

## 臺南市立東原國民中學 115 學年度第一學期九年級健體(合科)領域學習課程(調整)計畫

(■體育班)

| 教材版本            | 康軒                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 實施年級<br>(班級/組別) | 九年級 | 教學節數 | 每週(2)節，本學期共(42)節。 |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|------|-------------------|
| 課程目標            | <p>第五冊健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解身體意象的影響因素。</li> <li>2. 認識各種健康數據，以便進行多面向體位評估。</li> <li>3. 釐清媒體所呈現體重控制迷思，並能規畫健康自主管理的體重控制行動策略。</li> <li>4. 了解臺灣社會的轉變對飲食的影響，並認識常見的飲食保健類型，了解其對個人健康的影響。</li> <li>5. 知道如何辨識資訊以選購合適的健康產品，並了解消費者的權益與應盡義務，成為理性、健康的消費者。</li> <li>6. 認識情緒的歷程與影響因素，並學習情緒管理方法。</li> <li>7. 自我覺察與認識壓力，並學習調適身心狀態，讓自己健康又有效的面對壓力。</li> <li>8. 認識並預防青少年常見的異常行為，學習同理和協助親友減緩異常行為的發生。</li> </ol> <p>第五冊體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹奧林匹克之相關知識，並了解奧林匹克的價值精神，以實踐在日常生活中。</li> <li>2. 了解體適能之相關知識與技能原理，並能思考與設計適合自己的運動計畫，進一步養成運動習慣。</li> <li>3. 了解階梯有氧和拳擊有氧的基本動作要領與練習方法。</li> <li>4. 了解標槍及鉛球的相關知識與動作要領。</li> <li>5. 了解保齡球的相關知識與動作要領。</li> <li>6. 了解棒壘球之相關知識與技能原理，並能反思和與發展學習策略，以改善動作技能。</li> <li>7. 學習籃球三對三的進攻技術與策略，並能實際應用。</li> <li>8. 了解排球防守與接球的差異，並能將排球的防守基本技術運用在比賽中。</li> <li>9. 了解手球傳接球及射門之相關要領與方法。</li> <li>10. 了解羽球正(反)手平抽球、正(反)手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</li> </ol> |                 |     |      |                   |
| 該學習階段<br>領域核心素養 | <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現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</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>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>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> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| 課程架構脈絡        |                               |    |                                                                            |                                                                                  |                                                       |                |                                                                          |
|---------------|-------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 教學期程          | 單元與活動名稱                       | 節數 | 學習目標                                                                       | 學習重點                                                                             |                                                       | 評量方式<br>(表現任務) | 融入議題<br>實質內涵                                                             |
|               |                               |    |                                                                            | 學習表現                                                                             | 學習內容                                                  |                |                                                                          |
| 一<br>8/31-9/4 | 第 1 單元身體密碼面面觀<br>第 1 章鏡中自我大不同 | 3  | 1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。<br>2. 能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 | Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。<br>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 | 1. 認知評量        | 【生命教育】<br>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。 |
| 二<br>9/7-9/11 | 第 1 單元身體密碼面面觀<br>第 2 章身體數字大解密 | 3  | 【第2章身體數字大解密】<br>1. 分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等                                       | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。                                                          | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。    | 1. 認知評量        | 【生涯規畫教育】<br>涯 J12 發展及評估生涯                                                |

| 課程架構脈絡         |               |    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                            |                                  |
|----------------|---------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 教學期程           | 單元與活動名稱       | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                                              | 學習重點                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                            | 評量方式<br>(表現任務)                   |
|                |               |    |                                                                                                                                                                                                                   | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                      | 學習內容                                                                       |                                  |
|                | 第 3 章成為更好的自己  |    | 資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。<br>2. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。<br><b>【第3章成為更好的自己】</b><br>3. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。<br>4. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。<br>5. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。<br>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 決定的策略。<br>涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。    |
| 三<br>9/14-9/18 | 第 1 單元身體密碼面面觀 | 3  | <b>【第3章成為更好的自己】</b>                                                                                                                                                                                               | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。                                                                                                                                                                                                                   | Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。                                                  | <b>【第 3 章成為更好的自己】</b><br>1. 認知評量 |

| 課程架構脈絡 |                                              |    |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                 |                                                |                                                              |
|--------|----------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱                                      | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                                                   | 學習重點                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                 | 評量方式<br>(表現任務)                                 | 融入議題<br>實質內涵                                                 |
|        |                                              |    |                                                                                                                                                                                                                        | 學習表現                                                                                                                                                                                                      | 學習內容                                                                                                                                            |                                                |                                                              |
|        | 第 2 單元飲食消費新趨勢<br>第 3 章成為更好的自己<br>第 1 章健康飲食趨勢 |    | 1. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。<br>2. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。<br>3. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。<br>【第1章健康飲食趨勢】<br>4. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。<br>5. 分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。<br>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。<br>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。<br>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 | 2. 紙筆評量<br>【第 1 章健康飲食趨勢】<br>3. 技能評量<br>4. 認知評量 | 涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。<br>【閱讀素養教育】<br>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 |

| 課程架構脈絡         |                                           |    |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                           |                                                                                        |                                                                                                                            |
|----------------|-------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                                   | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                          | 學習重點                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                           | 評量方式<br>(表現任務)                                                                         | 融入議題<br>實質內涵                                                                                                               |
|                |                                           |    |                                                                                                                                                                                               | 學習表現                                                                                                                                                                             | 學習內容                                                                                                                                                      |                                                                                        |                                                                                                                            |
| 四<br>9/21-9/25 | 第2單元飲食消費新趨勢<br>第1章健康飲食趨勢<br>第2章「食」事求「識」   | 3  | <b>【第1章健康飲食趨勢】</b><br>1. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。<br>2. 分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。<br><b>【第2章「食」事求「識」】</b><br>3. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。<br>4. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。<br>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。<br>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 | <b>【第1章健康飲食趨勢】</b><br>1. 技能評量<br>2. 認知評量<br><b>【第2章「食」事求「識」】</b><br>3. 技能評量<br>4. 認知評量 | <b>【閱讀素養教育】</b><br>閱J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。<br><b>【生命教育】</b><br>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。 |
| 五<br>9/28-10/2 | 第2單元飲食消費新趨勢<br>第3單元快樂人生開步走<br>第2章「食」事求「識」 | 3  | <b>【第2章「食」事求「識」】</b><br>1. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適的健康產品，並力行於生活中。                                                                                                                                      | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。                                                                                                                        | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。                                                                                                     | <b>【第2章「食」事求「識」】</b><br>1. 技能評量<br>2. 認知評量                                             | <b>【生命教育】</b><br>生J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心                                                                                    |

| 課程架構脈絡 |            |    |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                     |                                         |                                                                                                                                                        |
|--------|------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱    | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                              | 學習重點                                                                                                                                                                                |                                                                                                                     | 評量方式<br>(表現任務)                          | 融入議題<br>實質內涵                                                                                                                                           |
|        |            |    |                                                                                                                                                                   | 學習表現                                                                                                                                                                                | 學習內容                                                                                                                |                                         |                                                                                                                                                        |
|        | 第 1 章與情緒過招 |    | 2. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。<br><b>【第1章與情緒過招】</b><br>3. 能分析不同情境下，情緒的產生與變化。<br>4. 能意識到情緒可能影響行為表現。<br>5. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。<br>6. 面對不同的情緒，能善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。<br>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。<br>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。<br>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 | <b>【第1章與情緒過招】</b><br>3. 技能評量<br>4. 認知評量 | 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。<br>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。<br><b>【閱讀素養教育】</b><br>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 |

| 課程架構脈絡         |                                       |    |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                              |                                                                           |                                                                                                                                  |
|----------------|---------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                               | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                                                                          | 學習重點                                                                                                                                                                                                              |                                                                              | 評量方式<br>(表現任務)                                                            | 融入議題<br>實質內涵                                                                                                                     |
|                |                                       |    |                                                                                                                                                                                                                                               | 學習表現                                                                                                                                                                                                              | 學習內容                                                                         |                                                                           |                                                                                                                                  |
| 六<br>10/5-10/9 | 第3單元快樂人生開步走<br>第2章與壓力同行<br>第3章身心健康不迷惘 | 3  | <b>【第2章與壓力同行】</b><br>1. 分析生活中造成壓力來源的因素。<br>2. 能自主思考壓力對健康造成的影響。<br>3. 能運用抗壓能力技能，自我調適抒解壓力。<br>4. 能根據不同的壓力來源，調整修正個人的抗壓方法。<br><b>【第3章身心健康不迷惘】</b><br>5. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。<br>6. 能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。<br>7. 針對異常行為，對他人能有同理心。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 | Fa-IV-1 自我認同與自我實現。<br>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。<br>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 | <b>【第2章與壓力同行】</b><br>1. 技能評量<br>2. 認知評量<br><b>【第3章身心健康不迷惘】</b><br>3. 認知評量 | <b>【生命教育】</b><br>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。<br><b>【人權教育】</b><br>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。 |

