

國立卓蘭高中附設國中 114 學年度第一學期 九 年級 健康與體育 領域課程計畫

一、本領域每週學習節數（3）節，本學期共（63）節。

二、本學期學習目標：

1. 覺察自己的體型觀，並進一步了解形成原因。揭開體型變化的真相，形塑健康且適合的體型觀。
2. 以客觀的標準評估自己的體型，並了解不良的體型對健康的影響。
3. 增進人際關係的策略、我訊息的溝通方式與衝突解決的技巧。
4. 促進家庭關係與解決衝突的方法，及遇到家庭暴力時的處理方式。
5. 網路交友與一般交友的差異、交友過程，以及與網友見面時的安全注意事項。
6. 了解壓力、情緒的影響、因應方式、調適壓力的技能、情緒管理的技巧。
7. 學習促進心理健康以及預防他人與自我傷害的方法。
8. 認識休閒的意涵與方法，並學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫。
9. 從正反手的基本盤傳接入門，體驗飛盤樂趣。
10. 了解彩球舞蹈與流行街舞的魅力。
11. 認識扯鈴基本動作及簡易花式技巧。
12. 了解跳繩的好處，並學習練習單人、雙人及多人跳繩的遊戲。
13. 學習八人制拔河的个人與團體技巧，並在賽程中發揮戰術。
14. 學習籃球、棒球、足球的基本規則及基礎動作。遵守場上安全及遊戲規則。

三、本學期課程內涵：

教學期程	主題或單元活動內容名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
第 1 週	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒 活動內容： 1.提醒學生體型的多樣本來就是自然的現象，不應該以此作為嘲弄或者開玩笑的內容。 2.帶領學生進行 JUST DO IT「體型探測員」活動，答案可能是未來改變體型的契機，	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1	南一版教科書第一單元「體型由我塑」	上課參與 平時觀察 小組討論 經驗分享	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 ＊表示教科書更換版本銜接課程

	可以先在這個時候檢視自己的生長發育情況。 3.請學生閱讀課本情境，並詢問學生有無類似的經驗，並解釋「身體意象」的概念。 4.說明青少年階段，身體外觀會有巨大的轉變，如果在這階段沒有建立正確的身體意象，會影響我們的健康。						
第 1 週	單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之際 活動內容: 1.介紹飛盤的起源，使學生對此運動項目有基本了解。 2.可使用軟式飛盤或以其他安全性替代飛盤取代。 3.示範與練習反手傳接盤的動作要領，引導學生分組練習並從旁指導、提示。 4.示範與練習正手傳盤，提醒初學者正手投擲飛盤時，常會太用力，造成手腕過度內翻的狀況，使飛盤產生左彎，甚至變成直立盤。要調整手腕及出盤角度，將飛盤外側放低，就可順利投擲出平穩直行的飛盤。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	2	南一版教科書第四單元「逆風飛翔」	上課參與動作檢核	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 *表示教科書更換版本銜接課程

第 2 週	單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺醒 活動內容: 1.說明脂肪細胞如何影響體型。引用「東施效顰」、「邯鄲學步」等成語警醒大家，一味地模仿可能會導致負面情況，甚至連原本的自己都失去了。 2.講解我們都是自己身體的主人，在不傷害健康的前提下，沒有人可以任意批評或否定自己的身材。生活中會面對很多有關身材的觀點，我們不應該隨波逐流，而是應該釐清楚自己的信念，並持之以恆。 3.透過自我覺察的四個步驟，幫助學生釐清自己對於體型的看法，能夠用不同的角度來欣賞自己。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1	南一版教科書第一單元 「體型由我塑」	上課參與 平時觀察 小組討論 紙筆測驗	
第 2 週	單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之際 活動內容: 1.正手傳盤的攻防練習，講解規則並引導分隊，每隊安排棒次輪流上場。問題反饋，討論後再次練習實踐守方預測錯誤，	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	2	南一版教科書第四單元 「逆風飛翔」	上課參與 課堂問答 紙筆測驗 分組競賽	

	接不到盤以及攻方無法順利擲往想要的位置。 2. 進行愛上體育課「飛盤接力大挑戰」活動，引導學生思考若要以又快又穩的速度完成挑戰，需要具備什麼能力或運用什麼策略。提示動作的穩定性比速度來得更重要。 3. 進行愛上體育課「飛盤棒壘賽」活動，引導分組練習並從旁指導，適時提醒要領。投擲遠盤時通常飛行時間較久，會讓防守方有較多時間準備。嘗試出奇不意地往無人防守的區域投擲快速平盤，會有不錯的效果。						
第 3 週	單元一 體型由我塑 第 2 章 體型方程式 活動內容： 1. 說明身體質量指數的意涵與標準。請學生覺察自己的日常行為。告知身體質量指數是一般常見的參考值，不適用於每個人。 2. 體脂肪在身體當中的比率，會隨著年齡而逐漸增加。並引導學生閱讀課文情境。講解如何測量腰圍與	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1	南一版教科書第一單元「體型由我塑」	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	

	臀圍，說明腰圍身高比。						
第 3 週	單元五 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射 活動內容： 1. 播放世界啦啦隊錦標賽的影片，引導學生對啦啦隊運動有初步認識。 2. 講解 ICU 是什麼組織，其重要性為何。 3. 簡介完整的彩球舞蹈比賽含有的動作元素，並引導學生分析 motion 展現所要注意的重點。 4. 搭配音樂練習，試著請學生跟隨音樂的拍子一起大聲數出來。 5. 利用數拍或背誦動作口訣，邊唸邊跳。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	2	南一版教科書第五單元「舞林高手」	實作評量 上課參與 觀察記錄 動作檢核	
第 4 週	單元一 體型由我塑 第 2 章 體型方程式 活動內容： 1. 說明體型不良常被以負面形容詞畫上等號，但有些體型不良是因為先天基因與內分泌甚至是疾病造成的。 2. 介紹暴食症患者的身材並不是判斷標	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1	南一版教科書第一單元「體型由我塑」	上課參與 平時觀察 紙筆測驗 經驗分享	

