

彰化縣立和群國民中學110學年度第 1 學期 8 年級 健體 領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3議題融入(七大或19項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 63 )節。
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能辨別欣賞、喜歡與愛，了解健康的邀約、安全的約會方式，並學習情感維持與正確的結束方法。</li> <li>2.體認維護身體自主權的重要，建立性價值觀，認識性傳染病及預防方式。</li> <li>3.了解臺灣全民健保；破解國人就醫迷思，分析健保醫療浪費的原因；清楚正確的就醫流程；養成正確用藥態度與習慣；醫藥分業的注意事項。</li> <li>4.藥物濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。</li> <li>5.藥物的拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。</li> </ol> <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解不同貼紮類型的功能差異，並學習貼紮技術對身體運動的影響。</li> <li>2.認識標槍運動，成功做出完整標槍動作。</li> <li>3.認識三項全能的起源的起源及各種距離；體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受，完成一項小型三項全能賽。</li> <li>4.認識體操運動的脈絡，臺灣在國際體操領域的表現，學習體操地板動作的技巧。</li> <li>5.熟練換氣與划手的配合技巧，精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則，學習浮潛技能與知識。</li> <li>6.理解藤球、桌球、橄欖球及壘球的基本知識並能做出基本動作。</li> </ol>				
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>				

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。  
 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。  
 健體-J-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。

**重大議題融入**  
 【性別平等】、【人權教育】、【品德教育】、【法治教育】、【安全教育】、【戶外教育】、【海洋教育】

**課程架構**

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週 (健康) 110/08/30 110/09/03	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	1	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 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.辨別欣賞、喜歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3.學習情感維持與結束的正確方式。 4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	1.JUST DO IT 欣賞筆記簿:說明大家都可能會因為某些人的外在特質而被吸引，也可能同時欣賞很多人，但卻不一定會繼續發展為喜歡與愛情。藉由欣賞他人，也可以更瞭解自己擁有的特質，以及還有那些值得學習的特質。請學生完成 JUST DO IT 後互相交換分享。 3.JUST DO IT 規畫前奏曲:規畫約會時，要以安全為優	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

						<p>先，也要考量自己還是學生的經濟情況。可以和對方共同討論約會的內容，較能符合共同的興趣。</p> <p>4.JUST DO IT 邀約小試身手：請學生從邀約者的角度出發，想像自己即將邀請一個有好感的對象，試想該說些什麼，決定邀約時機以及想嘗試的邀約策略，並寫下各策略的優缺點。</p>	
<p>第一週 (體育) 110/08/30 110/09/03</p>	<p>單元四 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮</p>	2	<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>3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒</p>	<p>Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>1.了解不同貼紮類型的功能差異。</p> <p>2.體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。</p> <p>3.了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。</p>	<p>1.體育客點點名「貼紮實戰趣」：操作時，兩人一組，互相出題並且擔任對方的實作模特兒，操作後將歷程記錄在下表中，並與同學相互評論與分享。教師引導學生觀察、討論貼紮後對關節活動的影響。</p>	<p>上課參與實務操作</p> <p>【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J5了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6了解運動設施安全</p>

			體、產品與服務。					的維護。 安 J11學習 創傷救護技能。
第二週 (健康) 110/09/06 110/09/11	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	1	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。	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。	1.辨別欣賞、喜歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3.學習情感維持與結束的正確方式。 4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	1.JUST DO IT 表達練習曲:引導學生完成芷恩與阿壺的信件，並提醒內容必須包含祝賀對方生日快樂。請學生思考，雙方要如何表示真誠的情感，並不讓對方感到厭惡。 2.情感溝通協奏曲:說明衝突產生的原因。引導學生思考，若不處理衝突，會有什麼後果？ 3.分手獨步舞曲:提醒學生，分手不是世界末日。冷靜下來後，反省這段感情當中學到了什麼，收拾好心情，才有機會再迎接下一段更好的戀情。	實作評量 上課參與 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J11去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
第二週 (體育) 110/09/06	單元五 挑戰極限	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和	Ab-IV-1體適能促	1.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規	1.愛上體育課「擲向天際」:在終點	實作評量 上課參與	【品德教育】

110/09/11	第1章 標槍 千斤一擲		規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	進策略與活動方法。 Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	則。 2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4.能成功做出完整的標槍動作。 5.相互合作的班級氣氛。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	線前25至30公尺處給予學生步點標記，學生以空手姿勢完成助跑、交叉步及空手投擲，確認自己起跑標記點，並自行標記。進行第一輪投擲，並記錄所有同學第一輪成績，將第一輪成績依距離進行排序，採S形分組並進行競賽。	觀察記錄	品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。
第三週 (健康) 110/09/13 110/09/17	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	1	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-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方	1.我的身體我做主:說明身體自主權的重要性。透過題目引導學生練習表達自己的感受，並從行為人的角度去做適當的道歉與回	上課參與課堂問答小組討論	【性別平等教育】 性 J4認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身

				<p>策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>式。</p> <p>4.建立健康的性價值觀。</p>	<p>應。說明性騷擾的定義，進行性騷擾迷思的解析。說明捍衛身體自主權的重要性。遇到性騷擾的因應方法。作為性騷擾目睹者可以協助的部分。</p>		<p>體自主權。</p> <p>性 J5辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>性 J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</p>
<p>第三週 (體育) 110/09/13 110/09/17</p>	<p>單元五 挑戰極限 第2章 三項全能</p>	<p>2</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>4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1.了解三項全能的起源及各種距離。</p> <p>2.認識三項全能的器材及使用時機。</p> <p>3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。</p> <p>4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。</p> <p>5.完成一次的小型三項全能賽。</p>	<p>1.愛上體育課「泳感前行」:將學生分為6隊，每隊人數相同，尚未接棒及下水的學生於等待區等待。活動進行中，提示學生可以盡量跟緊或是注意不要游歪，幫助學生在活動進行中融入前面課程活動的練習項目。活動結束後，請學生分享。</p>	<p>上課參與觀察記錄態度檢核</p>	<p>【戶外教育】</p> <p>戶 J3理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。</p>