| 課程架構脈絡               |                                                                       |    |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                  |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱                                                               | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                                                                                       | 學習重點                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                              | 評量方式<br>(表現任務)                                                                                                                                                | 融入議題<br>實質內涵                                                                                                                                     |
|                      |                                                                       |    |                                                                                                                                                                                                                                                            | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 學習內容                                                                                         |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                  |
|                      |                                                                       |    | 8. 針對異常行為能尋求醫療協助。                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                  |
| 七<br>10/12-<br>10/16 | 第3單元快樂人生開步走<br>第4單元運動生活<br>第3章身心健康不迷惘<br>第1章五環運動力——奧林匹克教育<br>【第一次評量週】 | 3  | <p>【第3章身心健康不迷惘】</p> <p>1. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。</p> <p>2. 能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。</p> <p>3. 針對異常行為，對他人能有同理心。</p> <p>4. 針對異常行為能尋求醫療協助。</p> <p>【第1章五環運動力——奧林匹克教育】</p> <p>5. 能理解奧林匹克相關知識與精神，並能實踐在日常生活當中。</p> <p>6. 能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實</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>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <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>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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> | <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> | <p>【第3章身心健康不迷惘】</p> <p>1. 認知評量</p> <p>【第1章五環運動力——奧林匹克教育】</p> <p>2. 課堂觀察</p> <p>3. 口語問答</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習活動單</p> <p>7. 技能實作</p> | <p>【人權教育】</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>【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>【生涯規畫教育】</p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |

| 課程架構脈絡               |                                  |    |                                                                                                                                                   |                                                                                                |                     |                                                                       |                                              |
|----------------------|----------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱                          | 節數 | 學習目標                                                                                                                                              | 學習重點                                                                                           |                     | 評量方式<br>(表現任務)                                                        | 融入議題<br>實質內涵                                 |
|                      |                                  |    |                                                                                                                                                   | 學習表現                                                                                           | 學習內容                |                                                                       |                                              |
|                      |                                  |    | 踐「愛地球」的理想。<br>7. 能在日常生活中展現奧林匹克與藝術文化的力與美學。<br>8. 能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。<br>9. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰、堅持不放棄的學習態度。 | 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                                     |                     |                                                                       |                                              |
| 八<br>10/19-<br>10/23 | 第 4 單元運動生活<br>第 1 章五環運動力——奧林匹克教育 | 3  | 1. 能理解奧林匹克相關知識與精神，並能實踐在日常生活當中。<br>2. 能理解奧林匹克與永續發展，並能在日常生活當中實踐「愛地球」的理想。                                                                            | 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 認知測驗卷<br>4. 運動行為計畫實踐表<br>5. 學習活動單<br>6. 技能實作 | 【環境教育】<br>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。 |

| 課程架構脈絡               |                                          |    |                                                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                         |                                                                       |                                 |
|----------------------|------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱                                  | 節數 | 學習目標                                                                                                                                | 學習重點                                                                                                            |                                                                         | 評量方式<br>(表現任務)                                                        | 融入議題<br>實質內涵                    |
|                      |                                          |    |                                                                                                                                     | 學習表現                                                                                                            | 學習內容                                                                    |                                                                       |                                 |
|                      |                                          |    | 3. 能在日常生活中展現奧林匹克與藝術文化的力與美學。<br>4. 能展現包容異己並相互尊重之態度，以運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。<br>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰、堅持不放棄的學習態度。 | 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                        |                                                                         |                                                                       | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。    |
| 九<br>10/26-<br>10/30 | 第 4 單元運動生活<br>第 2 章打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行 | 3  | 1. 透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合個人生活，擬定屬於自己的體適能計畫，並且在日常生活中規律的執行。<br>2. 能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式                                       | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。<br>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知測驗卷<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習活動單 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。 |

| 課程架構脈絡         |                                                              |    |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                          |                                                                                            |                                                                           |                                           |
|----------------|--------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                                                      | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                | 學習重點                                                                                                                                                     |                                                                                            | 評量方式<br>(表現任務)                                                            | 融入議題<br>實質內涵                              |
|                |                                                              |    |                                                                                                                                                     | 學習表現                                                                                                                                                     | 學習內容                                                                                       |                                                                           |                                           |
|                |                                                              |    | 及嬰兒式等動作，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。<br>3. 能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。<br>4. 能相互尊重，以民主方式和諧溝通，並相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。<br>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 |                                                                                            |                                                                           |                                           |
| 十<br>11/2-11/6 | 第 4 單元運動生活<br>第 2 章打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行<br>第 3 章有氧嗨起來——有氧舞蹈 | 3  | 【第2章打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行】<br>1. 透過體適能相關知識與技能原理，評估自我身體能力，反思並結合個人生活，擬定屬於                                                                             | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。                                               | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。<br>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。<br>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 | 【第 2 章打造健康規律新生活——體適能計畫擬定與執行】<br>1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知測驗卷 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。<br>【品德教育】 |

| 課程架構脈絡 |         |    |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |                                                                                  |                                      |
|--------|---------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                                                        | 學習重點                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      | 評量方式<br>(表現任務)                                                                   | 融入議題<br>實質內涵                         |
|        |         |    |                                                                                                                                                                                                                             | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 學習內容 |                                                                                  |                                      |
|        |         |    | 自己的體適能計畫，並且在日常生活中規律的執行。<br>2. 能正確做到深蹲、平板撐、俄羅斯式扭轉、上犬式及嬰兒式等動作，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。<br>3. 能具備堅持不放棄、守紀律之運動精神。<br>4. 能相互尊重，以民主方式和諧溝通，並相互協助指導，發揮個人差異化的團隊合作學習精神。<br>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>【第3章有氧嗨起來——有氧舞蹈】 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>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。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 |      | 5.運動行為計畫實踐表<br>6.學習活動單【第3章有氧嗨起來——有氧舞蹈】<br>7.課堂觀察<br>8.口語問答<br>9.技能實作<br>10.學習活動單 | 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。 |

| 課程架構脈絡               |                                                                |    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                             |                                                                                                                      |                                                                                                              |                                                          |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱                                                        | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                   | 學習重點                                                                                                                        |                                                                                                                      | 評量方式<br>(表現任務)                                                                                               | 融入議題<br>實質內涵                                             |
|                      |                                                                |    |                                                                                                                                                        | 學習表現                                                                                                                        | 學習內容                                                                                                                 |                                                                                                              |                                                          |
|                      |                                                                |    | 6. 了解基本的有氧舞蹈，以及階梯有氧和拳擊有氧的動作要領與練習方法。<br>7. 學習運用資訊，增進基本的有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有氧的技能。<br>8. 培養尊重他人及互助合作的精神。<br>9. 培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。<br>10. 經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。 | 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                              |                                                          |
| 十一<br>11/9-<br>11/13 | 第 4 單元運動生活<br>第 5 單元神來之手<br>第 3 章有氧嗨起來——有氧舞蹈<br>第 1 章一擲定江山——投擲 | 3  | <b>【第3章有氧嗨起來——有氧舞蹈】</b><br>1. 了解基本的有氧舞蹈，以及階梯有氧和拳擊有氧的動作要領與練習方法。<br>2. 學習運用資訊，增進基本的有氧舞蹈、階梯有氧與拳擊有氧的技能。                                                    | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。<br>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 | <b>【第 3 章有氧嗨起來——有氧舞蹈】</b><br>1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習活動單<br><b>【第 1 章一擲定江山——投擲】</b><br>5. 課堂觀察 | <b>【品 德 教 育】</b><br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。 |

| 課程架構脈絡 |         |    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                                                       |              |
|--------|---------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                        | 學習重點                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      | 評量方式<br>(表現任務)                                        | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |    |                                                                                                                                                                             | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 學習內容 |                                                       |              |
|        |         |    | 3. 培養尊重他人及互助合作的精神。<br>4. 培養積極參與的態度，勇於表現自己的舞姿。<br>5. 經常跳有氧舞蹈，強化身體，擁有健康體適能。<br>【第1章一擲定江山——投擲】<br>6. 了解並學會標槍及鉛球的動作要領。<br>7. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。<br>8. 培養尊重他人及團隊合作的精神。 | 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 |      | 6. 口語問答<br>7. 技能實作<br>8. 學習活動單<br>9. 互評表<br>10. 認知測驗卷 |              |