	準，而是要以「行為」來評估。 3. 不當的體型造成的飲食障礙。可補充有些國家已明令禁止使用過瘦的模特兒，因為「任何體型的人都應該被尊重」。						
第 4 週	單元五 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射 活動內容： 1. 說明培養好的音樂節奏感很重要，也可以導引學生只先跟著音樂數拍，接著可以抽掉音樂讓學生空數，最後再數。反覆練習後，聽到音樂就可以跟著跳。 2. 進行愛上體育課「打地鼠遊戲」活動，此遊戲考驗動作熟悉度，因此開始前組員要互相提醒與糾正修改錯誤的部分，比賽時不可再提醒或暗示任何參賽的組員，否則就要蹲下並予以扣分。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	2	南一版教科書第五單元「舞林高手」	上課參與觀察記錄動作檢核	
第 5 週	單元一 體型由我塑 第 3 章 健康我最「型」 活動內容： 1. 引導學生思考對於體型控制的想法，並	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1	南一版教科書第一單元「體型由我塑」	上課參與平時觀察紙筆測驗	

	解釋課文中不恰當的體型控制行為。 2. 請學生檢視自己的飲食情況是否符合飲食指南：試著將自己「應該」吃的分量均勻地分配在三餐當中。並檢核自己是否有達到，有無不足或過量的部分。	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。					
第 5 週	單元五 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮 活動內容： 1. 講述嘻哈風格組成元素、臺灣選手優異表現及歷史文化背景。 2. 說明 Bounce 不是一個動作，是街舞基礎律動，在日本稱為 UpDown。 3. 先解說基礎律動要領，再將所有動作疊加起來，也可以拆開部位單獨練。 4. 說明嘻哈舞蹈的動作要大器，強弱軟硬分明，注意許多關節處細節展現勿含糊。 5. 引導學生以動作型態為該動作取個名稱，盡可能是較通俗好記憶的方式，也可以結合數拍，畢竟動作不一定好命名。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	2	南一版教科書第五單元「舞林高手」	上課參與 觀察記錄 態度檢核	

第 6 週	單元一 體型由我塑 第 3 章 健康我最「型」 活動內容： 1. 請學生檢核自己的身體活動情況，說明運動的種類跟好處，可以試著從中挑選適合自己的種類。可從簡單的走路開始，慢慢調整速度、時間。進行激烈運動時，也需考慮身體的承受程度。 2. 規畫健康計畫，盡可能包含飲食、運動和生活三個層面。提醒學生養成一個習慣約需 21 天，因此每天記錄自己達成的狀態非常重要，才能知道哪裡需改進。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	1	南一版教科書第一單元「體型由我塑」	上課參與 平時觀察 紙筆測驗 經驗分享	
第 6 週	單元五 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮 活動內容： 1. 可運用不同音樂速度（BPM）的曲目搭配練習。 2. 可以選擇幾首流行的嘻哈音樂，不同的歌手、不同的速度，很多專業的街舞老師上課時會使用播放器連接 DJ 調速器將同一首舞曲變快或變慢，	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	2	南一版教科書第五單元「舞林高手」	上課參與 態度檢核	

	但體育課只要選配慢速、中速、快速的 不同曲目，幫助學生練習即可。 3. 詢問學生們在反覆練習中體認到什麼，並隨機點選學生分享心得。					
第 7 週	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼 活動內容： 1. 說明好的人際關係也是健康的一部分，不利的人際關係會對身心發展產生影響。 2. 說明增進人際關係的五項策略。並請學生反思每一項策略下方的問題。這些特點應相輔相成，不能偏重其中幾點，否則可能會矯枉過正。	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1	南一版教科書第二單元 「人際新觀點」	上課參與 平時觀察 紙筆測驗
第 7 週	單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹 活動內容： 1. 介紹扯鈴的起源、器材及其結構，引導學生們互相認識不同種類的扯鈴。 2. 講解運鈴是扯鈴最基本的動作，主要目的是讓扯鈴在鈴繩上轉動起來，並且保持穩定，並示範動作要領。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	2	南一版教科書第六單元 「民俗運動」	小組討論 上課參與 動作檢核

	3.拋鈴是扯鈴一個相當重要的基礎動作，並示範垂直拋鈴、圓形拋鈴動作要領。 4.進階練習「金雞上架」，初學者可以先由此入門動作開始練習。	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第 8 週	單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼 活動內容： 1.說明「我訊息」可以幫助自己說明感受與想法，讓溝通更順利。 2.人際互動的過程難免會出現衝突。衝突當下雖然緊張，但應冷靜情緒，避免衝突擴大。 3.可利用曾經學過的技能，來協助處理人際互動上的問題。	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1	南一版教科書第二單元「人際新觀點」	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	
第 8 週	單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹 活動內容： 1.進階練習「抬頭望月」講解抬頭望月需要用到金雞上架的技巧，所以熟悉金雞上架之後，抬頭望月會更容易上手。 2.進階練習「蜻蜓點水」，練習之前可以先練習繞圓甩繩。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	2	南一版教科書第六單元「民俗運動」	上課參與 態度檢核 技能測驗	

	3. 進行愛上體育課「扯鈴大舞臺」，可編排4個8拍的連貫動作。根據班級程度調整演出長度。引導學生說出評分時可以觀察的重點，請學生上台做安全與錯誤的示範，作為評分基準。總計各組給分，得分最高的組別獲勝。	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第 9 週	單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家 活動內容： 1. 講解家庭的重要性，強調家庭成員要共同努力來維持良好關係。生活週遭可能會有許多不同的家庭型態。 2. 透過情境比較選擇目前家中的氛圍與想要擁有的氣氛為何。由學生討論與分享不同氣氛下，會如何影響家庭的感情。並說明家庭成員間的互動就跟一般的人際關係互動相似，都需要互相尊重與體諒。	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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1	南一版教科書第二單元「人際新觀點」	上課參與 平時觀察 紙筆測驗 經驗分享 小組討論	
第 9 週	單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人 活動內容：	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	2	南一版教科書第六單元「民俗運動」	上課參與 態度檢核 技能測驗	

