

國立卓蘭高中附設國中 115 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：

- (一) 了解何謂健康體型。對於媒體中的體態相關訊息有批判性思考的能力。能藉由各項數據檢驗自己的體型是否符合健康標準。
- (二) 了解如何達到健康體型、體型不良對健康造成的影響，能訂定出自己的健康體管理計畫。
- (三) 了解提升人際關係的策略，學習運用「我訊息」表達情緒。認識衝突解決的原則，運用不同方法處理人際問題。
- (四) 了解家庭的不同功能、促進家庭關係的方法、增進家庭關係的活動。了解發生衝突的解決方法，並認識家庭暴力及處理方式。
- (五) 了解網路交友與一般交友的差異、網路交友的安全注意事項、網友見面的安全守則。
- (六) 思考壓力帶來的健康問題，認識與善用紓壓及抗壓能力，解決與預防生活中健康問題。認識休閒活動的意涵與方法，學習運用相關資訊擬定自我的休閒計畫。
- (七) 思考情緒的影響與相關問題，認識與善用情緒調適技能，解決與預防生活中健康問題。提升堅守珍愛生命的態度與價值觀。
- (八) 從正反手的基本盤傳接入門，體驗飛盤樂趣。
- (九) 了解彩球舞蹈與流行街舞的魅力。
- (十) 認識扯鈴基本動作及簡易花式技巧。
- (十一) 了解跳繩的好處，並學習練習單人、雙人及多人跳繩的遊戲。
- (十二) 學習八人制拔河的个人與團體技巧，並在賽程中發揮戰術。
- (十三) 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 體型覺察家 活動內容: 1.學生閱讀情境後，引導學生思考，何謂美照？自己是否也會有如同情境的煩惱與擔心？ 2.說明身體意象內涵以及對健康的影響。 3.說明脂肪細胞如何影響體型。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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 經驗分享	

		4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。					
第 1 週	<p>單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之際</p> <p>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。</p>	<p>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。</p>	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	
第 2 週	<p>單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺察家</p> <p>活動內容: 1.請學生觀察圖片並勾選回答，引導學生</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p>	<p>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。</p>	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	

	<p>互相分享，觀察每個人對體型不同的看法。</p> <p>2. 學生進行 JUST DO IT，練習自我覺察與自我肯定。寫下答案後，再請學生上台分享。</p>	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>					
第 2 週	<p>單元四 逆風飛翔 第 1 章 飛盤 盤旋之際</p> <p>活動內容：</p> <p>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，接不到盤以及攻方無法順利擲往想要的位置。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	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	

	<p>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。</p>					
第 3 週	<p>單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺察家</p> <p>活動內容： 1.請學生發表對於體型的想法與測量身高、體重的態度。 2.說明身體質量指數的意涵與標準。 3.請學生覺察自己的日常行為並進行勾選。</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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>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。</p>	1	南一版教科書第一單元「體型由我塑」	上課參與 平時觀察 經驗分享
第 3 週	<p>單元五 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射</p> <p>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</p>	<p>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</p>	<p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	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

	<p>素，並引導學生分析 motion 展現所要注意的重點。</p> <p>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。</p> <p>5. 利用數拍或背誦動作口訣，邊唸邊跳。</p>	<p>巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>					
第 4 週	<p>單元一 體型由我塑 第 1 章 體型覺察家</p> <p>活動內容: 1. 說明體脂肪率的標準。 2. 介紹體脂肪功能，以及測量方式。 3. 說明腰臀比，講解如何測量腰圍與臀圍。</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	1	南一版教科書第一單元「體型由我塑」	上課參與 平時觀察 經驗分享	
第 4 週	<p>單元五 舞林高手 第 1 章 啦啦隊 魅力四射</p> <p>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</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-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>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	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	

	<p>練習後，聽到音樂就可以跟著跳。</p> <p>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。</p>	<p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>					
第 5 週	<p>單元一 體型由我塑 第 2 章 健康我最「型」</p> <p>活動內容： 1. 請學生閱讀情境有哪些應該要改正的行為，分析自己的生活習慣，完成練習題。 2. 說明體型過胖與過瘦對身體的影響。</p>	<p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</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>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>	1	南一版教科書第一單元「體型由我塑」	上課參與 平時觀察 經驗分享	
第 5 週	<p>單元五 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮</p> <p>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</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	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	

	<p>律動，在日本稱為 UpDown。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
第 6 週	<p>單元一 體型由我塑 第 2 章 健康我最「型」</p> <p>活動內容： 1. 請學生反思自己對於體重控制的看法。 2. 講解課文中不恰當的體型控制行為。正確的體型管理應該包含飲食、運動與生活習慣三項。</p>	<p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</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>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>	1	南一版教科書第一單元「體型由我塑」	上課參與 平時觀察 經驗分享	
第 6 週	<p>單元五 舞林高手 第 2 章 街舞 舞領風潮</p> <p>活動內容： 1. 可運用不同音樂速度 (BPM) 的曲目搭配練習。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	2	南一版教科書第五單元「舞林高手」	上課參與 態度檢核	