| 課程架構脈絡                |                         |    |                                                                              |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |                                                                 |                            |
|-----------------------|-------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                 | 節數 | 學習目標                                                                         | 學習重點                                                                                                                                                                                    |                                                                         | 評量方式<br>(表現任務)                                                  | 融入議題<br>實質內涵               |
|                       |                         |    |                                                                              | 學習表現                                                                                                                                                                                    | 學習內容                                                                    |                                                                 |                            |
|                       |                         |    |                                                                              | 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>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。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 |                                                                         |                                                                 |                            |
| 十二<br>11/16-<br>11/20 | 第5單元神來之手<br>第1章一擲定江山—投擲 | 3  | 1. 了解並學會標槍及鉛球的動作要領。<br>2. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。<br>3. 培養尊重他人及團隊合作的精神。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。                                                                | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習活動單<br>5. 互評表<br>6. 認知測驗卷 | 【品德教育】<br>品J1 溝通合作與和諧人際關係。 |

| 課程架構脈絡 |         |    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                |              |
|--------|---------|----|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習重點                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      | 評量方式<br>(表現任務) | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |    |      | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 學習內容 |                |              |
|        |         |    |      | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 |      |                |              |

| 課程架構脈絡                |                         |    |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                           |                                                                                               |                                               |
|-----------------------|-------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                 | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                                                                                     | 學習重點                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                           | 評量方式<br>(表現任務)                                                                                | 融入議題<br>實質內涵                                  |
|                       |                         |    |                                                                                                                                                                                                                                                          | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 學習內容                      |                                                                                               |                                               |
| 十三<br>11/23-<br>11/27 | 第5單元神來之手<br>第2章滾球趣——保齡球 | 3  | <p>1. 能了解保齡球運動的基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人動作技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。</p> <p>2. 能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善的處理與解決運動情境中的問題。</p> <p>3. 能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動中展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。</p> <p>4. 能在保齡球相關活動中展現自信樂</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <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>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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知測驗</p> <p>4. 技能實作</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 任務單</p> | <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> |

| 課程架構脈絡               |                                                                 |    |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    |                                                           |                                                                                                                                                                  |                                                                                    |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱                                                         | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                        | 學習重點                                                                                                                                                                                               |                                                           | 評量方式<br>(表現任務)                                                                                                                                                   | 融入議題<br>實質內涵                                                                       |
|                      |                                                                 |    |                                                                                                                                                             | 學習表現                                                                                                                                                                                               | 學習內容                                                      |                                                                                                                                                                  |                                                                                    |
|                      |                                                                 |    | 觀、勇於挑戰，以及包容異己、相互尊重的學習態度，並運用民主方式進行和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                    |                                                           |                                                                                                                                                                  |                                                                                    |
| 十四<br>11/30-<br>12/4 | 第5單元神來之手<br>第6單元球之有道<br>第2章滾球趣——保齡球<br>第1章疾風勁壘——棒壘球<br>【第二次評量週】 | 3  | 【第2章滾球趣——保齡球】<br>1. 能了解保齡球運動的基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人動作技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。<br>2. 能理解保齡球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善的處理與解 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 【第2章滾球趣——保齡球】<br>1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 認知測驗<br>4. 技能實作<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 任務單<br>【第1章疾風勁壘——棒壘球】<br>7. 課堂觀察<br>8. 口語問答<br>9. 認知測驗卷<br>10. 技能實作<br>11. 學習活動單 | 【家庭教育】<br>家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。<br>【品德教育】<br>品J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品J2 重視群體規範與榮譽。 |

| 課程架構脈絡 |         |    |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                 |      |                |
|--------|---------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                                                                    | 學習重點                                                                                                                                                                            |      | 評量方式<br>(表現任務) |
|        |         |    |                                                                                                                                                                                                                                         | 學習表現                                                                                                                                                                            | 學習內容 |                |
|        |         |    | 決運動情境中的問題。<br>3. 能了解保齡球運動的相關禮儀，並於活動中展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力，以培養良好的公民意識。<br>4. 能在保齡球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰，以及包容異己、相互尊重的學習態度，並運用民主方式進行和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作的學習精神。<br><b>【第1章疾風勁壘——棒壘球】</b><br>5. 能了解棒壘球運動中跑壘的動作技巧發展，以及相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。 | 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |      |                |

| 課程架構脈絡               |                                               |    |                                                                                                                                                  |                                                                                                                          |                                                                                      |                                                                                                            |                                                                        |
|----------------------|-----------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 教學期程                 | 單元與活動名稱                                       | 節數 | 學習目標                                                                                                                                             | 學習重點                                                                                                                     |                                                                                      | 評量方式<br>(表現任務)                                                                                             | 融入議題<br>實質內涵                                                           |
|                      |                                               |    |                                                                                                                                                  | 學習表現                                                                                                                     | 學習內容                                                                                 |                                                                                                            |                                                                        |
|                      |                                               |    | 6. 能做出跑壘的各項動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人的人身安全。<br>7. 藉由各式跑壘動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。<br>8. 在壘指導員的指揮下進行比賽時，具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。 |                                                                                                                          |                                                                                      |                                                                                                            |                                                                        |
| 十五<br>12/7-<br>12/11 | 第 6 單元球之有道<br>第 1 章疾風勁壘——棒壘球<br>第 2 章鬥陣特攻——籃球 | 3  | <b>【第 1 章疾風勁壘——棒壘球】</b><br>1. 能了解棒壘球運動中跑壘的動作技巧發展，以及相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。<br>2. 能做出跑壘的各項動作技巧，並學                                          | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <b>【第 1 章疾風勁壘——棒壘球】</b><br>1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 認知測驗卷<br>4. 技能實作<br>5. 學習活動單<br><b>【第 2 章鬥陣特攻——籃球】</b> | <b>【品德教育】</b><br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br><b>【人權教育】</b> |

| 課程架構脈絡 |         |    |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |                                                            |                                                           |
|--------|---------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                                                                         | 學習重點                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      | 評量方式<br>(表現任務)                                             | 融入議題<br>實質內涵                                              |
|        |         |    |                                                                                                                                                                                                                                              | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 學習內容 |                                                            |                                                           |
|        |         |    | 習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人的人身安全。<br>3. 藉由各式跑壘動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。<br>4. 在壘指導員的指揮下進行比賽時，具備戰術應用與表現的能力，同時培養良好人際關係與團隊合作精神。<br>【第2章門陣特攻——籃球】<br>5. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。<br>6. 能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。<br>7. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 |      | 6. 課堂觀察<br>7. 口語問答<br>8. 技能實作<br>9. 運動行為計畫實踐表<br>10. 學習活動單 | 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 |

| 課程架構脈絡                |                             |    |                                                                                                                                        |                                                                                                                          |                                                      |                                                           |                                                              |
|-----------------------|-----------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                     | 節數 | 學習目標                                                                                                                                   | 學習重點                                                                                                                     |                                                      | 評量方式<br>(表現任務)                                            | 融入議題<br>實質內涵                                                 |
|                       |                             |    |                                                                                                                                        | 學習表現                                                                                                                     | 學習內容                                                 |                                                           |                                                              |
|                       |                             |    | 容和接納他人的想法。<br>8. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。<br>9. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。<br>10. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。 |                                                                                                                          |                                                      |                                                           |                                                              |
| 十六<br>12/14-<br>12/18 | 第 6 單元球之有道<br>第 2 章鬥陣特攻——籃球 | 3  | 1. 能學會籃球三對三的進攻技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。<br>2. 能了解課本介紹之進攻策略的發展與成因。<br>3. 在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。                                    | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 運動行為計畫實踐表<br>5. 學習活動單 | 【人 權 教 育】<br>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則， |

| 課程架構脈絡                |                             |    |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            |                                           |              |
|-----------------------|-----------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|--------------|
| 教學期程                  | 單元與活動名稱                     | 節數 | 學習目標                                                                                                                    | 學習重點                                                                                                                                                                                                                                                                    |                            | 評量方式<br>(表現任務)                            | 融入議題<br>實質內涵 |
|                       |                             |    |                                                                                                                         | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                    | 學習內容                       |                                           |              |
|                       |                             |    | 4. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。<br>5. 養成積極參與的態度，並集中注意力，隨時注意周遭環境安全。<br>6. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 |                            |                                           | 落實平等自由之保障。   |
| 十七<br>12/21-<br>12/25 | 第 6 單元球之有道<br>第 3 章防城如意——排球 | 3  | 1. 了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。                                                                                            | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了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. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知測驗卷 | 【品 德 教 育】    |