	1. 介紹跳繩的起源，示範如何選擇合適的繩子長度。 2. 講解前迴旋跳繩時應雙腳併攏，利用腳掌前半部起跳及著地，盡量不使用腳跟著地，即能減緩對膝蓋的衝擊，並向學生示範。 3. 加強個人跳繩能力，可講解並示範雙手交叉跳、交叉腳跳。可以挑戰難度更高的遊戲，隨機指令動作。 4. 練習雙人跳繩，引導學生找身高差不多的夥伴，可增加現階段的成功率。	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。				
第 10 週	單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家 活動內容： 1. 說明家庭中的衝突難免會發生，正確的衝突處理技巧相當重要。 2. 介紹解決衝突的五大步驟。遇到家庭暴力時，可以採取的方式。有哪些尋求協助的管道。 3. 說明家庭暴力防制已受到法律規範，可以尋求法律的保護。法院核可保護令後，	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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1	南一版教科書第二單元「人際新觀點」	上課參與 平時觀察 紙筆測驗

	由警察機關執行受害者的人身安全保護。						
第 10 週	單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人 活動內容： 1. 進行愛上體育課「跳跳貪吃蛇」活動，除了課本提供的方式之外，也可以用其他比賽形式增加每個人的參與度。 2. 練習時團體跳繩時提醒學生注意繩子的節奏，抓準時機進場與離場，要小心不要被絆倒。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	2	南一版教科書第六單元「民俗運動」	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第 11 週	單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽 活動內容： 1. 詢問學生是否有網路交友的經驗，網路交友所帶來的影響。說明網路交友須以安全為最高原則，並解釋網路交友的注意事項。 2. 網路上具有匿名特性，容易出現誇大不實的內容，可靠性較低，即使有照片、影片仍有可能修改或造假。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1	南一版教科書第二單元「人際新觀點」	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	

第 11 週	單元六 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河 活動內容： 1. 說明臺灣男、女拔河隊都是世界第一的強隊，介紹拔河運動及由來。 2. 說明選手分成一般選手與最後一位選手（後位），負責穩定隊形、避免受傷。 3. 講解正確的握繩方式。介紹歐式、日式的池繩法並請學生模擬操作。 4. 說明拉繩方式依體軸大小分成高、標準、低姿勢 3 種。並提點各姿勢的重點。 5. 介紹並示範後位背繩法。 6. 說明拔河比賽的各種型態及拔河比賽的流程。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	2	南一版教科書第六單元「民俗運動」	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第 12 週	單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽 活動內容： 1. 說明網路交友會有現實中見面的可能性。透過「MOVE 四要訣」幫助提升安全，並依序加以說明。強調與網友見面務必先做好準備並保護好自	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1	南一版教科書第二單元「人際新觀點」	上課參與 平時觀察 紙筆測驗 分組報告	

	己。若發生意外也應尋求協助。 2. 進行健康動起來 「小甄的選擇」學習單，學生自行完成或分組討論要拒絕對方的邀約時，如何回覆對方，若答應邀約要注意什麼。					
第 12 週	單元六 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河 活動內容： 1. 基本繩感訓練：可以指派學生從繩子前方或後方看，繩子必須是直線，初學者容易向右靠，向右靠繩時請提醒學生往左移。 2. 說明團隊技術的運用，雙方力量不均可能會坐地，引導思考比賽中坐地了麼辦？ 3. 說明進攻防守的觀念與要領：拔河是全身性的運動，主要發力部位在於下肢，上肢與上身對初學者只是用來固定繩子，無須出太多力。 4. 示範了解拔河裁判手勢，舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	2	南一版教科書第六單元 「民俗運動」	上課參與 態度檢核 技能測驗
第 13 週	單元三 心情點播站 第一章 釋放壓力鍋	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1	南一版教科書第三單元 「心情點播站」	上課參與 平時觀察 小組討論

	活動內容： 1. 搭配課本量表，請學生根據目前的狀態回答問題並計算回答「是」的數量。教師說明代表含意。 2. 引導請學生想一想，壓力曾帶來哪些負面影響。說明壓力可能進一步的影響生活表現、人際等生活各方面。 3. 透過課本情境引導學生想一想，並透過氣球充氣的過程說明課本內容。可利用實體氣球輔助說明。 4. 壓力不是只會成為生活阻力，適當調適讓壓力保持適中，能激發腎上腺素產生好的表現，成為生活中的助力。	健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。			紙筆測驗	
第 13 週	單元七 球類進階 第一章 籃球 防守與急攻 活動內容： 1. 先引導學生分別練習滑步、交叉步、側跑、趨前步的個別動作，接下來執行綜合的步伐路線練習，繞行籃球半場，模擬場上的移動方式。 2. 防守動作練習，由一對一加至二對二，練習協助隊友交換還	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	南一版教科書第七單元「球類進階」	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	

	原並介紹進攻、防守的重點。						
第 14 週	單元三 心情點播站 第一章 釋放壓力鍋 活動內容： 1. 說明每個人適合的紓壓方式有所不同，健康的紓壓方式務必注意課本中的四大原則。 2. 將健康技能整併為調適壓力的生活技能。 3. 說明與練習腹式呼吸。 4. 統整本章從認識壓力、壓力影響到調適壓力，並引導學生透過健康動起來練習調適壓力的生活技能。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1	南一版教科書第三單元「心情點播站」	上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗	
第 14 週	單元七 球類進階 第一章 籃球 防守與急攻 活動內容： 1. 進攻成效的重點在判斷速度以及防守落位。「半場傳球走位」可加速了解防守要點。可引導學生發現自身優點反制對手缺點。 2. 進行愛上體育課「半場二打一」活動，依能力分組並講	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	南一版教科書第七單元「球類進階」	上課參與 態度檢核 技能測驗	

