二、投球動作要領</p> <p>講解：介紹投手投球的動作要領，讓同學練習投球。</p> <p>示範：教師指導各個動作要領，並做投球示範。</p> <p>操作：請同學按照投球要領練習投球。</p> <p>三、傳球動作要領</p> <p>講解：介紹傳球的動作要領，讓同學練習傳球。</p> <p>示範：教師指導各個動作要領，並做傳球示範。</p> <p>操作：請同學按照傳球要領練習傳球。</p> <p>四、傳球</p> <p>提問：同學們有投過樂樂棒球嗎？</p> <p>發表：以同學過去的認知發表。</p> <p>講解：說明棒樂樂棒球傳球時機與意義。</p> <p>提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 樂樂棒球的傳球方式有哪幾種？</li> <li>2. 樂樂棒球的傳球姿勢又有哪幾種？</li> </ol> <p>討論：由各位同學針對教師的提問，依序提出意見，讓全班討論。</p> <p>講解：依據樂樂棒球傳球的目的，說明傳球的方式及姿勢。</p> <p>示範：教師示範樂樂棒球的傳球動作。</p>			勢。	
--	---	--	--	----	--

<p>切的健康資訊、以促成健康計畫。</p> <p>3-4-5 了解有效並應用於生活</p>	<p>1. 學習正確的就醫方式。</p>	1	<p>3-3 正確使用醫療資源</p>	<p>1. 問答：能說出國內的醫療資源。</p> <p>2. 問答：能說出全民健保對我們在日常生活上的影響。</p>	
<p>動規則參與比賽運動技能。能積極促進運動</p>	<p>一、接球 提問： 1. 樂樂棒球的接球方式有那幾種？ 2. 樂樂棒球的接球姿勢又該如何？ 討論：由各位同學針對教師的提問，依序提出意見，讓全班討論。 講解：依據樂樂棒球接球的目的，說明接球的方式及姿勢等要領。 示範：教師示範樂樂棒球的接球動作。 二、樂樂棒球簡易比賽規則講解 提問： 1. 樂樂棒球比賽的參加人數是多少？ 2. 樂樂棒球比賽時的跑壘員可以離壘嗎？ 3. 樂樂棒球比賽投手須用何種方式投球？ 4. 你知道棒、壘球比賽時，何種狀況下稱之為好球嗎？ 5. 樂樂棒球投手投出之好球</p>	2	<p>1. 課本 2. 棒球用具 3. 壘球用具</p>	<p>1. 實作：能做出正確的傳、接球動作。 2. 問答：對於棒（壘）球規則是否了解。</p>	

	如何判斷？ 發表：讓學生從舊經驗中回答問題。 說明：教師補充說明不足之處。 三、樂樂棒球規則 說明：教師說明好球之定義。				
切的健康資訊、 以促成健康計  3-4-5 了解有效 並應用於生活	1. 認識國內的醫療資源以及全民健保。 2. 了解如何正確使用醫療資源。	1	3-3 正確使用醫療資源	1. 問答：能說出國內的醫療資源。 2. 問答：能說出全民健保對我們在日常生活中的影響。	
動規則參與比 運動技能。 能積極促進運動	一、分組比賽	2	1. 課本 2. 棒球用具 3. 壘球用具	1. 實作：正確運用棒球規則，實際參與比賽。	