| 課程架構脈絡          |                                              |    |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |                                                                             |                                                                                                                                               |                                                                        |
|-----------------|----------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                                      | 節數 | 學習目標                                                                                                                                       | 學習重點                                                                                                                                                                  |                                                                             | 評量方式<br>(表現任務)                                                                                                                                | 融入議題<br>實質內涵                                                           |
|                 |                                              |    |                                                                                                                                            | 學習表現                                                                                                                                                                  | 學習內容                                                                        |                                                                                                                                               |                                                                        |
|                 |                                              |    | 2. 能認識排球規則，增進運動欣賞的能力。<br>3. 養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。<br>4. 於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養合作與互動的素養。                                           | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。                                            |                                                                             | 5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習活動單                                                                                                                      | 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。                                   |
| 十八<br>12/28-1/1 | 第 6 單元球之有道<br>第 3 章防城如意——排球<br>第 4 章手到擒來——手球 | 3  | 【第 3 章防城如意——排球】<br>1. 了解排球的基本防守技術，並實際應用於比賽或活動中。<br>2. 能認識排球規則，增進運動欣賞的能力。<br>3. 養成積極參與的態度，並集中注意力，注意安全，避免運動傷害。<br>4. 於比賽或活動中建立利他及合群的知能與態度，培養 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 【第 3 章防城如意——排球】<br>1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知測驗卷<br>5. 運動行為計畫實踐表<br>6. 學習活動單<br>【第 4 章手到擒來意——手球】<br>7. 課堂觀察<br>8. 口語問答<br>9. 技能實作 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>【法治教育】<br>法 J1 探討平等。 |

| 課程架構脈絡        |            |    |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |                 |              |
|---------------|------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------|--------------|
| 教學期程          | 單元與活動名稱    | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                       | 學習重點                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        | 評量方式<br>(表現任務)  | 融入議題<br>實質內涵 |
|               |            |    |                                                                                                                                                            | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                      | 學習內容                   |                 |              |
|               |            |    | 合作與互動的素養。<br>【第4章手到擒來——手球】<br>5. 認識手球及發展現況。<br>6. 能了解傳接球及射門的要領與方法。<br>7. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。<br>8. 學習欣賞他人優點並能欣賞手球運動。<br>9. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。 | 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>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。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                        | 10. 學習活動單       |              |
| 十九<br>1/4-1/8 | 第 6 單元球之有道 | 3  | 【第4章手到擒來——手球】                                                                                                                                              | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。                                                                                                                                                                                                                                                    | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 【第 4 章手到擒來——手球】 | 【法 治 教 育】    |

| 課程架構脈絡 |                                |    |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                   |                                                                                                                                                     |                                                   |
|--------|--------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱                        | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                                                                              | 學習重點                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                   | 評量方式<br>(表現任務)                                                                                                                                      | 融入議題<br>實質內涵                                      |
|        |                                |    |                                                                                                                                                                                                                                                   | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 學習內容                                              |                                                                                                                                                     |                                                   |
|        | 第 4 章手到擒來——手球<br>第 5 章羽你有約——羽球 |    | 1. 認識手球及發展現況。<br>2. 能了解傳接球及射門的要領與方法。<br>3. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。<br>4. 學習欣賞他人優點並能欣賞手球運動。<br>5. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作之精神。<br><b>【第5章羽你有約——羽球】</b><br>6. 能了解羽球正／反手平抽球、正／反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。<br>7. 能做到正確且流暢之正／反手平抽球、正／反手網前撲球動作，並充分 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 | Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。<br>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習活動單<br><b>【第 5 章羽你有約——羽球】</b><br>5. 課堂觀察<br>6. 口語問答<br>7. 技能實作<br>8. 認知測驗卷<br>9. 互評表<br>10. 分組討論<br>11. 學習活動單 | 法 J1 探討平等。<br><b>【生涯規畫教育】</b><br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |

| 課程架構脈絡         |                                         |    |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                  |                            |                                                                            |                              |
|----------------|-----------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                                 | 節數 | 學習目標                                                                                                                                    | 學習重點                                                                                                                                                             |                            | 評量方式<br>(表現任務)                                                             | 融入議題<br>實質內涵                 |
|                |                                         |    |                                                                                                                                         | 學習表現                                                                                                                                                             | 學習內容                       |                                                                            |                              |
|                |                                         |    | 實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。<br>8. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。                                                  | 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>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。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                             |                            |                                                                            |                              |
| 廿<br>1/11-1/15 | 第 6 單元球之有道<br>第 5 章羽你有約——羽球<br>【第三次評量週】 | 3  | 1. 能了解羽球正／反手平抽球、正／反手網前撲球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。<br>2. 能做到正確且流暢之正／反手平抽球、正／反手網前撲球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。<br>3. 能了解個別差異，養成尊重他人 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 認知測驗卷<br>5. 互評表<br>6. 分組討論<br>7. 學習活動單 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |

| 課程架構脈絡          |                                                                                                |    |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                  |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                                                                                        | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                           | 學習重點                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                             | 評量方式<br>(表現任務)                                                                                                               | 融入議題<br>實質內涵                                                                                                     |
|                 |                                                                                                |    |                                                                                                                                                                | 學習表現                                                                                                                                                                                                                               | 學習內容                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                              |                                                                                                                  |
|                 |                                                                                                |    | 之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。                                                                                                                       | 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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                  |
| 廿一<br>1/18-1/22 | 第1單元身體密碼面面觀<br>第2單元飲食消費新趨勢<br>第3單元快樂人生開步走<br>第4單元運動生活<br>第5單元神來之手<br>第6單元球之有道<br>複習全冊<br>【休業式】 | 3  | 1. 藉由思考自己期待的理想樣貌，分析身體意象的影響因素。<br>2. 能積極思辨媒體或廣告中身體意象的訊息，並進一步運用批判性思考技能，澄清迷思。<br>3. 分析與理解BMI、腰臀比、體脂肪等資訊及意義，以便自我檢視有無過輕或過重。<br>4. 理解過重或過輕對健康造成的衝擊與風險，進一步思考體重控制的重要性。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。<br>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。<br>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。<br>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。<br>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。<br>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。<br>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。<br>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 | 1. 認知評量<br>2. 技能評量<br>3. 課堂觀察<br>4. 口語問答<br>5. 技能實作<br>6. 認知測驗卷<br>7. 運動行為計畫實踐表<br>8. 學習活動單<br>9. 互評表<br>10. 任務單<br>11. 分組討論 | 【生命教育】<br>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。<br>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 |

| 課程架構脈絡 |         |    |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                             |
|--------|---------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                                                           | 學習重點                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 評量方式<br>(表現任務)                                                                                                                                                              |
|        |         |    |                                                                                                                                                                                                                                | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 學習內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |
|        |         |    | 5. 能於認同自我形象後，理性分析體重控制行動意圖。<br>6. 能運用適切的健康資訊、調整生活作息、健康飲食和規律運動，在健康生活型態的範疇中擬定體重控制行動策略。<br>7. 能提出適合自己自主健康管理的體重控制行動策略，實踐健康生活型態。<br>8. 了解臺灣飲食趨勢變動的可能因素。<br>9. 分析現今臺灣外食、傳統食補及保健食品對健康的影響，並介紹健康食品應有之相關標示，以及選購技巧。<br>10. 知曉如何辨識消費資訊以選購合適 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 | Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。<br>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。<br>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。<br>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。<br>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。<br>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。<br>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。<br><b>【生涯規畫教育】</b><br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。<br>涯 J12 發展及評估生涯決定的策略。<br>涯 J13 培養生涯規畫及執行的能力。<br><b>【閱讀素養教育】</b><br>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。<br><b>【人權教育】</b> |

| 課程架構脈絡 |         |    |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                |                                                                                                                                                       |
|--------|---------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                                                                          | 學習重點                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 | 評量方式<br>(表現任務) | 融入議題<br>實質內涵                                                                                                                                          |
|        |         |    |                                                                                                                                                                                                                                               | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 學習內容            |                |                                                                                                                                                       |
|        |         |    | 的健康產品，並力行於生活中。<br>11. 了解消費者的權益與應盡的義務，成為理性、健康的消費者。<br>12. 能分析不同情境下，情緒的產生與變化。<br>13. 能意識到情緒可能影響行為表現。<br>14. 熟悉情緒調適技能，並能運用其調適個人身心。<br>15. 面對不同的情緒，能善用調適情緒的方法，以做出適宜的反應。<br>16. 分析生活中造成壓力來源的因素。<br>17. 能自主思考壓力對健康造成的影響。<br>18. 能運用抗壓能力技能，自我調適抒解壓力。 | 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>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。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 |                | 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。<br>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。<br>【環境教育】<br>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。<br>【品德教育】 |