	解，增進學習成效。提醒攻方第一時間有沒有拉開與防守者的距離，啟動的快慢會大幅影響結果，進攻者的猶豫有時是致命傷。也提醒守方應快速退防至安全位置，若落位錯誤，可能就給了攻方可趁之機。清楚了解進攻者位置，並且判斷進攻者的弱點。						
第 15 週	單元三 心情點播站 第二章 EQ「心」世界 活動內容： 1. 說明情緒無對錯，但表達與管理的方式要注意是否恰當。情緒可能受到內外因素影響。 2. 說明 EQ 包含覺察、表達及管理能力。讓學生了解統整運用這幾項能力在生活中妥善運用。大多數學生認為情緒管理等於 EQ，事實上管理只是其中一環。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1	南一版教科書第三單元「心情點播站」	上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論	
第 15 週	單元七 球類進階 第一章 籃球 防守與急攻 活動內容： 1. 進行愛上體育課「全場 3 打 2 連續進防」活動，點評各組	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	南一版教科書第七單元「球類進階」	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	

	優缺點，預留時間檢討反饋相關問題。 2. 進行體育客點點名「戰術討論實踐家」學習單，若體能有限，以半場進行三對三，無須全場，隨時強調團隊合作、互相幫忙的重要性，並提示應善用各種角色的搭配組合，如：控球、搶籃板、抄截、助攻、得分等等。	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第 16 週	單元三 心情點播站 第二章 EQ「心」世界 活動內容： 1. 說明想預防失控的情緒，根本的方式就是培養好的 EQ，並說明各項提升 EQ 的方式。 2. 讓學生了解情緒失控除了影響自己，也可能影響到周圍的親友與社會。 3. 介紹心理健康專業資源。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1	南一版教科書第三單元「心情點播站」	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	
第 16 週	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯 活動內容： 1. 介紹棒球來源，使學生對此運動項目有基本了解。更重要的是讓學生也了解此運動的風險，並約束學	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	南一版教科書第七單元「球類進階」	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	

	生必須聽從老師指示，以將風險降到最低。 2. 講解並示範傳接球。傳接練習的距離可根據狀況進行調整。提醒利用跨步之力量增加傳球力量。可使用軟式棒球或以其他安全性替代球類取代。 3. 練習接滾地球，提醒接滾地球後要傳球時，身體可先向側邊移動，再切入球的來向進行捕球，如此可更加清楚看見滾地球的彈跳，增加接球後傳球的順暢度。 4. 練習接高飛球，接高飛球後若要傳球，可將身體稍微側著接球，即跑到預判的落點後，在接球時將左腳向來球的方向踈跨一步，如此身體就已經完成傳球前的身體拉弓動作，也能夠更快將球傳出。	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第 17 週	單元三 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命 活動內容： 1. 透過課本情境想一想，分享什麼是生命守門人及如果身邊有人提出自殺的念頭，會怎麼做。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1	南一版教科書第三單元「心情點播站」	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	

	2. 講解心情溫度計為一份量表，可藉由量表結果，有初步的參考。引導學生完成心情溫度計。提醒學生現今親友、師長、輔導室或醫療資源充足，有需要皆可以請求協助。						
第 17 週	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯 活動內容： 1. 守備練習，練習壘上無人及一、三壘有人，引導學生思考為何守備接球後要將球收起至胸口？右手除了護球還有什麼效用？ 2. 進行愛上體育課「守備大挑戰」活動，講解內、外野要領並引導遊戲進行。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	南一版教科書第七單元「球類進階」	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	
第 18 週	單元三 心情點播站 第 3 章 守住珍貴生命 活動內容： 1. 引導學生想一想有聽過哪些警訊？有哪些警訊值得我們留意？並介紹課本六項警訊。說明覺察警訊後，務必伸出援手，並說明「五要五不」。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1	南一版教科書第三單元「心情點播站」	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	

	2. 說明生命守門人的步驟「一問、二應、三轉介」。這些技能除了幫助他人，同時能幫助情緒低落或有負面企圖的自己。						
第 18 週	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯 活動內容： 1. 進行體育客點點名「我的棒球小筆記」學習單，找夥伴一起練習，反思在練習過程中最易出現失誤的狀況為何，並且討論該如何修正。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	南一版教科書第七單元「球類進階」	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第 19 週	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活 活動內容： 1. 請學生思考、記錄，並分享從事這些活動的情緒感。說明每個人對休閒活動的感受差異。 2. 找出適合自己的休閒活動需要花些時間與心思探索。介紹課本的五種休閒分類。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1	南一版教科書第三單元「心情點播站」	上課參與 平時觀察 小組討論	

第 19 週	單元七 球類進階 第 3 章 足球 足智多謀 活動內容： 1. 帶領學生觀賞影片，讓學生對足球的配合進球有初步認識。 2. 說明鮮少有球員在沒隊友的協助下，獨自擺脫所有防守者完成得分。大部分得分機會是透過隊友空檔跑位，創造漂亮的進球機會。 3. 說明足內側傳球腳步動作並講解球速過快及傳球過高該如何解決。 4. 進行愛上體育課「百發百中」活動，讓學生練習將球準確傳至目標位置，考驗傳球的精準度。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	南一版教科書第七單元「球類進階」	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第 20 週	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活 活動內容： 1. 說明沒有規畫好休閒活動可能適得其反，不只浪費時間還勞心傷神。 2. 規畫休閒，可分為事前評估、計畫並在執行後進行事後檢	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1	南一版教科書第三單元「心情點播站」	上課參與 平時觀察	