1：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）

課程計畫

**小學 104 學年度 九 年級 下 學期 健康與體育 領域課程計畫**  
**健體領域教師**

學習節數（3）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（60）節。

目標：（以條列式文字敘述）

將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。

知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。

了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。

了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。

能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。

課程架構：（各校自行視需要決定是否呈現）

課程內涵：

能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
標準碼與指	例如：單元一 活動一： （活動重點之詳略由各校自行斟酌決定）		例如：○○版教科書第一單元「○○○○」 或：改編○○版教科書第一單元「○○○○」 或：自編教材 或：選自	例如：紙筆測驗、態度檢核、資料蒐集整理、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業、實測、實務操作等。	視需要註明表號或色彩意義 ●表示表示本課程＊表示教科本銜接課程
原並發展策略以調 主生活變動所造成的 疾病。 育】 重媒體所傳遞的性  向家人表達自己的  察家庭與生活中的 疑解決問題的可行	1. 教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2. 介紹壓力是什麼，以及壓力的來源。 3. 介紹壓力對人體造成的影響。	1	1-1 與壓力同行	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	
體成長與動作發展 發展運動潛能。 人及他人的動作表 助技能。 和團體比賽中運用  練習中應用各種策 表現。 助參與在個人、社 的意義。 能積極促進運動安	1. 鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。 2. 教師說明街頭球的由來及其原始創立的意義。 3. 指導學生進行全場三人傳球上籃。 4. 說明參與比賽時的正確觀念，及指導學生進行反向掩護戰術練習。 5. 指導學生進行全場三人S形傳球上籃活動。 6. 複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。	2	4-1 叱吒風雲-籃球	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	

<p>原並發展策略以調 主活變動所造成的 疾病。</p> <p>育】 重媒體所傳遞的性</p> <p>句家人表達自己的</p> <p>家家庭與生活中 研擬解決問題的</p> <p>育】 重媒體所傳遞的性</p> <p>句家人表達自己的</p> <p>家家庭與生活中 研擬解決問題的</p>	<p>1. 介紹壓力造成的心身症狀。</p> <p>2. 介紹面對壓力時的調適方法。</p> <p>3. 說明有效解決壓力的方法和步驟。</p>	1	1-1 與壓力同行	<p>1. 觀察</p> <p>2. 紀錄</p> <p>3. 實作及表現</p> <p>4. 分組討論</p>	
<p>體成長與動作發展 發展運動潛能。</p> <p>人及他人的動作表 助技能。</p> <p>和團體比賽中運用</p> <p>練習中應用各種策 表現。</p> <p>助參與在個人、社 的意義。</p> <p>能積極促進運動安</p> <p>育】 我身心狀況。</p>	<p>1. 複習進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。</p> <p>2. 複習反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。</p> <p>3. 教師說明擔任裁判所需的基本知識。</p> <p>4. 說明三對三鬥牛賽常用的規則，並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。</p> <p>5. 說明擔任一位稱職的裁判需具備的條件。</p>	2	4-1 叱吒風雲-籃球	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p>	
<p>原並發展策略以調 主活變動所造成的 疾病。</p> <p>育】 刻刻板的情緒表達</p> <p>刻刻板的情緒表 生別者的和諧相</p>	<p>1. 說明人的基本四種情緒。</p> <p>2. 說明情緒的特質。</p> <p>3. 說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。</p> <p>4. 說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方</p>	1	1-1 與壓力同行	<p>1. 觀察</p> <p>2. 紀錄</p> <p>3. 課前準備</p> <p>4. 實作及表現</p>	

<p>向家人表達自己的</p> <p>透過家庭與生活中研擬解決問題的</p>	法。				
<p>動規則，參與比賽技能。</p> <p>和團體比賽中運用</p> <p>動規則參與比賽，技能。</p> <p>賞運動美感與分析</p> <p>育】</p> <p>我身心狀況。</p> <p>通技巧與理性情緒進入人際關係。</p> <p>原並發展策略以調生活變動所造成的疾病。</p> <p>育】</p> <p>刻板的情緒表達</p> <p>刻板的情緒表達別者的和諧相</p> <p>向家人表達自己的</p> <p>透過家庭與生活中研擬解決問題的</p>	<p>1. 複習排球基本動作的組合練習與實作。</p> <p>2. 介紹各種攻擊球路與運用時機，以及比較各種快攻技術的優缺點。</p>	2	4-2 以智取勝-排球	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	
<p>向家人表達自己的</p> <p>透過家庭與生活中研擬解決問題的</p>	<p>1. 認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。</p> <p>2. 指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。</p>	1	1-2 與情緒過招	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	
<p>動規則，參與比賽技能。</p> <p>和團體比賽中運用</p> <p>動規則參與比賽，技能。</p> <p>賞運動美感與分析</p> <p>育】</p> <p>我身心狀況。</p> <p>通技巧與理性情緒進入人際關係。</p> <p>原並發展策略以調生活變動所造成的疾病。</p> <p>育】</p>	<p>1. 教師配合課文介紹各種接發球。</p> <p>2. 教師配合課文介紹各種攻擊戰術應用方法。</p> <p>3. 介紹正式比賽的流程，並與學生相互分享學習排球課的心得。</p>	2	4-2 以智取勝-排球	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	
<p>向家人表達自己的</p> <p>透過家庭與生活中研擬解決問題的</p>	<p>1. 認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。</p> <p>2. 指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治</p>	1	1-2 與情緒過招	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	