<p>第四週 (健康) 110/09/20 110/09/24</p>	<p>單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我</p>	<p>1</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。 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，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。</p>	<p>1.珍愛不要「真礙」:引導學生閱讀情境後，以小組討論並回答問題。提醒情侶交往時，身體接觸是一種情感的表達，卻常遭到誤會是性行為的暗示。以國中階段來說，不適合有太深入的身體接觸。並說明未成年性行為對彼此及生理、心理、社會層面的影響。說明未成年懷孕的因應方法。讓學生比較各種方法的優缺。</p>	<p>上課參與 課堂問答 紙筆測驗</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</p>
<p>第四週 (體育) 110/09/20 110/09/24</p>	<p>單元五 挑戰極限 第2章 三項全能</p>	<p>2</p>	<p>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。</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材及使用時機。 3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。</p>	<p>1.愛上體育課「誰是轉換大師」:標示出關卡1~5的位置，每個關卡間距至少15公尺。講解進行流程及規則。將學生分為4隊，每隊人數相同。活動進行中，</p>	<p>上課參與 技能測驗 態度檢核</p>	<p>【戶外教育】 戶 J3理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與</p>

			<p>題。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>4. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。</p> <p>5. 完成一次的小型三項全能賽。</p>	<p>注意學生安全帽佩戴是否正確，並注意學生跑動時的方向，避免衝撞。</p>		<p>態度。</p>
<p>第五週 (健康) 110/09/27 110/10/01</p>	<p>單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我</p>	<p>1</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>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，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>1. 體認維護身體自主權的重要。</p> <p>2. 展現維護身體自主權的行動。</p> <p>3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。</p> <p>4. 建立健康的性價值觀。</p>	<p>1. 是害不是愛: 說明預防約會性侵害發生的原則。提醒學生，不管跟網友見面或是和熟人碰面，都一定要再三小心。說明遭遇性侵害後的因應方法，以及可尋求的資源。</p> <p>2. 突破色情迷思: 澄清色情資訊與現實的差異。色情資訊會帶來的影響。面對色情資訊的批判性思考。</p> <p>3. 為自己出征學習單: 提醒學生應變的方法有很多，要如何在安全、不傷害彼此的情況下保護自己的身體自主權，是需要練習思</p>	<p>上課參與 態度檢核 紙筆測驗</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</p>



						考的。		
第五週 (體育) 110/09/27 110/10/01	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操地 板	2	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-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。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1徒手體操動作組合。	1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。 4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7.能夠學會分析動作技巧與編排。 8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9.能遵守安全規範及比賽規則。 10.營造相互合作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人的動作表現。	1.愛上體育課「小小體操運動員」：一次一人實施動作，測驗動作順序為預備動作、側手翻、前滾翻、分腿跳、跳轉一圈、單肩後滾翻、水平平衡，結束動作。老師擔任裁判評分工作，依個別動作實施程度、整體流暢性、落地穩定度等面向來進行給分。	上課參與 平時觀察 態度檢核	<b>【安全教育】</b> 安 J1理解安全教育的意義。 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J6了解運動設施安全的維護。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。
第六週 (健康) 110/10/04	單元一 愛，這件事	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對	Db-IV-8愛滋病及	1.認識性傳染病的種類與症狀。	1.性傳染病記事:說明性傳染病之主要	上課參與 小組討論	<b>【法治教育】</b>

110/10/08	第3章 「性」福 「保」典		健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	其它性病的預防方法與關懷。	2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	傳染途徑。澄清一般的日常行為不會造成性傳染病的傳播。判斷有無性傳染病的感染不能只從外觀，性傳染病的初期症狀不明顯，因此還是需要定期的健康檢查，發現有異狀也該就醫治療。	態度檢核	法 J2避免歧視。
第六週 (體育) 110/10/04 110/10/08	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操地板	2	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-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。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1徒手體操動作組合。	1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。 4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7.能夠學會分析動作技巧與編排。 8.能夠培養全身協	1.體育客點點名「體操培育小尖兵」:請學生回顧這四堂課程所學的體操地板項目，以便對此項運動有更深刻的了解。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J6了解運動設施安全的維護。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。

			4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。		調性與提升肌肉適能。 9.能遵守安全規範及比賽規則。 10.營造相互合作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人的動作表現。			
第七週 (健康) 110/10/11 110/10/15	【第一次段考】							
第七週 (體育) 110/10/11 110/10/15	【第一次段考】							
第八週 (健康) 110/10/18 110/10/22	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福 「保」典	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	1.性病百科:教師說明性傳染病病原體的特徵，可詢問學生還有哪些地方具有黏膜組織，如：口腔、眼睛等處皆有，所以不只是有接觸性器官的性行為會感染，口部性行為也會有感染的機會。介紹非淋菌性尿道炎、淋病，梅毒、尖形濕疣、生殖器泡疹、愛滋病等。	上課參與 小組討論 態度檢核	【法治教育】 法 J2避免歧視。