	核，以提升下次休閒生活的品質。						
第 20 週	單元七 球類進階 第 3 章 足球 足智多謀 活動內容： 1. 講解黃金三角的傳球策略有小三角、大三角，並請學生示範，強調小三角接應者必須移動，避免三人連成一線，造成傳球失敗。強調大三角兩位接應者不可以靠太近，以免傳球時容易被防守者攔截。 2. 進行團隊練習，若要增加練習難度，可把場地加大並增加一位防守者。說明除了持球者控球能力外，未持球者也必須不斷移動位置來接應，才能提升攻擊方的控球率。 3. 進行愛上體育課「龍門對抗賽」活動，目的是要讓學生觀察場上情勢，做出最適合的進攻模式。 4. 進行體育客點點名「我的足球筆記」學習單，反思在進行足內側傳球時，可以將球隨心所欲的傳到你想要的方向與位置嗎？在「攻城掠地」活動	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	南一版教科書第七單元「球類進階」	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	

	中，用什麼方法成功的將球推進至下個區域？對哪些同學的表現印象最深刻？						
第 21 週	單元三 心情點播站 第 4 章 休閒「心」生活 活動內容： 1. 找出適合自己的休閒活動需要花些時間與心思探索。介紹課本的五種休閒分類。 2. 說明沒有規畫好休閒活動可能適得其反，不只浪費時間還勞心傷神。 3. 規畫休閒，可分為事前評估、計畫並在執行後進行事後檢核，以提升下次休閒生活的品質。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-1 運用適當的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1	南一版教科書第三單元「心情點播站」	上課參與 平時觀察	
第 21 週	單元七 球類進階 第 3 章 足球 足智多謀 活動內容： 1. 講解黃金三角的傳球策略有小三角、大三角，並請學生示範，強調小三角接應者必須移動，避免三人連成一線，造成傳球失敗。強調大三角兩位接應者不可以靠太近，以免傳球時容易被防守者攔截。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	南一版教科書第七單元「球類進階」	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	

	2. 進行團隊練習，若要增加練習難度，可把場地加大並增加一位防守者。說明除了持球者控球能力外，未持球者也必須不斷移動位置來接應，才能提升攻擊方的控球率。 3. 進行愛上體育課「龍門對抗賽」活動，目的是要讓學生觀察場上情勢，做出最適合的進攻模式。 4. 進行體育客點點名「我的足球筆記」學習單，反思在進行足內側傳球時，可以將球隨心所欲的傳到你想要的方向與位置嗎？在「攻城掠地」活動中，用什麼方法成功的將球推進至下個區域？對哪些同學的表現印象最深刻？	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。					
--	--	-----------------------	--	--	--	--	--

國立卓蘭高中附設國中 114 學年度第二學期 九 年級 健康與體育 領域課程計畫

一、本領域每週學習節數（3）節，本學期共（48）節。

二、本學期學習目標：

1. 了解社區與你之間的關係，評估其潛在危機，並認識社區相關守則與法令，以擬定安全策略。
2. 了解社區健康營造，並學習如何運用資源與策略，促進社區健康。
3. 體認環境汙染對健康的影響，並反思環境汙染與人類的關係，進而了解臺灣各項汙染問題，以及分析人類行為對全球環境的改變和影響。
4. 體認日常生活各項行為對環境保護和永續的重要性，了解綠色生活型態的意義、名詞和運用，進而學習生活中可實踐的環保行動。
5. 認識懷孕到分娩的過程，以及相關的保健觀念。建立對生命的同理與關懷態度。
6. 了解人生各個階段會面臨哪些健康議題，如何預防跟克服。提醒自己多關心和照顧自己身邊的人，更要好好愛護自己的身體。
7. 透過瑜珈學會自我檢視自己的體態。
8. 了解防身術是用於自我防衛，習得基本招式才能保護自己。
9. 理解跆拳道比賽規則以及基本踢擊動作。
10. 了解武術的基本套路—五步拳攻擊組合。
11. 認識飛盤的各項比賽，透過練習領悟如何運用更順暢的動力鏈穩定傳盤。
12. 認識臺灣在世界自行車運動中的優勢，並習得道路騎乘技巧。
13. 了解足球場上最常運用到的兩人配合戰術、執行重點與突破，與隊友創造出戰術的暗號。
14. 習得棒球打擊以及跑壘之基本技巧。

三、認本學期課程內涵：

教學期程	主題或單元活動內容名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
第 1 週	單元一 社區網絡拼圖 第 1 章 社區放大鏡 活動內容： 1. 引導學生思考社區安全跟自身安全是否有關連，並討論班上安全問題的經驗以及社區的健康與個人的健康相互影響，也是共同的責任。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	1	南一版教科書第一單元「社區網絡拼圖」	上課參與 小組討論 分組報告	

	2. 說明社區診斷的重點是透過數據，找出問題並分析成因。						
第 1 週	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第一章 瑜珈 愉佳 活動內容： 1. 說明為何近年來瑜珈盛行，是由於許多人好用瑜珈來調整因3C使用過度而造成的姿勢不端正。 2. 講解瑜珈動作及示範，可讓同學兩人一組練習，彼此可以互相調整動作。再三提醒安全要領，勿過度勉強自己。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	2	南一版教科書第四單元「來自心靈的聲音 瑜珈」	上課參與動作檢核	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 *表示教科書更換版本銜接課程
第 2 週	單元一 社區網絡拼圖 第 1 章 社區放大鏡 活動內容： 1. 說明最基本有力的行動可結合法規與人力資源、介紹與社區診斷項目相呼應的法規與人力資源。 2. 透過課本的兩篇小故事範例，讓我們更熟悉如何產生有力的行動。 3. 強調改善社區安全時，要透過倡議技	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	1	南一版教科書第一單元「社區網絡拼圖」	上課參與小組討論 分組報告	