<p>刻刻板的情緒表達</p> <p>刻刻板的情緒表 生別者的和諧相</p> <p>句家人表達自己的</p> <p>案家庭與生活中 研擬解決問題的</p>	療。				
<p>體成長與動作發展 發展運動潛能。 發展特殊性專項運 在個人和團體比 競略。</p> <p>德、社會、文化、 何影響價值或規 、認同、遵守或尊</p> <p>刃的運動資訊、服 足成運動計畫的執</p> <p>育】 見自我特質。 育】 解決生涯問題的自</p>	<p>1. 介紹桌球運動發展簡史。</p> <p>2. 進行控球大考驗及多人接力 對牆來回擊球活動。</p> <p>3. 指導學生正手殺球的動作要 領，並帶領學生實施練習。</p> <p>4. 複習正手殺球動作，並實施 反手殺球動作要領練習。</p>	2	4-3 克敵制勝-桌球	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p>	
<p>類行為如何改變全 討環境改變對人類</p> <p>人、社區及組織機 衷的社區與環境所 案與法規。</p> <p>網際網路、多媒體 進行資料蒐集，並 軟體進行資料整理</p> <p>、與環境互動，互 積極的環境態度</p>	<p>1. 以吐瓦魯的遭遇說明環境問 題牽一髮動全身，並且正視臺 灣也遭遇危機的事實。以事實 與真相介紹空氣汙染的種類、 原因，以及相關空氣汙染指 標，並說明如何減少空氣環境 對人體及環境的傷害。</p>	1	2-1 關心我們的生 活環境	<p>1. 課前準備</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 實作及表現</p> <p>4. 紀錄</p>	
<p>體成長與動作發展 發展運動潛能。 發展特殊性專項運 在個人和團體比 競略。</p> <p>德、社會、文化、 何影響價值或規</p>	<p>1. 介紹桌球運動發展簡史。</p> <p>2. 進行控球大考驗及多人接力 對牆來回擊球活動。</p> <p>3. 指導學生正手殺球的動作要</p>	2	4-3 克敵制勝-桌球	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p>	

<p>認同、遵守或尊</p> <p>刃的運動資訊、服</p> <p>足成運動計畫的執</p> <p>育】</p> <p>見自我特質。</p> <p>育】</p> <p>解決生涯問題的自</p>	<p>領，並帶領學生實施練習。</p> <p>4. 複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。</p>				
<p>類行為如何改變全</p> <p>討環境改變對人類</p> <p>人、社區及組織機</p> <p>束的社區與環境所</p> <p>案與法規。</p> <p>網際網路、多媒體</p> <p>進行資料蒐集，並</p> <p>軟體進行資料整理</p> <p>與環境互動，互</p> <p>積極的環境態度</p>	<p>1. 介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的方法。</p>	1	2-1 關心我們的生活環境	<p>1. 課前準備</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 實作及表現</p> <p>4. 紀錄</p>	
<p>發展特殊性專項運</p> <p>和團體比賽中運用</p> <p>練習中應用各種策</p> <p>表現。</p> <p>助規則參與比賽，</p> <p>技能。</p> <p>育】</p> <p>解決生涯問題的自</p>	<p>1. 介紹我國女子雙打目前在世界排名的成績。</p> <p>2. 進行兩人輪轉跑位練習。</p> <p>3. 介紹雙打比賽規則。</p>	2	4-4 全力出擊-羽球		
<p>類行為如何改變全</p> <p>討環境改變對人類</p> <p>人、社區及組織機</p> <p>束的社區與環境所</p> <p>案與法規。</p> <p>網際網路、多媒體</p> <p>進行資料蒐集，並</p> <p>軟體進行資料整理</p> <p>與環境互動，互依</p> <p>的環境態度與環</p>	<p>1. 介紹水污染的現況及對健康造成的危害，說明政府與民間共同合作的防治行動，並學習從日常生活中降低水污染。</p> <p>2. 了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。</p> <p>3. 勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。</p>	1	2-1 關心我們的生活環境	<p>1. 課前準備</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 實作及表現</p> <p>4. 紀錄</p>	