	<p>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，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。</p> <p>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。</p>						
第 7 週	<p>單元一 體型由我塑 第 2 章 健康我最「型」</p> <p>活動內容： 1. 請學生閱讀情境以及書群的飲食紀錄，從飲食紀錄說明改善要點。 2. 說明青春期熱量及分量。 3. 說明如何以飲食來維持健康體型。</p>	<p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。</p>	<p>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。</p>	1	南一版教科書第一單元「體型由我塑」	上課參與 平時觀察 經驗分享	
第 7 週	<p>單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹</p> <p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	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	

	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
第 8 週	<p>單元一 體型由我塑 第 2 章 健康我最「型」</p> <p>活動內容： 1. 說明運動的種類以及運動的好處。 2. 說明生活中如何增加身體活動。 3. 介紹不同食物所要消耗的熱量與運動時長。 4. 說明改善生活習慣的方式。</p>	<p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</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>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>	1	南一版教科書第一單元「體型由我塑」	上課參與 平時觀察 經驗分享
第 8 週	<p>單元六 民俗運動 第 1 章 扯鈴 螞蟻上樹</p> <p>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</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>	<p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>	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

	<p>架之後，抬頭望月會更容易上手。</p> <p>2. 進階練習「蜻蜓點水」，練習之前可以先練習繞圓甩繩。</p> <p>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。</p>	<p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>					
第 9 週	<p>單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼</p> <p>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。</p>	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	1	<p>南一版教科書第二單元 「人際新觀點」</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告</p>	
第 9 週	<p>單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人</p> <p>活動內容：</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	<p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p>	2	<p>南一版教科書第六單元 「民俗運動」</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	

	<p>1. 介紹跳繩的起源，示範如何選擇合適的繩子長度。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>					
第 10 週	<p>單元二 人際新觀點 第 1 章 青春情誼</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	1	<p>南一版教科書第二單元 「人際新觀點」</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 小組報告</p>	
第 10 週	<p>單元六 民俗運動 第 2 章 跳繩 繩力超人</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與</p>	<p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p>	2	<p>南一版教科書第六單元 「民俗運動」</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	

	<p>活動內容:</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>					
第 11 週	<p>單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家</p> <p>活動內容:</p> <p>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。生活週遭可能有許多不同的家庭型態。</p> <p>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。</p> <p>3. 家庭成員可共同參與活動來營造「親密時間」，以增加感情與凝聚向心力。</p>	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</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>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	1	南一版教科書第二單元「人際新觀點」	上課參與 平時觀察 經驗分享 分組報告	

<p>第 11 週</p>	<p>單元六 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河</p> <p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>2</p>	<p>南一版教科書第六單元「民俗運動」</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	
<p>第 12 週</p>	<p>單元二 人際新觀點 第 2 章 我們這一家</p> <p>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</p>	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 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</p>	<p>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。</p>	<p>1</p>	<p>南一版教科書第二單元「人際新觀點」</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 分組報告</p>	

	<p>時，可以採取的方式。有哪些尋求協助的管道。</p> <p>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，由警察機關執行受害者的人身安全保護。</p>	<p>能，解決健康問題。</p>				
第 12 週	<p>單元六 民俗運動 第 3 章 拔河 力拔山河</p> <p>活動內容:</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>4. 示範了解拔河裁判手勢，舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	2	<p>南一版教科書第六單元「民俗運動」</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>

第 13 週	<p>單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽</p> <p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	1	<p>南一版教科書第二單元 「人際新觀點」</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗</p>	
第 13 週	<p>單元七 球類進階 第一章 籃球 防守與急攻</p> <p>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原並介紹進攻、防守的重點。</p>	<p>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。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	2	<p>南一版教科書第七單元 「球類進階」</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	
第 14 週	<p>單元二 人際新觀點 第 3 章 雲端停看聽</p>	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以</p>	1	<p>南一版教科書第二單元 「人際新觀點」</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>	

	<p>活動內容:</p> <p>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己。若發生意外也應尋求協助。</p> <p>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。</p>	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	及交友約會安全策略。			紙筆測驗	
第 14 週	<p>單元七 球類進階 第一章 籃球 防守與急攻</p> <p>活動內容:</p> <p>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。</p> <p>2.進行愛上體育課「半場二打一」活動，依能力分組並講解，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</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	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	