	巧，讓更多人了解與重視安全問題。						
第 2 週	單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第一章 瑜珈 愉佳 活動內容： 1. 講解瑜珈柱的材質與用途。說明運動前後皆適用，運動前來放鬆軟組織，可有效率的達到熱身，降低受傷風險。 2. 進行愛上體育課「當我們同在一起」活動，協助學生分組操作，可以先進行一場練習賽，熟悉遊戲規則，以免手忙腳亂。 3. 進行體育客點點名「瑜珈達人專線」學習單，講解如何安排自我練習計畫，並提醒過程中可隨時檢視生活或身體上的變化。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	2	南一版教科書第四單元「來自心靈的聲音 瑜珈」	上課參與動作檢核	
第 3 週	單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力 活動內容： 1. 引導學生了解社區健康與個人健康的關聯。說明社區健康營造的定義並講解它與社區總體營造的關係。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1	南一版教科書第一單元「社區網絡拼圖」	上課參與平時觀察分組討論紙筆測驗	

	2. 介紹「文化部臺灣社區通」網站，讓學生認識各社區營造的故事。						
第 3 週	單元五 武林高手 第 1 章 防身術 臨陣脫逃 活動內容： 1. 防身術為保護自己為前題，並不是和別人起衝突，主要是以徒手方式自我防衛，基本上不會帶著武器，故多為肉搏戰。 2. 引導學生思考人體要害部位及方式有哪些？ 3. 從課本危機狀況練習閃躲反擊、正面反擊。所有動作以比劃為主，不直接接觸對方軀幹。 4. 機警 4 步不驚慌：提醒學生安全為重，閃躲優先，無法閃躲再設法反擊，以製造空隙逃脫。 5. 加入步伐移位，再施以肘擊。所有攻擊者皆穿戴護具，反擊方僅能擊打護具保護之部位，其他位置禁止接觸。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	2	南一版教科書第五單元「武林高手」	上課參與動作檢核	
第 4 週	單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1	南一版教科書第一單元「社區網絡拼圖」	上課參與平時觀察分組討論紙筆測驗	

	活動內容： 1. 透過課本情境，介紹各個步驟定義與步驟重點：步驟一評估→步驟二動員→步驟三策略→步驟四推動→步驟五檢討→步驟六永續經營。 2. 進行 JUST DO IT 「健康營造小錦囊」活動，請學生進行小組討論，思考各項社區健康資源。	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。				
第 4 週	單元五 武林高手 第 1 章 防身術 臨陣脫逃 活動內容： 1. 延伸課本危機狀況的所有練習活動，讓學生以輪轉方式交換對手，藉此讓學生思考遇到不同體型該如何應對。 2. 進行愛上體育課「攻防過招」活動，此為近距離接觸之活動，故應在活動前將男、女生個別分組。提醒學生不需要競速，以動作正確到位、準確防守為主。 3. 進行愛上體育課「見招拆招」活動，將全班分為兩組，關主組及闖關組，關主皆須穿著護具。男生僅能與男生對抗，女生亦同。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	2	南一版教科書第五單元「武林高手」	上課參與技能測驗動作檢核

	4. 進行體育客點點名 「危機防身大補帖」 學習單。						
第 5 週	單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力 活動內容： 1. 介紹如何搭配各項資源與生活技能為社區健康營造步驟加分。 2. 透過南九的一封感謝卡，引導學生知曉可透過參與社區健康活動及他人的經驗，降低社區營造的困難度，同時提升自信度。 3. 進行 JUST DO IT 「社區營造你我他」，練習蒐集周遭的社區健康營造活動與他人的經驗談。	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	1	南一版教科書第一單元 「社區網絡拼圖」	上課參與 平時觀察 分組測驗 經驗分享	
第 5 週	單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方 活動內容： 1. 介紹國內跆拳道發展史、禮儀、規則及代表人物。 2. 示範基礎踢擊：前抬腳、前踢、旋踢及下壓。提醒踢擊時與踢擊腳同側的手順勢向後擺臂，不要放置在踢擊腳內側位置以	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	2	南一版教科書第五單元 「武林高手」	上課參與 分組檢測 技能測驗	

	免影響踢擊動作的正確性。多加提醒練習旋踢轉腰時記得支撐腳也要旋轉。練習下壓時提醒轉身時注意支撐腳旋轉方向避免膝蓋及腳踝受傷，兩個動作皆朝背後旋轉並非朝正面向前旋轉。						
第 6 週	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰 活動內容： 1. 說明全球氣候變遷的原因，並播放影片，讓學生了解氣候變遷的各種原因和影響。講解氣候變遷原因很複雜，但人們對地球資源的掠奪與汙染，是重要成因之一。 2. 提醒學生自我覺察環境汙染造成的全球問題，並與學生討論人類對地球產生的傷害。 3. 說明環境問題已無國界或地域之分，環境汙染的後果必須由全球人類來共同負擔，不應置身事外。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1	南一版教科書第二單元「翻轉護地球」	上課參與 平時觀察 分組測驗 經驗分享	
第 6 週	單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方 活動內容：	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	2	南一版教科書第五單元「武林高手」	上課參與 分組檢測 技能測驗	

	1. 進行愛上體育課「踢踢淘汰賽」，可訓練學生反應速度、踢擊高度、動作完整度。 2. 進階練習轉身旋踢及上肢防禦，練習轉身前之背轉及背轉加抬膝，轉身時注意支撐腳旋轉方向，避免膝踝受傷。應以比劃且慢速、不帶力量為主，勿用力或者帶速度踢擊，避免同學受傷。	2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第 7 週	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰 活動內容： 1. 觀賞影片，藉由影片知道臺灣地形多變，然而臺灣環境現況卻有很多問題，引導學生討論現有的環境汙染問題，並介紹導演齊柏林。 2. 說明臺灣水汙染的嚴重性，水源會因汙染物未經妥善處理排入而汙染。人類若長期飲用汙水將危害健康。 3. 進行「水汙染實驗」體驗活動，引導學生思考大家都想選擇「可食用」的飲料喝，有沒有想過水從何而來？有沒有受到汙染？	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1	南一版教科書第二單元「翻轉護地球」	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	