發展特殊性專項運動和團體比賽中運用練習中應用各種策表現。 助規則參與比賽，技能。 育】 解決生涯問題的自	4. 說明前後隊形的站位方式及運用時機，並進行前後隊形的練習。 5. 說明三角隊形的站位方式及運用時機。	2	4-4 全力出擊-羽球	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	
類行為如何改變全討論環境改變對人類人、社區及組織機構的社區與環境所策與法規。  網際網路、多媒體進行資料蒐集，並軟體進行資料整理  學校社團和社區的活動。	1. 學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 2. 學習認識環保標章以選購環保產品。介紹人類在平日生活中，文具用品與紙製品消耗環境資源的情形。	1	2-2 綠色行動	1. 觀察 2. 紀錄	
體成長與動作發展發展運動潛能。 人及他人的動作表助技能。 賞運動美感與分析  類行為如何改變：探討環境改變對響。 育】 自己的興趣、能力  自己的興趣、性人格特質。	1. 介紹舞蹈的起源與種類。 2. 指導學生察覺身體各部位之活動範圍限制，進行移位及非移位動作的肢體舞動；介紹舞蹈的空間概念，指導學生利用身體進行水平動作的組合與變化。 3. 指導學生利用身體進行方向及路徑等各因素的組合與變化；介紹舞蹈的時間元素，指導學生以個人和群體的方式，練習時間元素的動作組合與變化。	2	5-1 千變萬化-創造性舞蹈	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	

類行為如何改變全 討環境改變對人類  人、社區及組織機 康的社區與環境所 案與法規。  網際網路、多媒體 進行資料蒐集，並 軟體進行資料整理  學校社團和社區的 活動。	1. 了解人類生活中，飲料包 裝、免洗筷、交通與清潔用品 消耗環境資源的情形。	1	2-2 綠色行動	1. 觀察 2. 紀錄	
體成長與動作發展 發展運動潛能。 人及他人的動作表 助技能。 賞運動美感與分析  類行為如何改變 ：探討環境改變對 響。 育】 自己的興趣、能  己的興趣、性向、 特質。	1. 介紹舞蹈的力量元素特性， 指導學生以個人和群體的方式， 練習力量元素的動作組合 與變化。 2. 指導學生進行分組創作。 3. 指導學生進行分組創作、表 演及欣賞。	2	5-1 千變萬化－創造 性舞蹈	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
類行為如何改變全 討環境改變對人類  人、社區及組織機 康的社區與環境所 案與法規。  網際網路、多媒體 進行資料蒐集，並 軟體進行資料整理  學校社團和社區的 活動。	1. 藉由課文的新聞案例，引導 學生「愛地球、做環保」的行 動應真正落實在生活中。 2. 教師說明在日常生活中，處 處都能發揮「愛惜資源」、 「節能減碳」的精神，引導學 生思考將來可以採取的作為或 行動。	1	2-2 綠色行動	1. 觀察 2. 紀錄	
發展特殊性專項運  賞運動美感與分析  練習中應用各種策 見。 人及他人的表現方	1. 介紹街舞的起源與種類。 2. 練習身體律動、身體電流。 3. 抬膝動作、踩地動作、斜後 踩動作、踏併步和交叉步。	2	5-2 舞動青春－街舞	1. 觀察 2. 討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	