| 課程架構脈絡 |         |    |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                               |      |                |                                                                                                     |
|--------|---------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                                                                                  | 學習重點                                                                          |      | 評量方式<br>(表現任務) | 融入議題<br>實質內涵                                                                                        |
|        |         |    |                                                                                                                                                                                                                                                       | 學習表現                                                                          | 學習內容 |                |                                                                                                     |
|        |         |    | 19. 能根據不同的壓力來源，調整修正個人的抗壓方法。<br>20. 認識青少年常見的異常行為，並經由自主思考，能說出異常行為造成的衝擊。<br>21. 能透過增強個人心理來促進健康，預防異常行為的發生。<br>22. 針對異常行為，對他人能有同理心。<br>23. 針對異常行為能尋求醫療協助。<br>24. 奧林匹克知識與情意精神原理。<br>25. 奧林匹克與永續發展。<br>26. 奧林匹克與藝術文化。<br>27. 能包容異己、和諧溝通。<br>28. 欣賞並實踐運動中力與美。 | 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 |      |                | 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>【家庭教育】<br>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。<br>【法治教育】<br>法 J1 探討平等。 |

| 課程架構脈絡 |         |    |                                                                                                                                                                                                                                                    |      |      |                |
|--------|---------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|----------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                                                                               | 學習重點 |      | 評量方式<br>(表現任務) |
|        |         |    |                                                                                                                                                                                                                                                    | 學習表現 | 學習內容 |                |
|        |         |    | 29. 理解奧林匹克並實踐。<br>30. 奧林匹克與永續發展。<br>31. 日常生活中展現奧林匹克的力與美學。<br>32. 展現包容不同的力與美並相互尊重。<br>33. 欣賞並實踐運動力與美。<br>34. 階梯和拳擊有氧動作要領與練習。<br>35. 運用資訊增進階梯與拳擊有氧技能。<br>36. 培養尊重他人及互助精神。<br>37. 培養積極參與的態度。<br>38. 跳有氧舞蹈強化體適能。<br>39. 標槍及鉛球動作要領。<br>40. 學會標槍及鉛球動作技巧。 |      |      |                |

| 課程架構脈絡 |         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |      |                |
|--------|---------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|----------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                                                                                                       | 學習重點 |      | 評量方式<br>(表現任務) |
|        |         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 學習表現 | 學習內容 |                |
|        |         |    | 41. 養成練習時集中注意力並注意安全。<br>42. 養成積極參與態度，並注意安全。<br>43. 培養尊重他人及合作精神。<br>44. 保齡球之原理與規則。<br>45. 理解保齡球知識、策略。<br>46. 了解保齡球運動禮儀。<br>47. 在保齡球活動中展現自信、挑戰學習與包容異己。<br>48. 了解跑壘動作技巧。<br>49. 能做出跑壘動作技巧。<br>50. 藉由跑壘展現個人潛能。<br>51. 藉由壘指導員指揮進行比賽。<br>52. 學會籃球三對三進攻技術與策略。<br>53. 了解進攻策略發展與成因。 |      |      |                |

| 課程架構脈絡 |         |    |                                                                                                                                                                                                                                                            |      |      |                |
|--------|---------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|----------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                                                                                       | 學習重點 |      | 評量方式<br>(表現任務) |
|        |         |    |                                                                                                                                                                                                                                                            | 學習表現 | 學習內容 |                |
|        |         |    | 54. 了解個別能力差異性。<br>55. 能遵守籃球規則。<br>56. 養成積極參與態度。<br>57. 能具備審美與表現能力。<br>58. 了解排球防守。<br>59. 將排球防守運用比賽。<br>60. 增加運動欣賞能力。<br>61. 認識手球。<br>62. 傳接球及射門要領與方法。<br>63. 學會傳接球、跑動中傳接球及三步射門。<br>64. 學習欣賞他人優點。<br>65. 培養自我肯定、遵守規則規範、尊重他人及團隊合作精神。<br>66. 羽球正/反手平抽球、正/反手網前 |      |      |                |

| 課程架構脈絡 |         |    |                                                                     |      |      |                |              |
|--------|---------|----|---------------------------------------------------------------------|------|------|----------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標                                                                | 學習重點 |      | 評量方式<br>(表現任務) | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |    |                                                                     | 學習表現 | 學習內容 |                |              |
|        |         |    | 撲球之動作要領與運用時機。<br>67. 能做到正確且流暢之正/反手平抽球、正/反手網前撲球動作。<br>68. 養成尊重他人之態度。 |      |      |                |              |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

### 臺南市立東原國民中學 115 學年度第二學期九年級健體(合科)領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/■體育班)

|      |    |                 |     |      |                   |
|------|----|-----------------|-----|------|-------------------|
| 教材版本 | 康軒 | 實施年級<br>(班級/組別) | 九年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(54)節。 |
|------|----|-----------------|-----|------|-------------------|

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程目標            | <p>第六冊健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解懷孕歷程、懷孕期間的生理變化，以及針對「好孕」提供的方案和措施。</li> <li>2. 認識人生各階段的任務和挑戰，要如何面對及調適身心。</li> <li>3. 理解老化的意義，學習健康老化，以及面對親友死亡的調適方法。</li> <li>4. 認識科技所造成的環境問題，以及環境對人類健康的影響。</li> <li>5. 認識飲食問題對地球造成的影響，學習使地球永續經營的健康飲食消費方法。</li> <li>6. 利用消費行為改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。</li> <li>7. 認識行為改變階段的歷程，學習如何建立健康行為。</li> <li>8. 學習運用生活技能解決落實健康行動計畫所遭遇的困難。</li> <li>9. 了解並能夠藉由健康行為增進自我健康狀態。</li> <li>10. 認同健康的重要性，並建立健康生活型態。</li> </ol> <p>第六冊體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識浮潛裝備及基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。</li> <li>2. 認識仰泳規則，並引導學生循序漸進熟練仰泳技巧。</li> <li>3. 認識高爾夫的基本技巧，並嘗試、體驗部分操作。</li> <li>4. 認識撞球基本規則，並引導學生循序漸進熟練動作技巧。</li> <li>5. 了解棒壘球進階打擊動作的相關知識與技能原理，學會棒壘球攻擊暗號手勢，並依賽況運用戰術。</li> <li>6. 了解籃球三對三的防守技術，以及策略的發展與成因，並實際應用於比賽或活動中。</li> <li>7. 了解手球不同射門技術的要領與方法，學會防守基本技術及守門員的防守要領。</li> <li>8. 了解桌球膠皮相關知識與基本切球技術原理，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</li> <li>9. 了解排球的攔網基本技術，能夠將排球攔網運用在比賽上。</li> <li>10. 透過單槓抓握技巧與懸垂、落地技術，學習控制身體，使其協調穩定。</li> <li>11. 認識武術防禦八大式的技巧，並了解其實際運用的方式。</li> </ol> |
| 該學習階段<br>領域核心素養 | <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，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</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。 |
| 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-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。        |
| 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。          |
| 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。           |

| 課程架構脈絡        |                                     |    |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                              |                                                              |                                                                                                                                 |
|---------------|-------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學期程          | 單元與活動名稱                             | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                | 學習重點                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                              | 評量方式<br>(表現任務)                                               | 融入議題<br>實質內涵                                                                                                                    |
|               |                                     |    |                                                                                                                                                                     | 學習表現                                                                                                                                                                                                                 | 學習內容                                                                                         |                                                              |                                                                                                                                 |
| 一<br>2/8-2/12 | 第1單元永續經營健康路<br>第1章美妙的生命<br>第2章生命的軌跡 | 3  | <b>【第1章美妙的生命】</b><br>1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。<br>2. 能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。<br>3. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。<br><b>【第2章生命的軌跡】</b> | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。 | Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。<br>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 | <b>【第1章美妙的生命】</b><br>1. 認知評量<br><b>【第2章生命的軌跡】</b><br>2. 技能評量 | <b>【人權教育】</b><br>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。<br>人J9 認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。<br><b>【生命教育】</b><br>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 |

| 課程架構脈絡         |                                           |    |                                                                                                                                      |                                                                                                                                             |                                                                                |                                                               |                                                                                   |
|----------------|-------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                                   | 節數 | 學習目標                                                                                                                                 | 學習重點                                                                                                                                        |                                                                                | 評量方式<br>(表現任務)                                                | 融入議題<br>實質內涵                                                                      |
|                |                                           |    |                                                                                                                                      | 學習表現                                                                                                                                        | 學習內容                                                                           |                                                               |                                                                                   |
|                |                                           |    | 4. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。<br>5. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。<br>6. 尊重每個人不同的發展差異。<br>7. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。                 | 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。                                                                                                                      |                                                                                |                                                               | 閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。                                                        |
| 二<br>2/15-2/19 | 第 1 單元永續經營健康路<br>第 2 章生命的軌跡<br>第 3 章伴生命共老 | 3  | 【第 2 章生命的軌跡】<br>1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。<br>2. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。<br>3. 尊重每個人不同的發展差異。<br>4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 | Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。<br>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。<br>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 | 【第 2 章生命的軌跡】<br>1. 技能評量<br>【第 3 章伴生命共老】<br>2. 認知評量<br>3. 技能評量 | 【生命教育】<br>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。<br>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 |