						2.JUST DO IT 傳染途徑報馬仔:引導學生進行 JUST DO IT。		
<p>第八週 (體育) 110/10/18 110/10/22</p>	<p>單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息</p>	2	<p>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。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>	<p>1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。</p>	<p>1.愛上體育課「水中奪球」:全班分成4隊，4隊相距約10公尺，分佔4角。每隊一開始各有10顆球(包括3顆色球)，中央設有中立籃子，有10顆白球。每隊依序派出一人以游捷泳的方式來進行奪球活動。活動進行一場時間為5分鐘，時間終了時比較籃子內球數換算積分最高的隊伍獲勝。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	
<p>第九週 (健康) 110/10/25 110/10/29</p>	<p>單元一 愛，這件事 第3章 「性」福 「保」典</p>	1	<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。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。</p>	<p>Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p>	<p>1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。</p>	<p>1.«性»福防護訣:說明性傳染病的預防方法，及保險討論的使用步驟。 2.«性»福不迷思:講解不光是愛滋病，各類性傳染病都需要被重視與獲得關懷。釐清迷思</p>	<p>上課參與 小組討論 態度檢核</p>	<p>【法治教育】 法 J2 避免歧視。</p>

					5.培養堅守安全性行為的態度。	才能夠放心擁抱彼此。 3.「性」福關懷你我他:對性傳染病患應有的「同理心」概念，希望別人怎麼對待自己，就如何對待他人。		
第九週 (體育) 110/10/25 110/10/29	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	2	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。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺 (需換氣5次以上)。	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	1.體育客點點名「捷泳換氣學習筆記」:請學生觀察自己的換氣動作，並比較右側和左側換氣的差異。與小組同學之間分享心得。進一步反思自己的動作，就被糾正的動作自我改進。之後再請同學或老師給予回饋。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第十週 (健康) 110/11/01 110/11/05	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	1	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3.認識健保卡所提	1.愛有健保 幸福臺灣:請學生思考「若臺灣沒有全民健康保險，生病時有什麼優缺點？」說明：健保是守護全民健康很重要的制度，永續經營非常重要。說	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。

			能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		<p>供的醫療服務項目、功能和使用方式。</p> <p>4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。</p> <p>5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。</p> <p>6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。</p>	<p>明臺灣全民健保的運作方式，並強調全民按照「量能付費」原則繳交保險費，只要有人生病，政府便以收到的保險費，幫病人繳付部分醫藥費給醫療院所，這樣患者就可以用比較少的錢，得到適當的醫療照護。拿出健保IC卡，說明功能有哪些？並強調健保卡有個人資料，須好好保管。</p>		
<p>第十週 (體育) 110/11/01 110/11/05</p>	<p>單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出</p>	2	<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>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</p>	<p>Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。</p>	<p>1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。</p> <p>2.學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。</p> <p>3.學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。</p> <p>4.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。</p>	<p>1.愛上體育課「看誰先賓果」:穿著浮潛裝備進行浮游後下潛，撿拾一顆棋子，再上升至水面，浮游回起點，換棒出發。最快將賓果盤達成兩條連線的組別獲勝。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【海洋教育】 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。 海 J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14探討海洋生物與</p>

			控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。					生態環境之關聯。
第十一週 (健康) 110/11/08 110/11/12	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級 棒	1	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	1.破除就醫迷思:說明急診應該是要給有需要的病患，不應該成為病患貪圖方便的工具，這些就是錯誤的就醫迷思。 2.就醫5招 我要做到:請學生分享自己的就醫流程經驗。並說明正確就醫就醫5招流程。 3.相揪愛健保，健保會更好:強調「全民健保」是臺灣之光，要珍惜健保有限的資源，浪費醫療資源將可能使健保破產、倒閉。	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。
第十一週 (體育) 110/11/08 110/11/12	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛	2	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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規	1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2.學習浮潛的技	1.體育客點點名「潛進海底世界»:請學生展現浮潛綜合能力，內	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】 海 J1參與多元海洋休閒

	出		<p>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-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>定。</p> <p>Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。</p>	<p>巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。</p> <p>3.學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。</p> <p>4.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。</p>	<p>容包括從水面浮游、呼吸管排水、下潛、面鏡排水、耳壓平衡、水中手勢等動作。教師可進一步評估學生的學習技巧、狀況適應和排除能力。</p>	<p>與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>海 J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。</p> <p>海 J14探討海洋生物與生態環境之關聯。</p>
<p>第十二週 (健康) 110/11/15 110/11/19</p>	<p>單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心</p>	<p>1</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-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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>Bb-IV-1正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p>	<p>1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。</p> <p>2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。</p> <p>3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。</p> <p>4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切</p>	<p>1.醫藥分業很放心說明「醫藥分業」觀念的重要性。請學生嘗試將所帶藥品分為處方藥、指示藥和成藥。說明：為了使大家安全用藥，藥品也如電影依安全性分為三級。說明藥袋、藥品外包裝與說明書的內容，也請學生對照所帶的實物學習分析。說明買藥品時，可透過</p>	<p>上課參與小組討論心得分享紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8理性溝通與問題解決。</p>



			4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	「用藥五問」來為自己的健康把關。		
第十二週 (體育) 110/11/15 110/11/19	單元七 球類入門 第1章 藤球 空中格鬥	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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-1發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識藤球運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	1.愛上體育課「圍圈踢球熱身賽」：每個人最多連續觸球3次，超過則以3次計算，直至換人觸球後方可繼續累積，球落地後則結算，次數最高的隊伍獲勝。	上課參與態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。
第十三週 (健康) 110/11/22	單元二 一生「醫」世	1	1b-IV-3因應生活情境的健康需	Bb-IV-1正確購買	1.學會分析藥物的類型和特性，以及	1.錯誤購藥 很擔心:說明各種常見	上課參與 小組討論	【品德教育】