助技能。					
的興趣、能力。 的興趣、性向、 特質。					
飾表現自我。					
原並發展策略以調 主生活變動所造成的 疾病。 育】 生涯規畫的能力。	1. 請學生思考自己的未來。 2. 透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。	1	3-1 我的未來不是夢	1. 觀察 2. 紀錄	
發展特殊性專項運 賞運動美感與分析  練習中應用各種策 見。 人及他人的表現方 助技能。  的興趣、能力。 的興趣、性向、 特質。  飾表現自我。	4. 複習抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步；進行動作編排組合練習。 5. 進行排舞組合表演。	2	5-2 舞動青春-街舞	1. 觀察 2. 討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	
原並發展策略以調 主生活變動所造成的 疾病。 育】 生涯規畫的能力。	1. 鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。 2. 藉由打工求職的情境，引導學生重視求職資訊的安全性，並注意打工時的權益與人身安全問題。	1	3-1 我的未來不是夢	1. 觀察 2. 紀錄	
體成長與動作發展 發展運動潛能。 發展特殊性專項運  人及他人的動作表 助技能。 助參與在個人、社 的意義。 升休閒活動參與的 個人終生運動計  執行個人增進體適 ， 能積極促進運動	1. 介紹有氧舞蹈的特色及對健康的影響。 2. 介紹基本動作一～十五，練習動作組合。	2	5-3 健康活力百分百-有氧舞蹈	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	

【育】1-2-1 培養能力。 己的興趣、性向、特質。 決生涯問題及做					
原並發展策略以調生活變動所造成的疾病。 育】 生涯規畫的能力。	1. 鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。 2. 藉由打工求職的情境，引導學生重視求職資訊的安全性，並注意打工時的權益與人身安全問題。	1	3-1 我的未來不是夢	1. 觀察 2. 紀錄	
體成長與動作發展發展運動潛能。 發展特殊性專項運動  人及他人的動作表助技能。 助參與在個人、社的意義。 升休閒活動參與的 個人終生運動計  執行個人增進體適， 能積極促進運動  【育】1-2-1 培養能力。 己的興趣、性向、特質。 決生涯問題及做	1. 提示動作方向變化的要點，練習基本動作及動作組合。 2. 分組進行動作變化組合及觀摩表演。	2	5-3 健康活力百分百-有氧舞蹈	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	
參與改善環境危機格和行動。 素促進與疾病預防 足不同族群、地工作者的健康需求。  權議題對個人、社響。 育】 生涯規畫的能力。	1. 了解工作中可能會因某些因素受傷。 2. 藉由學生打工及家人工作的經驗，引發學生思考進入職場與學生時代的差別。	1	3-2 職業安全與健康	1. 觀察 2. 紀錄	

<p>體成長與動作發展發展運動潛能。 發展特殊性專項運動技能。</p> <p>人及他人的動作表助技能。 助參與在個人、社的意義。 升休閒活動參與的個人終生運動計劃。</p> <p>執行個人增進體適能，能積極促進運動能力。</p> <p>【育】1-2-1 培養能力。 己的興趣、性向、特質。 決生涯問題及做</p>	<p>3. 指導學生安全、有效與有趣的動作變化組合及選擇音樂的要點，分組進行動作變化組合及評估表演。</p>	2	<p>5-3 健康活力百分百-有氧舞蹈</p>	<p>1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現</p>	
<p>參與改善環境危機格和行動。 康促進與疾病預防足不同族群、地工作者的健康需求。</p> <p>審議題對個人、社會。 育】生涯規畫的能力。</p>	<p>1. 介紹職業傷害與疾病的預防之道，並且利用「職業安全追追追」實果遊戲，使學生能透過活動，了解職場安全的重要，並思考如何預防災害及疾病的發生。 2. 學習如何關懷辛勞的工作者。</p>	1	<p>3-2 職業安全與健康</p>	<p>1. 觀察 2. 紀錄</p>	
<p>體成長與動作發展發展運動潛能。 人及他人的動作表助技能。 升休閒活動參與的個人終生運動計劃。</p> <p>賞運動美感與分享。 育】自己的興趣、能力。 自己的興趣、性人格特質。 決生涯問題及做</p>	<p>1. 介紹不同的捷泳換氣方式。 2. 進行韻律呼吸及持浮板換氣接力活動。 3. 在池邊練習捷泳換氣基本動作。 4. 在池邊熟練捷泳換氣基本動作，配合手持浮板的換氣練習，並藉由欣賞、觀摩評估自己與他人動作的優缺點。</p>	2	<p>5-4 水中流線美-游泳</p>	<p>1. 觀察 2. 實作及表現</p>	