| 課程架構脈絡         |                         |    |                                                                                                                                                               |                                                                                                                |                                                        |                               |                                                     |
|----------------|-------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                 | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                          | 學習重點                                                                                                           |                                                        | 評量方式<br>(表現任務)                | 融入議題<br>實質內涵                                        |
|                |                         |    |                                                                                                                                                               | 學習表現                                                                                                           | 學習內容                                                   |                               |                                                     |
|                |                         |    | 【第3章伴生命共老】<br>5. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。<br>6. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。<br>7. 分析影響老化健康狀態的因素。<br>8. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。 | 2b-IV-3 充分的肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。<br>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 |                                                        |                               | 閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。                          |
| 三<br>2/22-2/26 | 第2單元綠色生活愛地球<br>第1章全民總動員 | 3  | 1. 了解及關心全球及臺灣目前面臨的環境問題，理解環境問題對人類健康造成的可能危害。<br>2. 分析及判斷人類行為(含消費、飲食等)、科技發展與環                                                                                    | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。                          | Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。<br>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 | 1. 認知評量<br>2. 情意評量<br>3. 技能評量 | 【國際教育】<br>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。<br>國 J10 了解全球永續發展之理念。 |

| 課程架構脈絡 |         |    |                                                                                  |                                   |      |                |                                                                                                                                                                            |
|--------|---------|----|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標                                                                             | 學習重點                              |      | 評量方式<br>(表現任務) | 融入議題<br>實質內涵                                                                                                                                                               |
|        |         |    |                                                                                  | 學習表現                              | 學習內容 |                |                                                                                                                                                                            |
|        |         |    | 境之間的交互影響。<br>3. 探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。<br>4. 運用現有資源，提出個人對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。 | 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 |      |                | 國 J12 探索全球議題並構思永續發展的在地行動方案。<br>【環境教育】<br>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。<br>環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。<br>環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。<br>環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候 |

| 課程架構脈絡       |                                        |    |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                   |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               |
|--------------|----------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學期程         | 單元與活動名稱                                | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                                                                          | 學習重點                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   | 評量方式<br>(表現任務)                                                                                                                   | 融入議題<br>實質內涵                                                                                                                                                                                  |
|              |                                        |    |                                                                                                                                                                                                                                               | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 學習內容                                                                                                                              |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               |
|              |                                        |    |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                   |                                                                                                                                  | 變遷調適的政策。                                                                                                                                                                                      |
| 四<br>3/1-3/5 | 第2單元綠色生活愛地球<br>第1章全民總動員<br>第2章做個有型的地球人 | 3  | <p>【第1章全民總動員】</p> <p>1. 探究臺灣環境問題，並檢視自己對環境永續發展的作為。</p> <p>2. 運用現有資源，提出個人對於人類如何因應全球環境變遷的觀點與立場。</p> <p>【第2章做個有型的地球人】</p> <p>3. 覺察個人日常消費行為對環境的影響，並體認個人行為有助於維繫健康環境。</p> <p>4. 分析自身促進環境保護行動，在不同情境下的有利因素與障礙因素。</p> <p>5. 因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境</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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</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>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> | <p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p> <p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p> <p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> | <p>【第1章全民總動員】</p> <p>1. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</p> <p>3. 技能評量</p> <p>【第2章做個有型的地球人】</p> <p>4. 認知評量</p> <p>5. 技能評量</p> <p>6. 情意評量</p> | <p>【國際教育】</p> <p>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>國 J10 了解全球永續發展之理念。</p> <p>國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</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>環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。</p> |

| 課程架構脈絡        |               |    |               |                            |                         |                 |                                                                                                                                               |
|---------------|---------------|----|---------------|----------------------------|-------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學期程          | 單元與活動名稱       | 節數 | 學習目標          | 學習重點                       |                         | 評量方式<br>(表現任務)  | 融入議題<br>實質內涵                                                                                                                                  |
|               |               |    |               | 學習表現                       | 學習內容                    |                 |                                                                                                                                               |
|               |               |    | 保護行為實踐於日常生活中。 |                            |                         |                 | 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。<br>環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。<br>環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。<br>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 |
| 五<br>3/8-3/12 | 第 2 單元綠色生活愛地球 | 3  | 【第2章做個有型的地球人】 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 | Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 | 【第 2 章做個有型的地球人】 | 【國 際 教 育】                                                                                                                                     |

| 課程架構脈絡 |                                        |    |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   |                                                                   |                                                                                                                                                                             |
|--------|----------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱                                | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                      | 學習重點                                                                                                                                                                                                               |                                                                                   | 評量方式<br>(表現任務)                                                    | 融入議題<br>實質內涵                                                                                                                                                                |
|        |                                        |    |                                                                                                                                                                           | 學習表現                                                                                                                                                                                                               | 學習內容                                                                              |                                                                   |                                                                                                                                                                             |
|        | 第3單元健康生活實踐家<br>第2章做個有型的地球人<br>第1章健康我最型 |    | 1. 因應不同生活情境，運用適合的生活技能，促進環境保護行為實踐於日常生活中。<br>2. 公開倡導環境保護行動，展現自身影響力。<br>【第1章健康我最型】<br>3. 了解健康生活方式對健康的影響力，並且能在生活中實踐健康生活型態。<br>4. 熟悉生活技能概念，並能運用生活技能解決日常生活中的健康問題，提高施行健康行為的自我效能。 | 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。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。<br>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 1. 認知評量<br>2. 技能評量<br>3. 情意評量<br>【第1章健康我最型】<br>4. 情意評量<br>5. 技能評量 | 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。<br>國 J10 了解全球永續發展之理念。<br>國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。<br>【環境教育】<br>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。<br>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。<br>環 J15 認識產品的生命 |

| 課程架構脈絡         |                                     |    |                                                                       |                                                                                                   |                                                                                                              |                                                                                 |                                                                                             |
|----------------|-------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                             | 節數 | 學習目標                                                                  | 學習重點                                                                                              |                                                                                                              | 評量方式<br>(表現任務)                                                                  | 融入議題<br>實質內涵                                                                                |
|                |                                     |    |                                                                       | 學習表現                                                                                              | 學習內容                                                                                                         |                                                                                 |                                                                                             |
|                |                                     |    |                                                                       |                                                                                                   |                                                                                                              |                                                                                 | 週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。<br>【生命教育】<br>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<br>3/15-3/19 | 第3單元健康生活實踐家<br>第1章健康我最型<br>第2章朗朗健康路 | 3  | 【第1章健康我最型】<br>1. 熟悉健康行為的建立歷程，並且能採用合適方法解決建立健康行為中遭遇的健康問題。<br>【第2章朗朗健康路】 | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>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。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。<br>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 【第1章健康我最型】<br>1. 認知評量<br>2. 行為評量<br>【第2章朗朗健康路】<br>3. 認知評量<br>4. 情意評量<br>5. 技能評量 | 【生命教育】<br>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                                        |

| 課程架構脈絡         |                                           |    |                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |                                                                          |                                          |                                                                  |
|----------------|-------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                                   | 節數 | 學習目標                                                                                                    | 學習重點                                                                                                                                                                  |                                                                          | 評量方式<br>(表現任務)                           | 融入議題<br>實質內涵                                                     |
|                |                                           |    |                                                                                                         | 學習表現                                                                                                                                                                  | 學習內容                                                                     |                                          |                                                                  |
|                |                                           |    | 2. 認同健康對人生的影響力，並且能透過健康行為達成健康促進。<br>3. 能分析自我人生夢想所需健康資源，並且透過健康好習慣達成健康目標。                                  | 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。<br>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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 |                                                                          |                                          | 題上進行價值思辨，尋求解決之道。<br>【生涯規畫教育】<br>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。                |
| 七<br>3/22-3/26 | 第 4 單元親水之旅<br>第 1 章水域嬉遊——水域休閒<br>【第一次評量週】 | 3  | 1. 認識水域休閒活動的種類。<br>2. 了解參與水域活動的安全注意事項。<br>3. 學會基礎浮潛活動技能。<br>4. 知道浮潛活動的裝備及功能。<br>5. 能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。                                     | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 實作練習<br>4. 討論分享 | 【海洋教育】<br>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。<br>海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 |