110/11/26	第2章 正確用藥好安心		求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	的錯誤藥物消費觀念。因此，購買藥品應至有藥師執業的藥局買才安心。 2.用藥五力 很定心:說明正確用藥五大核心能力。	心得分享 紙筆測驗	品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。
第十三週 (體育) 110/11/22 110/11/26	單元七 球類入門 第1章 藤球 空中格鬥	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識藤球運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一	1.愛上體育課「你來我往」:在羽球場地進行並改為3對3的用腳踢球遊戲，類似排球比賽之玩法。比賽開始前，建議先請每一隊按順序輪流發球作為暖身，以免遭遇比賽一開始雙方都發球失誤的窘境，特別注意動作完成須在線後，不	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。

			<p>專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>步學習移位回擊球的能力。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>可踩線或越線，請老師們務必提醒同學動作的完整性以免踩線犯規，使對方得分。</p>		
<p>第十四週 (健康) 110/11/29 110/12/03</p>	<p>【第二次段考】</p>							
<p>第十四週 (體育) 110/11/29 110/12/03</p>	<p>【第二次段考】</p>							
<p>第十五週 (健康) 110/12/06 110/12/10</p>	<p>單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心</p>	<p>1</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-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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</p>	<p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p>	<p>1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。</p> <p>2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。</p> <p>3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用</p>	<p>1.厝邊藥師好朋友用藥安心不煩惱學習單:引導學生閱讀和了解活動題目，並說明如何運用「溝通技巧」訪談訪談住家附近社區藥局的藥師。</p>	<p>上課參與小組討論心得分享紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8理性溝通與問題解決。</p>

			的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。		
第十五週 (體育) 110/12/06 110/12/10	單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-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-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	1.愛上體育課「九宮格解碼大作戰」:4人一組，1人輪流發1球，以正拍發平擊球的方式將球發進九宮格內，可以變換不同的勝負判定方式。最快連成2條線的隊伍獲得勝利。打中指定數字最多次之隊伍獲得勝利。	上課參與態度檢核 技能測驗  <b>【品德教育】</b> 品 J1溝通合作與和諧人際關係。

<p>第十六週 (健康) 110/12/13 110/12/17</p>	<p>單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸</p>	<p>1</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。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p>	<p>1.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。</p>	<p>1.JUST DO IT 健康紅綠燈:請學生依照自己的狀況思考,和同學討論或上臺發表做的選擇與原因。 2.藥物濫用的常見原因:說明青少年藥物濫用的常見原因可分為四類。 3.藥物濫用的種類:說明藥與毒只有一線之隔。衛生福利部依藥物不同的特性可以分為:中樞神經興奮劑、中樞神經抑制劑、中樞神經迷幻劑、吸入性濫用物質與新興影響精神物質。</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論</p>	<p>【品德教育】 品EJU1尊重生命。</p>
<p>第十六週 (體育) 110/12/13 110/12/17</p>	<p>單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒</p>	<p>2</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-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</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的</p>	<p>1.愛上體育課「反拍接龍對抗賽」:4人一組,一人以反拍控球,3人排隊輪流使用反拍推擋完成指定球數,打完球後,無論左、右手皆往左後方進行輪轉重新排隊,依此類推,最先完</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<p>或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</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-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>動作。</p> <p>5.培養控球落點瞄準目標物的能力。</p> <p>6.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>成教師指定球數之組別即獲勝。</p>		
<p>第十七週 (健康) 110/12/20 110/12/24</p>	<p>單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸</p>	<p>1</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>2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p>	<p>1.瞭解藥物濫用的常見成因。</p> <p>2.瞭解藥物濫用的種類。</p> <p>3.能說出藥物濫用對健康的影響。</p> <p>4.分析藥物濫用對社會的危害。</p> <p>5.能下定決心拒絕藥物濫用。</p> <p>6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。</p>	<p>1.藥物濫用對人體的影響:說明不同的藥物對神經系統產生影響，當停止使用時會造成戒斷作用。成癮藥物亦具有耐受性，使用的劑量會不斷增加以達到同樣的效果。</p> <p>2.藥物濫用對社會的危害:說明藥物濫用不僅對個人身體造成傷害，對周遭的親友與社會皆帶來嚴重的負面影響。</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論</p>	<p>【品德教育】 品EJU1尊重生命。</p>

						<p>3.揭開新興毒品的陷阱:說明新興毒品常見的偽裝手法。</p> <p>4.JUST DO IT 做出明智的決定:引導學生透過「做決定」生活技能建立遇到來路不明的藥物，要有拒絕的想法。</p>		
<p>第十七週 (體育) 110/12/20 110/12/24</p>	<p>單元七 球類入門 第3章 橄欖球 攻其不備</p>	<p>2</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。 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-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>1.認識橄欖球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。 5.能比較基本傳球與旋轉傳球動作之異同。 6.培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。 7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1.愛上體育課「傳接你我他」:將全班分隊，每隊5人。用三角錐圍出長寬各20公尺之正方形的範圍當作遊戲場地。一次兩隊上場，分別為持球隊與防守隊，防守隊同學不持球，對持球隊進行抄截或干擾。持球隊在範圍內任意慢速跑動，其中持球者須試圖避開防守隊的抄截或干擾，並且把球穩定與順利的傳至隊友手中。此時場外同學協助計</p>	<p>上課參與態度檢核技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。</p>