	<p>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。</p>					
第 15 週	<p>單元三 心情點播站 第一章 釋放壓力鍋</p> <p>活動內容: 1. 搭配課本，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. 說明壓力是主觀內心的感受。常見的壓力來源可能來自外在或內在，除了課業，包括成就表現、人際關係、自我健康或是自我概念。</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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。 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。</p>	<p>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。</p>	1	南一版教科書第三單元「心情點播站」	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論</p>

<p>第 15 週</p>	<p>單元七 球類進階 第一章 籃球 防守與急攻</p> <p>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。</p>	<p>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。</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>2</p>	<p>南一版教科書第七單元「球類進階」</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	
<p>第 16 週</p>	<p>單元三 心情點播站 第一章 釋放壓力鍋</p> <p>活動內容: 1. 透過課文與倒 U 型曲線引導學生思考，並透過氣球充氣的過程說明課本內容。 2. 完成 JUST DO IT，並請不同壓力程度的學生分享壓力的影響。</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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>1</p>	<p>南一版教科書第三單元「心情點播站」</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論</p>	

		<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>					
第 16 週	<p>單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯</p> <p>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</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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	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	

	<p>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。</p> <p>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踩跨一步，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。</p>						
<p>第 17 週</p>	<p>單元三 心情點播站 第一章 釋放壓力鍋</p> <p>活動內容: 1.引導學生思考壓力曾帶給你哪些負面影響？覺察壓力的威脅與影響，寫下並分享。 2.對抗壓力其中一種方法，是轉換對壓力的負面想法。請學生依照所學，試著練習思考生活的好事並練習鼓勵自己。</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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 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。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技</p>	<p>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。</p>	<p>1</p>	<p>南一版教科書第三單元「心情點播站」</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論</p>	

		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。					
第 17 週	<p>單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯</p> <p>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。</p>	<p>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。</p>	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	<p>單元三 心情點播站 第一章 釋放壓力鍋</p> <p>活動內容： 1. 說明每個人適合的紓壓方式有所不同。 2. 請學生覺察與反思自己日常中的休閒活動，是否符合自身能力、有益健康且不沉迷、合乎安全與法規、不危害他人這些原則。 3. 說明腹式呼吸。</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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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</p>	<p>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。</p>	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	

		<p>的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>					
第 18 週	<p>單元七 球類進階 第 2 章 棒球 固若金湯</p> <p>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。</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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	2	<p>南一版教科書第七單元「球類進階」</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	
第 19 週	<p>單元三 心情點播站 第 2 章 守住「心」生命</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p>	<p>Fa-IV-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</p>	1	<p>南一版教科書第三單元「心情點播站」</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論</p>	

	<p>活動內容:</p> <p>1.解釋情緒無對錯，但表達與管理的方式要注意是否恰當。請學生覺察與記錄最近正向與負面情緒的原因。</p> <p>2.說明 EQ 包含覺察、表達及管理能力。讓學生了解統整這幾項能力並在生活中妥善運用。</p>	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>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>常行為的預防方法。</p>				
第 19 週	<p>單元七 球類進階 第 3 章 足球 足智多謀</p> <p>活動內容:</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>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-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	2	<p>南一版教科書第七單元「球類進階」</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	

<p>第 20 週</p>	<p>單元三 心情點播站 第 2 章 守住「心」生命</p> <p>活動內容: 1.想預防失控的情緒，根本方式就是培養好的 EQ，說明各項提升 EQ 的方式。 2.透過影片或新聞補充失控情緒的案例，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。</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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>1</p>	<p>南一版教科書第三單元 「心情點播站」</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 小組討論</p>	
<p>第 20 週</p>	<p>單元七 球類進階 第 3 章 足球 足智多謀</p> <p>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</p>	<p>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。</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>2</p>	<p>南一版教科書第七單元 「球類進階」</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	

	<p>能提升攻擊方的控球率。</p> <p>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。</p> <p>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？</p>						
第 21 週	<p>單元三 心情點播站 第 2 章 守住「心」生命</p> <p>活動內容： 1. 介紹心理健康專業資源，請學生完成 JUST DO IT。 2. 說明情緒守門人的步驟：「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。</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。 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。</p>	<p>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。</p>	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 21 週	<p>單元七 球類進階 第 3 章 足球 足智多謀</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	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	

	<p>活動內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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？ 	<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>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-3 執行提升體適能的身體活動。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