| 課程架構脈絡        |                                                |    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                                                |
|---------------|------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學期程          | 單元與活動名稱                                        | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                             | 學習重點                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                   | 評量方式<br>(表現任務)                                                                                                                | 融入議題<br>實質內涵                                                                                                                   |
|               |                                                |    |                                                                                                                                                                                  | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                  | 學習內容                                                                                                                              |                                                                                                                               |                                                                                                                                |
|               |                                                |    |                                                                                                                                                                                  | 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                               | 【安全<br>教育】<br>安 J3 了解日常生活容易發<br>生事故的原因。                                                                                        |
| 八<br>3/29-4/2 | 第 4 單元親水之旅<br>第 1 章水域嬉遊——水域休閒<br>第 2 章徜徉水面——游泳 | 3  | 【第 1 章水域嬉遊——水域休閒】<br>1. 認識水域休閒活動的種類。<br>2. 了解參與水域活動的安全注意事項。<br>3. 學會基礎浮潛活動技能。<br>4. 知道浮潛活動的裝備及功能。<br>5. 能與同伴討論分享並在活動中展現團隊默契。<br>【第 2 章徜徉水面——游泳】<br>6. 認識仰式動作特色，並了解國內外選手仰式競賽成績紀錄。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。<br>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。<br>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。<br>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。 | 【第 1 章水域嬉遊——水域休閒】<br>1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習活動單<br>5. 討論分享<br>【第 2 章徜徉水面——游泳】<br>6. 課堂觀察<br>7. 口語問答<br>8. 技能實作 | 【海 洋 教 育】<br>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。<br>海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。<br>【安全<br>教育】<br>安 J3 了解日常生活容易發<br>生事故的原因。<br>【生涯規畫<br>教育】 |

| 課程架構脈絡       |            |    |                                                                                                                                                                                                           |                                                            |                     |                 |                  |
|--------------|------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------|------------------|
| 教學期程         | 單元與活動名稱    | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                                      | 學習重點                                                       |                     | 評量方式<br>(表現任務)  | 融入議題<br>實質內涵     |
|              |            |    |                                                                                                                                                                                                           | 學習表現                                                       | 學習內容                |                 |                  |
|              |            |    | 7. 認識仰式新版出發及轉身競賽規則。<br>8. 學習仰式打水、划手、手腳配合的動作要領，以及練習的方法。(1)打水練習：岸上打水、池邊打水、兩人一組浮具打水、仰漂打水及雙手夾於頭部兩側打水。(2)划手練習：岸上站立划手、躺在池邊或看臺上划手、兩人一組划手、夾浮板或浮球划手。(3)手腳配合練習：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再練習單邊划手，確認兩邊划手都能穩定前進再進行兩手交替划手。 | 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 |                     |                 | 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |
| 九<br>4/5-4/9 | 第 4 單元親水之旅 | 3  | 【第 2 章徜徉水面——游泳】                                                                                                                                                                                           | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。                                     | Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 | 【第 2 章徜徉水面——游泳】 | 【生涯規畫教育】         |

| 課程架構脈絡 |                                         |    |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                         |                                                                                                                   |                 |
|--------|-----------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱                                 | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                                                                                   | 學習重點                                                                                                                                                                                                                                            |                                                         | 評量方式<br>(表現任務)                                                                                                    | 融入議題<br>實質內涵    |
|        |                                         |    |                                                                                                                                                                                                                                                        | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                            | 學習內容                                                    |                                                                                                                   |                 |
|        | 第5單元瞄準目標<br>第2章徜徉水面——游泳<br>第1章推心置腹——高爾夫 |    | 1. 認識單臂划手及一手六腳等仰式練習方法。<br>2. 認識仰式新版出發及轉身競賽規則。<br>3. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。<br><b>【第1章推心置腹——高爾夫】</b><br>4. 了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。<br>5. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>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。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。<br>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br><b>【第1章推心置腹——高爾夫】</b><br>4. 課堂觀察<br>5. 口語問答<br>6. 技能實作<br>7. 習題：作畫<br>8. 運動賞析記錄表 | 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |

| 課程架構脈絡         |                                               |    |                                                                                                                                                                     |                                                                                       |                           |                                                               |                              |
|----------------|-----------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                                       | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                | 學習重點                                                                                  |                           | 評量方式<br>(表現任務)                                                | 融入議題<br>實質內涵                 |
|                |                                               |    |                                                                                                                                                                     | 學習表現                                                                                  | 學習內容                      |                                                               |                              |
|                |                                               |    | 的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。<br>6. 能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力與美的特質，並在活動中展現審美與表現的能力，以增進生活中的豐富性與美感體驗。<br>7. 能在高爾夫相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰與包容異己，相互尊重之學習態度，並運用民主方式進行和諧溝通，相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 |                                                                                       |                           |                                                               |                              |
| 十<br>4/12-4/16 | 第 5 單元瞄準目標<br>第 1 章推心置腹——高爾夫<br>第 2 章一桿入袋——撞球 | 3  | 【第 1 章推心置腹——高爾夫】<br>1. 了解高爾夫運動相關之基礎原理與規則，並評估自我身體能力，表現個人組合動作的技術與應用策略，養成                                                                                              | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 | Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。 | 【第 1 章推心置腹——高爾夫】<br>1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 習題：作畫 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |

| 課程架構脈絡 |         |    |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                           |      |                                                                                            |              |
|--------|---------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                                                                      | 學習重點                                                                                      |      | 評量方式<br>(表現任務)                                                                             | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |    |                                                                                                                                                                                                                                           | 學習表現                                                                                      | 學習內容 |                                                                                            |              |
|        |         |    | 自發練習與實踐的習慣，以持續精進自我身心表現，展現運動潛能。<br>2. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗高爾夫運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。<br>3. 能做到欣賞高爾夫運動的基本禮儀和力與美的特質，並在活動中展現審美與表現的能力，以增進生活中的豐富性與美感體驗。<br>4. 能在高爾夫相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰與包容異己，相互尊重之學習態度，並運用民主方式進行和諧溝通，相互協助 | 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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 |      | 5. 運動賞析記錄表<br>【第 2 章一桿入袋——撞球】<br>6. 課堂觀察<br>7. 口語問答<br>8. 技能實作<br>9. 認知習題<br>10. 踏查探究作業記錄表 |              |

| 課程架構脈絡 |         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |      |                |
|--------|---------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|----------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                                                                                                   | 學習重點 |      | 評量方式<br>(表現任務) |
|        |         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 學習表現 | 學習內容 |                |
|        |         |    | <p>指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>【第2章一桿入袋——撞球】</p> <p>5. 能理解撞球運動的知識、技能原理與應用策略，採取整體系統性的全方位思考作為，應用適當的策略，進而完善處理與解決運動情境中的問題。</p> <p>6. 能應用思考與分析能力並善用校園環境有限的資源，規畫與擬定體驗撞球運動的方式，有效解決運動情境的問題，以培養執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>7. 能在撞球相關活動中展現自信樂觀、勇於挑戰與包容異己，相互尊重之學習態度，並運用民主方式合諧溝通，相互協助指</p> |      |      |                |

| 課程架構脈絡          |                                      |    |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                              |                                                         |                                    |
|-----------------|--------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                              | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                        | 學習重點                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                              | 評量方式<br>(表現任務)                                          | 融入議題<br>實質內涵                       |
|                 |                                      |    |                                                                                                                                                             | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 學習內容                         |                                                         |                                    |
|                 |                                      |    | 導，發揮團隊合作學習精神。                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                              |                                                         |                                    |
| 十一<br>4/19-4/23 | 第6單元精益球精<br>第1章比手畫腳——棒壘球<br>【第二次評量週】 | 3  | 1. 了解棒壘球運動的規則，以及進階打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。<br>2. 能做出棒壘球打擊戰術短打、打帶跑等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。<br>3. 能學會棒壘球攻擊暗號手勢，依賽況運用戰術，並能夠於活動中保護個人及他人的人身安全。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 | Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單<br>5. 認知測驗卷(白紙) | <b>【品德教育】</b><br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 |

| 課程架構脈絡          |                                           |    |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                       |                                                                                                                                                     |                                                                                                                     |
|-----------------|-------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                                   | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                                                                                                   | 學習重點                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                       | 評量方式<br>(表現任務)                                                                                                                                      | 融入議題<br>實質內涵                                                                                                        |
|                 |                                           |    |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 學習內容                                                                                                  |                                                                                                                                                     |                                                                                                                     |
| 十二<br>4/26-4/30 | 第6單元精益球精<br>第1章比手畫腳——棒壘球<br>第2章防禦陣線聯盟——籃球 | 3  | <p>【第1章比手畫腳——棒壘球】</p> <p>1.能學會棒壘球攻擊暗號手勢，依賽況運用戰術，並能夠於活動中保護個人及他人的人身安全。</p> <p>2.能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。</p> <p>【第2章防禦陣線聯盟——籃球】</p> <p>3.能學會籃球三對三的防守技術與策略，並實際應用於比賽或活動中。</p> <p>4.能了解所介紹的防守策略的發展與成因。</p> <p>5.在活動中了解個別能力的差異性，學習積極溝通、包容和接納他人的想法。</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>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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-1 運用運動技術的學習策略。</p> | <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>【第1章比手畫腳——棒壘球】</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.認知測驗卷(白紙)</p> <p>【第2章防禦陣線聯盟——籃球】</p> <p>5.課堂觀察</p> <p>6.口語問答</p> <p>7.技能實作</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> |