						算，持球隊在競賽時間3分鐘內，總計傳球給隊友的次數。每隊輪流競賽後，傳球成功次數最多者為勝。		
第十八週 (健康) 110/12/27 110/12/31	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	1	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	1.JUSTDO IT 拒絕迷思停看聽:說明：拒絕是人之常情，不用害怕拒絕他人。引導學生運用批判性思考。 2.JUST DO IT 拒絕技巧起手式：利用課情境，同學間輪流角色扮演，進行拒絕原則的演練。	上課參與 平時觀察 分組討論	【法治教育】 法 J4理解規範國家強制力之重要性。
第十八週 (體育) 110/12/27 110/12/31	單元七 球類入門 第3章 橄欖球 攻其不備	2	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。 3c-IV-1表現局部	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識橄欖球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4.了解如何利用身	1.體育客點點名「我的橄欖球日記」:請同學自我評估表達在學習傳接球過程中的感想，檢視自己透過練習與課堂操作所習得的技能。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。



			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-3執行提升體適能的身體活動。		體部位力量來幫助傳球。 5.能比較基本傳球與旋轉傳球動作之異同。 6.培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。 7.相互合作的班級氣氛。			
第十九週 (健康) 111/01/03 111/01/07	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	1	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	1.JUST DO IT 拒絕技巧大絕招:請學生閱讀題目情境，並想一想情境對話中，小名用了哪些拒絕技巧？請學生將所學的拒絕方法，以角色扮演方式，輪流扮演拒絕者與被拒絕者，以觀察學生的學習狀況。	上課參與 平時觀察 分組討論	【法治教育】 法 J4理解規範國家強制力之重要性。
第十九週 (體育) 111/01/03 111/01/07	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的	1.愛上體育課「壘間相傳」:全班分成兩隊。進攻隊派一位隊員將球丟出後，所有隊員即可	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。

			<p>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-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>隊戰術。</p>	<p>遊戲規則。</p> <p>4.能了解傳接球動作之原理。</p> <p>5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。</p> <p>6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>從本壘出發，依順序跑壘。防守隊接到球後，須先傳給一壘隊友，確實踩壘後才得以再傳二壘，以此類推直到傳回本壘為止。若在防守隊將球回傳至本壘之前，進攻隊全數回到本壘則得1分，進攻隊得到繼續進攻的機會；若防守隊球先傳回本壘，則攻守交換。</p>	<p>品 J2重視群體規範與榮譽。</p> <p>品 J8理性溝通與問題解決。</p>
<p>第二十週 (健康) 111/01/10 111/01/14</p>	<p>單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往 【第三次段考 (三年級)】</p>	<p>1</p> <p>2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能。</p> <p>4b-IV-3公開進行</p>	<p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治</p>	<p>1.認識拒絕的原則與技巧。</p> <p>2.能以正向的態度面對拒絕。</p> <p>3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。</p> <p>4.了解藥物濫用的戒治資源。</p>	<p>1.遠離藥物濫用一起來:說明可以透過某些警訊來察覺需要關心的人。強調出現文中的徵兆並不一定代表有藥物濫用的狀況，而是值得我們多去關心對方。</p>	<p>上課參與 平時觀察 分組討論</p>	<p>【法治教育】 法 J4理解規範國家強制力之重要性。</p>

			健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	資源。				
<p>第二十週 (體育) 111/01/10 111/01/14</p>	<p>單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健 【第三次段考 (三年級)】</p>	2	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-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>	<p>1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1.體育客點點名「慢速壘球知多少」:引導學生思考哪些是你認為自己做得不錯的？而哪些動作還需要再修正？找一名夥伴一起完成傳接挑戰計劃，挑戰最遠可以到達幾公尺。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J2重視群體規範與榮譽。 品 J8理性溝通與問題解決。</p>
<p>第二十一週 (健康) 111/01/17</p>	<p>【第三次段考 (一、二年</p>							

111/01/21	級)】							
第二十一週 (體育)	【第三次段考 (一、二年 級)】							
111/01/17								
111/01/21								

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣立和群國民中學110學年度第 2 學期 8 年級 健體 領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3議題融入(七大或19項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 63 )節。
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識食品添加物，辨識媒體廣告行銷手法，能在生活中實踐消費者權利與義務。</li> <li>2. 分析慢性病對臺灣人的健康威脅；體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度，並懂得檢視自己的健康狀態。</li> <li>3. 覺察對老人化的刻板觀念，培養知老敬老的態度；覺知老化是人生必經過程，了解健康老化的原則和方法，了解對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。</li> <li>4. 了解危機意識，並能評估生活中潛在危機；認識校園霸凌狀況，詐騙時的處理方式及保護自己的方式。</li> <li>5. 認識隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。</li> <li>6. 了解交通安全守則，認識基本路權概念。</li> <li>7. 體認 AED 與 CPR 的重要性並了解如何操作。</li> </ol> <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識奧林匹克運動會，了解夏、冬季奧運；認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。</li> <li>2. 了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。</li> <li>3. 懂得肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。</li> <li>4. 能夠了解體操跳箱基本動作及練習方法，並能學會跳箱動作。</li> <li>5. 學會仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。</li> <li>6. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型及獨木舟動作的原理；能做出獨木舟基本槳法。</li> <li>7. 理解藤球，桌球、橄欖球及壘球的進階知識。</li> </ol>				

<b>領域核心素 養</b>	健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。
	健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。
	健體-J-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。
	健體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。
	健體-J-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-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。	
<b>重大議題融入</b>	【品德教育】、【人權教育】、【生命教育】、【家庭教育】、【法治教育】、【性別平等】、【安全教育】、【國際教育】、【環境教育】、【海洋教育】