<p>參與改善環境危機 略和行動。 康促進與疾病預防 足不同族群、地 作者的健康需求。</p> <p>網際網路、多媒體 進行資料蒐集，並 軟體進行資料整理</p> <p>中立的提供各種 的接受別人的指</p>	<p>1. 知道何謂健康促進及職場健康促進。</p> <p>2. 說明除了工作地點提供良好環境之外，學生本身也可以付出努力，維護自身及家人的健康。</p> <p>3. 說明在職場中，雇主與員工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。</p>	1	3-2 職業安全與健康	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p> <p>4. 分組討論</p>	
<p>體成長與動作發展 發展運動潛能。 人及他人的動作表 助技能。 升休閒活動參與的 個人終生運動計</p> <p>賞運動美感與分 育】 自己的興趣、能</p> <p>自己的興趣、性 人格特質。 決生涯問題及做</p>	<p>1. 加強腿臂換氣綜合練習，並練習轉身動作。</p> <p>2. 複習捷泳換氣動作。</p> <p>3. 進行打水球比賽。</p> <p>4. 指導學生記錄換氣練習的成績，以及進行兩分鐘游泳比賽，並將成績記錄下來。</p>	2	5-4 水中流線美-游泳	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p>	
<p>育】 自己的興趣、能</p> <p>自己的興趣、性 人格特質。 決生涯問題及做決 資訊教育】 網際網路、多媒體 進行資料蒐集，並 軟體進行資料整理</p> <p>中立的提供各種 的接受別人的指</p>	<p>1. 藉由報告分享，說明如何營造雇主與員工雙贏的健康職場。</p>	1	3-3 職場健康促進	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p> <p>4. 分組討論</p>	
<p>體成長與動作發展 發展運動潛能。 助規則，參與比 技能。</p>	<p>1. 進行全場三人傳球上籃及全場三人 S 形傳球上籃活動。</p>	2	複習第 4 單元	<p>1. 觀察</p> <p>2. 紀錄</p>	

<p>人及他人的動作表助技能。</p> <p>和團體比賽中運用</p> <p>練習中應用各種策表現。</p> <p>助規則參與比賽，技能。</p> <p>助參與在個人、社的意義。</p> <p>賞運動美感與分析</p> <p>能積極促進運動安</p> <p>育】</p> <p>我身心狀況。</p>	<p>2. 進行反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。</p> <p>3. 說明三對三鬥牛賽常用的規則，並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。</p> <p>4. 進行各種接發球練習。</p> <p>5. 進行各種攻擊戰術練習。</p>			3. 實作及表現	
<p>育】</p> <p>自己的興趣、能</p> <p>自己的興趣、性人格特質。</p> <p>決生涯問題及做決資訊教育】</p> <p>網際網路、多媒體進行資料蒐集，並軟體進行資料整理</p> <p>中立的提供各種的接受別人的指</p>	<p>2. 利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。</p>	1	3-3 職場健康促進	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作及表現</p> <p>3. 紀錄</p> <p>4. 分組討論</p>	
<p>體成長與動作發展發展運動潛能。</p> <p>發展特殊性專項運</p> <p>人及他人的動作表助技能。</p> <p>練習中應用各種策見。</p> <p>賞運動美感與分析</p> <p>、類行為如何改變</p> <p>探討環境改變對影響。</p>	<p>1. 指導學生以個人和群體的方式，練習時間元素的動作組合與變化。</p> <p>2. 指導學生以個人和群體的方式，練習力量元素的動作組合與變化。</p> <p>3. 複習抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步；進行動作編排組合練習。</p>	2	複習第 5 單元	<p>1. 觀察</p> <p>2. 紀錄</p> <p>3. 實作及表現</p>	

1: 說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……)