| 課程架構脈絡        |                             |    |                                                                                                                        |                                                                                                                                                             |                                                                              |                                           |                              |
|---------------|-----------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|
| 教學期程          | 單元與活動名稱                     | 節數 | 學習目標                                                                                                                   | 學習重點                                                                                                                                                        |                                                                              | 評量方式<br>(表現任務)                            | 融入議題<br>實質內涵                 |
|               |                             |    |                                                                                                                        | 學習表現                                                                                                                                                        | 學習內容                                                                         |                                           |                              |
|               |                             |    | 6. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。<br>7. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。<br>8. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。 | 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。<br>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。                      |                                                                              |                                           |                              |
| 十三<br>5/3-5/7 | 第 6 單元精益球精<br>第 3 章手腦並用——手球 | 3  | 1. 了解球星發展的心路歷程。<br>2. 能了解不同射門技術的要領與方法。<br>3. 學會防守基本技術及守門員的防守要領。<br>4. 從小組攻守中透過溝通及反思，以加強團隊攻守默契及技能。                      | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。<br>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習活動單 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |

| 課程架構脈絡          |                                              |    |                                                                                                            |                                                                                                                                                                               |                                                                                                            |                                                                                                          |                                     |
|-----------------|----------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                                      | 節數 | 學習目標                                                                                                       | 學習重點                                                                                                                                                                          |                                                                                                            | 評量方式<br>(表現任務)                                                                                           | 融入議題<br>實質內涵                        |
|                 |                                              |    |                                                                                                            | 學習表現                                                                                                                                                                          | 學習內容                                                                                                       |                                                                                                          |                                     |
|                 |                                              |    | 5. 學習欣賞他人優點及能體驗手球運動的力與美。<br>6. 遵守規則規範、尊重他人及培養自我肯定和團隊合作之精神。                                                 | 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 |                                                                                                            |                                                                                                          |                                     |
| 十四<br>5/10-5/14 | 第 6 單元精益球精<br>第 3 章手腦並用——手球<br>第 4 章乒乓旋風——桌球 | 3  | <b>【第 3 章手腦並用——手球】</b><br>1. 從小組攻守中透過溝通及反思，以加強團隊攻守默契及技能。<br>2. 學習欣賞他人優點及能體驗手球運動的力與美。<br>3. 遵守規則規範、尊重他人及培養自 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。                                                      | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。<br>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <b>【第 3 章手腦並用——手球】</b><br>1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習活動單<br><b>【第 4 章乒乓旋風——桌球】</b><br>5. 課堂觀察 | <b>【生涯規畫教育】</b><br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |

| 課程架構脈絡 |         |    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |                    |              |
|--------|---------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標                                                                                                                                        | 學習重點                                                                                                                                                                                                                                                                              |      | 評量方式<br>(表現任務)     | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |    |                                                                                                                                             | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                              | 學習內容 |                    |              |
|        |         |    | 我肯定和團隊合作之精神。<br>【第4章乒乓旋風——桌球】<br>4. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。<br>5. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。 |      | 6. 口語問答<br>7. 技能實作 |              |

| 課程架構脈絡          |                                        |    |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                            |                                                                                                                                                                       |                                                                              |
|-----------------|----------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                                | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                      | 學習重點                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            | 評量方式<br>(表現任務)                                                                                                                                                        | 融入議題<br>實質內涵                                                                 |
|                 |                                        |    |                                                                                                                                                                           | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 學習內容                       |                                                                                                                                                                       |                                                                              |
|                 |                                        |    |                                                                                                                                                                           | 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                            |                                                                                                                                                                       |                                                                              |
| 十五<br>5/17-5/21 | 第6單元精益球精<br>第4章乒乓旋風——桌球<br>第5章東攔西阻——排球 | 3  | <p>【第4章乒乓旋風——桌球】</p> <p>1. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> <p>【第5章東攔西阻——排球】</p> <p>2. 了解排球的攔網基本技術。</p> <p>3. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。</p> <p>4. 增加運動欣賞的能力。</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-2 反思自己的運動技能。</p> <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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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-1 運用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> | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>【第4章乒乓旋風——桌球】</p> <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習活動單</p> <p>5. 我的個人戰術表</p> <p>【第5章東攔西阻——排球】</p> <p>6. 課堂觀察</p> <p>7. 口語問答</p> <p>8. 技能實作</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> |

| 課程架構脈絡          |                                               |    |                                                         |                                                                                                                                                                             |                            |                                                    |                                |
|-----------------|-----------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------|
| 教學期程            | 單元與活動名稱                                       | 節數 | 學習目標                                                    | 學習重點                                                                                                                                                                        |                            | 評量方式<br>(表現任務)                                     | 融入議題<br>實質內涵                   |
|                 |                                               |    |                                                         | 學習表現                                                                                                                                                                        | 學習內容                       |                                                    |                                |
|                 |                                               |    |                                                         | 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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。                                                                                                         |                            |                                                    |                                |
| 十六<br>5/24-5/28 | 第 6 單元精益球精<br>第 5 章東攔西阻——排球<br>【5/22、5/23 會考】 | 3  | 1. 了解排球的攔網基本技術。<br>2. 學會如何將排球攔網運用在比賽上。<br>3. 增加運動欣賞的能力。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>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. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作                      | 【品 德 教 育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 十七<br>5/31-6/4  | 第 7 單元武體之美<br>第 1 章操之在我——體操                   | 3  | 1. 能夠安全且流暢的完成槓上動作。<br>2. 能夠享受完成單槓動作的樂趣及成就感。             | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。                                                                                                    | Ia-IV-2 器械體操動作組合。          | 1. 課堂觀察<br>2. 口語問答<br>3. 技能實作<br>4. 學習單(運動行為計畫實踐表) | 【安 全 教 育】<br>安 J6 了解運動設施安全的維護。 |

| 課程架構脈絡 |         |    |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                |                     |
|--------|---------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|---------------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                    | 學習重點                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      | 評量方式<br>(表現任務) | 融入議題<br>實質內涵        |
|        |         |    |                                                                                                                                                                                         | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 學習內容 |                |                     |
|        |         |    | 3. 透過練習槓上動作學會控制核心肌群並提升核心與上肢肌力。<br>4. 發現自己動作技術上的問題，並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。<br>5. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習，並認同每個人有不同的課題與挑戰。<br>6. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。<br>7. 能夠欣賞體操比賽、關注體操運動員並分析比較其動作表現。 | 1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>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。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 |      |                | 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 |

| 課程架構脈絡         |                                        |    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                                          |                              |
|----------------|----------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------|------------------------------|
| 教學期程           | 單元與活動名稱                                | 節數 | 學習目標                                                                                                                                                                                                            | 學習重點                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      | 評量方式<br>(表現任務)                           | 融入議題<br>實質內涵                 |
|                |                                        |    |                                                                                                                                                                                                                 | 學習表現                                                                                                                                                                                                                                                                               | 學習內容                 |                                          |                              |
|                |                                        |    |                                                                                                                                                                                                                 | 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                          |                              |
| 十八<br>6/7-6/11 | 第7單元武體之美<br>第2章形神兼備、內外兼修——武術<br>【畢業典禮】 | 3  | 1. 能辨別、評估生活中潛在危險環境與人、事、物特徵。<br>2. 能說明「八大式」技擊動作之使用時機。<br>3. 能正確操作不同攻防、位移動作。<br>4. 能展現「武德」精神。<br>5. 能熟練並靈活運用至少三種防衛技巧。<br>6. 能相互協助指導、重組習得動作並進行不同套路編排，發揮創意。<br>7. 有能力鑑賞武術運動並判別技能操作過程中之優缺點。<br>8. 培養積極、自信，勇於挑戰的學習態度。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 | Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 | 1. 課堂觀察<br>2. 學生自評<br>3. 技能實作<br>4. 同儕互評 | 【生涯規畫教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |

| 課程架構脈絡 |         |    |      |                                                                                                                                                                                                                          |      |                |              |
|--------|---------|----|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|--------------|
| 教學期程   | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習重點                                                                                                                                                                                                                     |      | 評量方式<br>(表現任務) | 融入議題<br>實質內涵 |
|        |         |    |      | 學習表現                                                                                                                                                                                                                     | 學習內容 |                |              |
|        |         |    |      | 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 |      |                |              |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。