### 課程架構

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週 (健康) 111/02/07 111/02/11	預備週	1						
第一週 (體育) 111/02/14 111/02/18	預備週	2						
第二週 (健康) 111/02/14 111/02/18	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」 力讚	1	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成	Ea-IV-3從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1媒	1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。	1.加工食品的魔法師——食品添加物:以法規來解說食品添加物的定義及使用原則。並提醒正確的使用食品	上課參與 小組討論 分組報告	【環境教育】 環J4了解永續發展的意義（環境、社會、與經

			<p>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>體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。</p>	<p>添加物不會影響一般人的身體健康。解說食品添加物違法的種類與案例。</p> <p>2.JUST DO IT 添加物調查站:請學生拿出事先蒐集的食品外包裝，並依包裝上的標示回答課本問題，並評估這份食品適合推薦給誰。</p> <p>3.消費新「食」代:說明標章對食品安全的意義。介紹產銷履歷及查詢方式以及有機食品定義與驗證方式。</p>		<p>濟的均衡發展)與原則。</p>
<p>第二週 (體育) 111/02/14 111/02/18</p>	<p>單元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館</p>	<p>2</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>2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產</p>	<p>Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> <p>Cb-IV-3奧林匹克運動會的精神。</p>	<p>1.認識現代奧林匹克運動會的復興。</p> <p>2.了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。</p> <p>3.了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。</p> <p>4.了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。</p>	<p>1.體育客點點名「奧運知識家」:請學生根據課堂講解的內容舉出符合奧林匹克精神的行為。</p>	<p>上課參與小組討論分組報告</p>	<p>【國際教育】國J4尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>

			品與服務。		5. 認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 6. 了解我國參與奧運與奪牌的歷程。 7. 能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。			
<p>第三週 (健康) 111/02/21 111/02/25</p>	<p>單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」 力讚</p>	1	<p>1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>	<p>Ea-IV-3從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。</p>	<p>1.JUST DO IT 有機包打聽:引導學生依照課本內容，填寫生活中可以找到的有機農產品標示，完成後讓學生討論。並進一步請學生探究有機農產品的價格與一般農產品價格差異。 2.消費新「食」代:說明健康食品定義與迷思，講述保健功效與廣告注意事項。說明健康食品認證方式，選購食品的基本原則，澄清健康食品與保健食品的差異。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】 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>第三週 (體育) 111/02/21 111/02/25</p>	<p>單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身</p>	<p>Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解有氧運動的益處。</li> <li>2.建立正確的跑步運動概念。</li> <li>3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。</li> <li>4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。</li> <li>5.懂得利用智慧軟體輔助運動。</li> <li>6.養成持續慢跑的運動習慣。</li> <li>7.具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。</li> </ol>	<p>1.愛上體育課「動物大遷徙」:設定4種不同配速，並請各組速度最快的學生擔任「領跑者」，其他跑者不得超越領跑者。可因學生程度自行設定配速時間，剛開始只設定1公里的練習里程數，練習過程中，領跑者應隨時注意跑步APP上的配速時間，控制速度保持在限定的配速時間，讓組員能夠穩定跟住。</p>	<p>上課參與技能測驗</p>	
---	---------------------------------------	----------	--	---	---	--	-----------------	--

			體活動。					
<p>第四週 (健康) 111/02/28 111/03/04</p>	<p>單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家</p>	1	<p>2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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>Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	<p>1.能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2.能解讀媒體廣告的行銷手法。</p>	<p>1.消費者的權利義務:說明知道自己花錢的情況,才能確實掌握自己的消費習慣。在消費過程中,還有五大義務需要去執行,才能逐步養成好的消費習慣。搭配情境介紹消費者五大義務、八大權利。 2.消費之前要想想:說明該如何分辨自己是「想要」或是「需要」。並引導學生完成 JUST DO IT「我的消費觀」。</p>	<p>上課參與 小組討論 分組報告</p>	<p>【人權教育】 人 J4了解平等、正義的原則,並在生活中實踐。</p>
<p>第四週 (體育) 111/02/28 111/03/04</p>	<p>單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊</p>	2	<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</p>	<p>Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。</p>	<p>1.愛上體育課「健身知識達人擂臺賽」:教師先針對課程設計20題學科知識或術科操作的題目,以 PPT 或實體小卡的方式呈現。每組可搶答。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	

		<p>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> <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>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。</p> <p>4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2執行個人運動計畫實際參與身體活動。</p>	<p>5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。</p> <p>6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。</p>	<p>若為知識題，得到搶答權有30秒討論時間，最後須統一由答題手回答，答對者得1分，答錯其他小組可立即搶答;若為操作題，全部組員做出正確動作得分。20題問答結束後，統計各組得分。</p>	
--	--	--	---	---	--

<p>第五週 (健康) 111/03/07 111/03/11</p>	<p>單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家</p>	<p>1</p>	<p>2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 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>Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	<p>1.能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2.能解讀媒體廣告的行銷手法。</p>	<p>1.消費廣告要注意:說明廣告對消費者的影響。播放「15支6秒鐘廣告帶出超速場景簡單地讓你爆笑!」影片。說明廣告的用途,並引導學生完成JUST DOIT廣告透視鏡。 2.消費糾紛要解決:請學生閱讀課本案例。說明當中的疑點以及應對方法以及消費糾紛可以求助的管道。</p>	<p>上課參與小組討論 分組報告</p>	<p>【人權教育】 人J4了解平等、正義的原則,並在生活中實踐。</p>
<p>第五週 (體育) 111/03/07 111/03/11</p>	<p>單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊</p>	<p>2</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-2表現利他合群的態度,與他人理</p>	<p>Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。</p>	<p>1.體育客點點名「肌肉鍛鍊月」:提醒學生可以在課餘時間、下課利用短暫的幾分鐘進行這些運動,將運動融入生活。並教導如何循序漸進的提升每一週的訓練量。執行完四週的訓練課表,可請學生分享過程中的困難、如何調整課表</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	