	4. 請學生收集水汙染相關新聞和減少水汙染方法，請學生進行分享。						
第 7 週	單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方 活動內容： 1. 進行愛上體育課「攻防紅不讓」活動，防守組須專注於進攻組的踢擊動作、距離及高度，保護同學也保護自己。持靶應以進攻組的高度做適當調整。 2. 進攻練習，各組先由一人擔任守方，其他人為攻方，守方可決定踢擊高度，攻方依據守方給的踢靶模式採取正確踢擊，輪轉兩次後換人擔任守方，活動模式相同。 3. 進行愛上體育課「跆拳道搶分賽」活動。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	2	南一版教科書第五單元「武林高手」	上課參與技能測驗動作檢核	
第 8 週	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰 活動內容： 1. 觀賞影片，說明臺灣人為的空汙來源。空氣汙染看不到，但聞得到，對身體危害很嚴重，會對心、肺、腦產生傷害。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1	南一版教科書第二單元「翻轉護地球」	上課參與平時觀察紙筆測驗	

	2. 說明各種預防空氣汙染危害的方法與防護裝備。 3. 引導學生思考噪音是什麼，說明噪音就是聽了會讓人感到不舒適的聲音，像是太大聲或不規律的聲音等，但噪音是主觀的，會隨著心理狀態而有所不同。 4. 噪音汙染程度有客觀測量指標，以音量計來測量聲音強度，單位為分貝。 5. 許多人習慣透過耳機聽音樂，若時間太長再加上高分貝刺激，容易導致聽力受損，進而提醒學生思考各種傷害聽力的行為。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。					
第 8 週	單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練武功 活動內容： 1. 示範武術基本禮儀「抱拳禮」，並講解其含義，提醒學生習武須保持虛心之態度。 2. 認識基本步法：並步抱拳、弓步沖拳、馬步架打、歇步沖拳、仆步穿掌、虛步挑掌。 3. 武術基本套路—五步拳，老師先示範一	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	2	南一版教科書第五單元「武林高手」	上課參與技能測驗 動作檢核	

	次完整的套路之後，再將所有動作逐一拆分講解。教學過程中要強調以上動作都具有實戰價值。強調在實戰體驗過程，千萬不可真的攻擊同學，更不能在課餘時間從事打架、霸凌等危險行為。						
第 9 週	單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰 活動內容： 1. 每人每日製造的垃圾量很多，垃圾不但占用大量土地，還污染水源、大氣、土壤，危害農業生態，影響環境衛生、傳播疾病，甚至對生態系統和人類健康造成危害。 2. 強調生活常見的垃圾以「塑膠」製品最令人困擾，因為塑膠百年不會「分解」，只會「裂解」，它會一直碎裂到肉眼看不見但不會消失，於是塑膠微粒就有可能經由食物鏈，再度回到人類身上產生危害。 3. 引導思考身為罪魁禍首的人類該如何解決垃圾污染問題。 4. 說明「垃圾減量 6R 原則」，並讓學生思考如何實踐於生活，	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1	南一版教科書第二單元「翻轉護地球」	上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗	

第 9 週	單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練武功 活動內容： 1. 武術基本套路——五步拳：老師先示範一次完整的套路之後，再將所有動作逐一拆分講解。教學過程中要強調以上動作都具有實戰價值。強調在實戰體驗過程，千萬不可真的攻擊同學，更不能在課餘時間從事打架、霸凌等危險行為。 2. 進行雙人套路演練，統一由老師發號施令，學生做出指定動作。需注意學生們是否操作正確並適時糾正提醒。強調在套路體驗過程，千萬不可真的攻擊同學，更不能以此打架、霸凌。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	2	南一版教科書第五單元「武林高手」	上課參與技能測驗 動作檢核	
第 10 週	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家 活動內容： 1. 強調環境賀爾蒙的危害。說明現代人無法避免因此要從生活中落實環保有關的行為或習慣，即可稱為「綠色生活」，簡稱「綠活」。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1	南一版教科書第二單元「翻轉護地球」	上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗	

	2. 強調飲食行動也能愛地球的概念。 3. 說明每天要穿的衣物也能融入綠色行動，從衣物的選購、清洗和丟棄等行為都可運用環保概念來執行。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。					
第 10 週	單元六 翻轉人生 第 1 章 飛盤 劃破天際 活動內容： 1. 介紹飛盤擲準賽及規則。 2. 進行愛上體育課「盤盤進洞」活動，依照學生程度調整擲準目標的大小、距離，可適度放寬限制增進學生信心。 3. 投擲方式為：反手投擲、正手投擲。 4. 讓學生可以使用任何投擲技巧，使飛盤飛到最遠的落點。投擲瞬間身體任何部位不可超線，投擲後則無限制。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	2	南一版教科書第六單元「翻轉人生」	上課參與技能測驗	
第 11 週	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家 活動內容： 1. 強調「住」的好節能可先看懂水、電費	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1	南一版教科書第二單元「翻轉護地球」	上課參與平時觀察紙筆測驗經驗分享	

	帳單開始。可發給各組水、電費帳單，並教他們如何看懂帳單中的資訊。 2. 選擇低碳排放量的交通工具，可減少能源使用降低環境污染。	健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。					
第 11 週	單元六 翻轉人生 第 1 章 飛盤 劃破天際 活動內容： 1. 簡介飛盤爭奪賽及規則。教師可親自模擬較常出現的上述犯規狀況，讓學生更有畫面感並了解其意涵。 2. 進行傳盤跑位練習，兩人一組，利用不限次數傳盤推進到目的地，再折返回起點，教師可調整目的地距離。 3. 進行愛上體育課「飛盤爭奪賽」活動，可分別對於進攻、防守端給予技巧提示。當學生因為犯規或違例爭執時，可	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	2	南一版教科書第六單元「翻轉人生」	上課參與技能測驗	