國立卓蘭高中附設國中 115 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：

- (一) 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。
- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 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。
- (五) 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。
- (六) 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。
- (七) 透過瑜珈學會自我檢視自己的體態。
- (八) 了解防身術是用於自我防衛，習得基本招式才能保護自己。
- (九) 理解跆拳道比賽規則以及基本踢擊動作。
- (十) 了解武術的基本套路—五步拳攻擊組合。
- (十一) 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。
- (十二) 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。
- (十三) 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。
- (十四) 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	<p>單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第一章 瑜珈 愉佳</p> <p>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。</p>	<p>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。</p>	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 2 週	<p>單元一 社區網絡拼圖 第 1 章 社區放大鏡</p> <p>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</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	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	<p>單元四 來自心靈的聲音 瑜珈 第一章 瑜珈 愉佳</p> <p>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。</p>	<p>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。</p>	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	<p>單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力</p> <p>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。</p>	<p>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。</p>	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	<p>單元五 武林高手 第 1 章 防身術 臨陣脫逃</p> <p>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。</p>	<p>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。</p>	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	<p>單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力</p>	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	

	<p>活動內容:</p> <p>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。</p> <p>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。</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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>				
第 4 週	<p>單元五 武林高手 第 1 章 防身術 臨陣脫逃</p> <p>活動內容:</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	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	<p>單元一 社區網絡拼圖 第 2 章 社區健康營造力</p> <p>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。</p>	<p>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。</p>	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	<p>單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方</p> <p>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</p>	<p>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。</p>	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	<p>單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰</p> <p>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。</p>	<p>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。</p>	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	<p>單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方</p> <p>活動內容：</p>	<p>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。</p>	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

	<p>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。</p> <p>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。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>				
第 7 週	<p>單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰</p> <p>活動內容：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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？</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	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	<p>單元五 武林高手 第 2 章 跆拳道 拳霸一方</p> <p>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。</p>	<p>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。</p>	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	<p>單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰</p> <p>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。</p>	<p>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。</p>	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	

	<p>2. 說明各種預防空氣汙染危害的方法與防護裝備。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>				
第 8 週	<p>單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練武功</p> <p>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</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	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

	<p>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。</p>					
第 9 週	<p>單元二 翻轉護地球 第 1 章 環境大挑戰</p> <p>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，</p>	<p>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。</p>	<p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>	1	<p>南一版教科書第二單元「翻轉護地球」</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗</p>

<p>第 9 週</p>	<p>單元五 武林高手 第 3 章 你、我來練武功</p> <p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。</p>	<p>2</p>	<p>南一版教科書第五單元「武林高手」</p>	<p>上課參與技能測驗 動作檢核</p>	
<p>第 10 週</p>	<p>單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家</p> <p>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」。</p>	<p>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。</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p>	<p>1</p>	<p>南一版教科書第二單元「翻轉護地球」</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗</p>	

	<p>2. 強調飲食行動也能愛地球的概念。</p> <p>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。</p>	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>					
第 10 週	<p>單元六 翻轉人生 第 1 章 飛盤 劃破天際</p> <p>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。</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>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>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	2	<p>南一版教科書第六單元「翻轉人生」</p>	<p>上課參與技能測驗</p>	
第 11 週	<p>單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家</p> <p>活動內容： 1. 強調「住」的好節能可先看懂水、電費</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p>	1	<p>南一版教科書第二單元「翻轉護地球」</p>	<p>上課參與平時觀察紙筆測驗經驗分享</p>	

	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>					
第 11 週	<p>單元六 翻轉人生 第 1 章 飛盤 劃破天際</p> <p>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</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>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>	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	<p>單元二 翻轉護地球 第 2 章 綠活行動家</p> <p>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。</p>	<p>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。</p>	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	<p>單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡</p> <p>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</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	2	南一版教科書第六單元「翻轉人生」	上課參與 動作檢核	

	<p>的提醒，建議可以準備一套專業騎乘器材供學生參考。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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>					
<p>第 13 週</p>	<p>單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 可先複習過去學過關於生長跟發育的概念。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 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</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</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>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p>	<p>1</p>	<p>南一版教科書第三單元「健康人生逗陣行」</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗 經驗分享</p>	

	成危害的物質，如酒精、菸、咖啡因。						
第 13 週	<p>單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動 騎跡</p> <p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	2	南一版教科書第六單元「翻轉人生」	上課參與技能測驗	
第 14 週	<p>單元三 健康人生逗陣行 第 1 章 美妙新生命 第 2 章 樂活新旅程</p> <p>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</p>	<p>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</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p>	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	

	<p>成為支持孕婦的最佳助力。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p>				
第 14 週	<p>單元六 翻轉人生 第 2 章 自行車 轉動騎跡</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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-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-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>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	2	南一版教科書第六單元「翻轉人生」	上課參與動作檢核
第 15 週	<p>球類進階 活動內容: 班級球類比賽</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	3		上課參與分組競賽

		<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3c-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>					
第 16 週	<p>球類進階 活動內容： 班級球類比賽</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3c-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Hb-IV-1 障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	3		<p>上課參與 分組競賽</p>	