			<p>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>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。</p> <p>4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2執行個人運動計畫實際參與身體活動。</p>			或心態上的轉變等。		
<p>第六週 (健康) 111/03/14 111/03/18</p>	<p>單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站 (上)</p>	1	<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>1b-IV-2認識健</p>	<p>Fb-IV-3保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4新興傳染病與慢性病</p>	<p>1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。</p> <p>2.體認臺灣首要死</p>	<p>1.健康人生慢不得:強調慢性病成因有60%與個人生活型態有關。臺灣慢性病已有年輕化趨勢，必須從「青少</p>	<p>上課參與小組討論心得分享</p>	<p>【生命教育】 生 J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健</p>

			<p>康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-1精熟地操作健康技能。</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>的防治策略。</p>	<p>因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。</p> <p>3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。</p> <p>4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。</p>	<p>年時期」就保持良好的生活習慣。</p> <p>2.臺灣常見的慢性病(上):讓學生瞭解癌症多年蟬聯「十大死因之冠」，早期發現和治療，治癒率較高。讓學生清楚男女癌症的排名、嚴重性、主要症狀、致病因素和預防方法。可統整說明癌症成因很多，大家應隨時自我檢測接觸致癌因素的狀況。</p>		<p>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。</p>
<p>第六週 (體育) 111/03/14 111/03/18</p>	<p>單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱</p>	<p>2</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-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ia-IV-2器械體操動作組合。</p>	<p>1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用</p> <p>2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧</p> <p>3.能夠學會分析動作技巧與應用組合</p> <p>4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能</p> <p>5.能遵守安全規範及比賽規則</p>	<p>1.愛上體育課「撐天拄地」:每組約5名學生，透過抽籤方式決定各組別比賽出場順序。每人實施兩跳動作(分腿及併腿跳)。老師依個別動作實施正確性、動作姿勢、推撐高度、整體流暢性、落地穩定度等5個面向來進行評分。兩跳成績平均為個人分</p>	<p>上課參與分組檢測技能測驗</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J2判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J9遵守環境設施設備的安全守則。</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>3d-IV-1運用運動技術的學習策略。</p>		<p>6.營造相互合作的班級氣氛</p> <p>7.能夠欣賞他人的動作表現</p>	<p>數，組別個人分數加總得到組別總分。</p>		
<p>第七週 (健康) 111/03/21 111/03/25</p>	<p>單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站 (上)</p>	<p>1</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>1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-1精熟地操作健康技能。</p> <p>4a-IV-2自我監督、增強個人</p>	<p>Fb-IV-3保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性的各項影響因素。</p> <p>2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。</p> <p>3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。</p> <p>4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和</p>	<p>1.沉默殺手—心血管疾病:先引導學生複習七年級學過的循環系統和功能。說明血液循環系統對人體的重要性。心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病和高血壓，都屬於「心血管疾病」，對國人生命的威脅極高。說明高血壓、冠心病、腦中風等症狀及預防方法。</p> <p>2.改變生活習慣從自己做起學習單:引導學生完成健康</p>	<p>上課參與小組討論心得分享紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】 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。</p>

			促進健康的行動，並反省修正。		罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	動起來題目並提醒一定要盡力達成健康的生活習慣。		
第七週 (體育) 111/03/21 111/03/25	單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱	2	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-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。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2器械體操動作組合。	1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3.能夠學會分析動作技巧與應用組合。 4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 5.能遵守安全規範及比賽規則。 6.營造相互合作的班級氣氛。 7.能夠欣賞他人的動作表現。	1.體育客點點名「我的體操運動日記」:請同學回顧所學內容，檢視自己在課程當中做到哪些要求事項，並且進行自我(同儕)評量，最後請結合資訊能力，上網找相關比賽影片，並具體舉出兩名你所喜歡的體操運動員，寫出姓名、他的優點及你所欣賞的地方。	上課參與分組檢測技能測驗	【安全教育】 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。



第八週 (健康) 111/03/28 111/04/01	【第一次段考】							
第八週 (體育) 111/03/28 111/04/01	【第一次段考】							
第九週 (健康) 111/04/04 111/04/08	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站 (下)	1	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-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。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3公開進行健康倡導，	Fb-IV-3保護性的健康行為。 Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	1.臺灣常見慢性病(下):利用教學影片說明糖尿病、腎臟病、代謝症候群的致病因素和預防方法。可強調臺灣腎臟病的嚴重性。強調年輕時就養成良好健康生活習慣。請學生思考自己應該加強或改進的生活習慣，並依照步驟填寫「自我管理與監控」。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】 品EJU1 尊重生命。 品J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

			展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。					
第九週 (體育) 111/04/04 111/04/08	單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚	2	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。 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。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。	1.愛上體育課「頭上功夫」:全班平均分成數隊，依隊伍道次及接力棒次分站水道兩側，以汽水鋁罐作為接力棒，逐棒用額頭頂住罐子，採仰泳打水方式來進行接力賽。最後以優先完成棒次的隊伍獲勝。	上課參與技能測驗	
第十週 (健康) 111/04/11 111/04/15	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Fb-IV-3保護性的健康行為。 Fb-IV-4新	1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。	1.照顧者用心滿分:引導學生思考生病時病人的感受，以及家人的想法，並	上課參與經驗分享紙筆測驗	【品德教育】 品EJU1 尊重生命。