	暫停比賽，讓他們各自描述發生的狀況，並且說出自己的感受，試著與對方溝通，彰顯運動家精神。						
第 12 週	單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家 活動內容： 1. 說明育樂能融入綠活行動的各種方法，從食、住、育樂、行、購介紹，出門玩樂同時，也能同時愛地球。 2. 強調保衛地球人人有責，分組選擇課本中一項綠活行動原則，並演出兩分鐘內的生活中如何落實綠活行動的情境劇。 3. 說明「世界地球日」的由來。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1	南一版教科書第二單元「翻轉護地球」	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	
第 12 週	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡 活動內容： 1. 介紹臺灣自行車的發展，可以補充臺灣目前熱門的自行車路線。 2. 說明騎乘時的穿著搭配著重在安全性上	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	2	南一版教科書第六單元「翻轉人生」	上課參與 動作檢核	

	的提醒，建議可以準備一套專業騎乘器材供學生參考。 3. 準備自行車以及維修器材，並說明使用方式。讓學生在進行騎乘前，車輛安全性及設定皆達到正確狀態。 4. 上下車訓練，觀察學生是否有錯誤動作，予以提醒及糾正動作。 5. 急停煞車練習，學生每練習一次急停煞車，教師重新提醒一次注意煞車力道及練習速度。	控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第 13 週	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命 活動內容： 1. 可先複習過去學過關於生長跟發育的概念。 2. 說明成功受孕的條件須具備三個條件：排卵、受精與著床。並解說驗孕的原理。 3. 說明生命列車相關內容及懷孕期間的不適症狀。引導學生思考，這些症狀會為生活帶來哪些影響？介紹懷孕期間的健康照護要點。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1	南一版教科書第三單元 「健康人生逗陣行」	上課參與 平時觀察 紙筆測驗 經驗分享	
第 13 週	單元六 翻轉人生	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。	2	南一版教科書第六單元 「翻轉人生」	上課參與 技能測驗	

	第 2 章 自行車 轉動騎跡 活動內容: 1. 急停煞車練習:學生每練習一次急停煞車,教師重新提醒一次注意煞車力道及練習速度。 2. 控車穩定訓練:準備小角錐、跳繩設定課程障礙。讓學生可以多嘗試拉長停留在方框中的騎乘時間。 3. 進行愛上體育課「安全上路」活動,預先安排闖關動線,並講解流程及規則。將學生分為 4 組,各組分別在 4 個關卡練習,每 5 分鐘換組。 4. 進階騎乘技巧,直角彎、8 字過彎練習,分 4~ 5 組練習。	2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。				
第 14 週	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命 活動內容: 1. 懷孕期間的健康照護要點。說明懷期期間會對胎兒及孕婦造成危害的物質,如酒精、菸、咖啡因。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1	南一版教科書第三單元「健康人生逗陣行」	上課參與 紙筆測驗 經驗分享	
第 14 週	單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡	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。	2	南一版教科書第六單元「翻轉人生」	上課參與 動作檢核	

	活動內容： 1. 介紹自行車騎乘中的手勢，並且說明手勢在騎乘時起到非常重要的溝通作用。 2. 提醒學生在道路騎乘時，要特別注意不要占用到其他用路車道，甚至因為過彎而切到對向車道，以免造成危險。 3. 說明過彎時的要領及注意事項，提醒學生在變換方向時注意內外側的高低腳轉換。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。				
第 15 週	單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命 活動內容： 1. 引導學生思考生活中可以如何幫助孕婦，應多些禮讓，簡單的小舉動，都可以成為支持孕婦的最佳助力。 2. 說明優生保健服務意涵及內容及不同的檢查項目的細項介紹。 3. 講解不同分娩方式的內容以及優缺點。不論選擇何種分娩方式，要優先考量孕婦跟胎兒的健康與安全。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1	南一版教科書第三單元「健康人生逗陣行」	上課參與紙筆測驗經驗分享	

第 15 週	單元七 球類進階 第 1 章 足球 胸有成足 活動內容: 1. 可利用影片說明傳球者與擔任牆壁角色的球員位置。 2. 進攻者要觀察防守者位置調整站立,可複習之前學過的「黃金三角」概念,當呈現黃金三角時,可提高突破機會。 3. 撞牆傳球練習,初階練習:教師強調傳球過程中都不能碰到角錐,若碰到角錐代表被防守者攔截。進階練習:強調當撞牆的人要注意,差不多移動到與防守者平行即可,傳完球記得全速向前接應。想像防守球員是一個移動的角錐,只要在傳球時避開防守者的移動範圍,成功率就可以提升。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3c-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	南一版教科書第七單元「球類進階」	上課參與技能測驗分組競賽	
第 16 週	單元三 健康人生逗陣行 第 2 章 樂活新旅程 活動內容: 1. 說明到了青春階段就應該要開始對自己的健康負起責任。複習生活技能的內涵。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1	南一版教科書第三單元「健康人生逗陣行」	上課參與紙筆測驗經驗分享	

	2. 講解成年期健康要點，大部分的人會在此階段建立自己的家庭，此階段能夠好好平衡事業、健康以及家庭發展，可以為將來的老年生活奠定良好的基礎。 3. 說明職業傷害與職業病定義及危害因子類別。						
第 16 週	單元七 球類進階 第 2 章 棒球 同心合力 活動內容： 1. 介紹各種不同打擊姿勢，也必須讓學生明白沒有一種打姿是所謂最好的打姿，端看個人的能力以及習慣選擇適合自己的方式打擊。 2. 提醒打擊時，切記揮棒結束時千萬不可甩棒，對初學者而言這是一個危險動作。 3. 可引導動作穩定之同學加大扭腰力道，藉此發揮出更大的揮棒力量。 4. 講解並示範跑壘，擊出後，當判斷此球為內野球時需進行全速直線衝刺，跑壘時專注於衝刺上壘，勿分心看球。當判斷此球為外野球，預設本次跑壘會跑到二壘。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	2	南一版教科書第七單元「球類進階」	上課參與技能測驗 分組競賽	

	此時跑向一壘時應稍以弧線方式前進，經過一壘時踩踏壘包內角，此動作可減少跑壘變向所需花費的時間。						
--	---	--	--	--	--	--	--