	(下)		<p>險。</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>3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。</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>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>興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。</p> <p>3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。</p> <p>4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。</p> <p>5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。</p>	<p>學習照顧此病者的各種方法，要有耐心和愛心陪伴病患，才能使家人重返健康生活。</p> <p>2.慢性病聊天室學習單:請學生回家完成學習單的訪問和填寫。訪談對象不一定要親屬，只要是認識的同學、朋友都可以，此活動主要讓學生能經由訪談慢性病人，同理病人感受和想法。</p>	<p>品 J8 理性溝通與問題解決。</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> <p>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>
<p>第十週 (體育) 111/04/11 111/04/15</p>	<p>單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚</p>	<p>2</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</p>	<p>Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>	<p>1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。</p> <p>2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。</p> <p>3.學會仰泳聯合動</p>	<p>1.體育客點點名「仰泳大解鎖大解鎖」:將學生分組進行25公尺仰泳的總測驗。同組學生協助計算測驗學生的完成時間。如果中途落地，在原地</p>	<p>上課參與技能測驗</p>

			<p>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>4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>作，展現全身動作協調性。</p> <p>4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。</p>	<p>調整動作呼吸，再繼續游完全程。計算落地次數或是路線游歪的情形。</p>	
<p>第十一週 (健康) 111/04/18 111/04/22</p>	<p>單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章</p>	<p>1</p> <p>1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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>	<p>Aa-IV-3老化與死亡的意義與自我調適。</p>	<p>1.覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。</p> <p>2.覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。</p> <p>3.體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。</p> <p>4.覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。</p> <p>5.體認死亡是人生</p>	<p>1.銀髮世界多樣生活:引導學生思考銀髮生活有哪些類型？並配合圖片說明各種銀髮生活型的優缺點。</p> <p>2.銀髮樂活有妙招:說明每個人都會老，要運用「健康老化三種方式」，使自己和家人都能健康老化！進行「老化體驗」活動。</p> <p>3.失落的心 深藏的愛:強調人生旅途</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J9知行合一與自我反省。</p> <p>【生命教育】 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。</p>

					必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。	中，所愛的人隨時可能停留在某個時間，無法繼續陪伴我們，此時會傷心，因為好多「愛」、「感謝」沒講，也還沒說再見」！練習對親友說「謝謝、對不起、我愛你、再見」，使大家回顧一生時，能放下仇恨和遺憾。		
<p>第十一週 (體育) 111/04/18 111/04/22</p>	<p>單元六 力爭上游 第2章 獨木舟划力 出場</p>	<p>2</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。 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</p>	<p>Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。</p>	<p>1.認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 2.能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 3.了解如何利用力量來輔助划船的動作。 4.能做出獨木舟基本槳法。 5.培養水中自救與救援能力。 6.能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。</p>	<p>1.愛上體育課「操之在我」:若無獨木舟，教師可先準備泳池救生圈作替代器材。先兩兩一組，以組為單位平均分隊後，由教師引導各組製作自己的救生圈替代器材，可使用膠帶或童軍繩加固。水上放置垂直擺放與平行擺放的兩種障礙。讓學生先從前進槳開始，繞兩種障礙進行8字形的練習，完成後以退</p>	<p>上課參與技能測驗</p>	<p>【海洋教育】 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。 【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p>

			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。			槳繞兩種障礙進行8字形的練習。		
第十二週 (健康) 111/04/25 111/04/29	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保健康	1	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4.認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	1.危機意識知多少:分組討論課本各項情境可能潛在的危險，並討論出可行的解決方法。並引導學生反思。 2.拒絕校園霸凌:說明有近7成的學生接觸過校園霸凌，可見霸凌的狀況相當普及。請學生分析情境中不同角色的情緒與想法並進行分享。引導分析三種不同角色的心理影響及人際關係的影響。並完成JUST DO IT 我的反霸凌宣言。 3.JUST DO IT 我的反霸凌行動:請學生思考遇到霸凌時	上課參與 平時觀察 經驗分享	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 J9進行學生權利與校園法律之初探。

						如何保護自己。		
第十二週 (體育) 111/04/25 111/04/29	單元七 球類進階 第1章 藤球 藤空躍 起	2	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。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識藤球運動的位置與戰術。 2.瞭解各個位置的練習重點。 3.學會移動擊球的步伐與動作。 4.透過遊戲來思考防守位置分工合作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.學會發球、作球與殺球的技術。 7.相互合作的班級氣氛。	1.愛上體育課「自投羅網」:一組兩人使用1顆球，每組使用4分之1個羽球場地，一人站在羽球發球線持球準備，另一人於端線出發作球，兩人配合協調出最適合作球的高度與距離，使端線同學能夠將球踢高於球網，並落至目標區域。須提醒同學運用所學的步伐，移動與踢球的時機互相配合，才能使整體更流暢。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。

<p>第十三週 (健康) 111/05/02 111/05/06</p>	<p>單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安 康</p>	<p>1</p>	<p>2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 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>Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4.認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。</p>	<p>1.遠離社區詐騙風險:引導學生閱讀課本情境，並詢問是否曾有類似經驗。說明人人皆有可能是詐騙的受害者，並不分學歷或年齡，因此應培養危機意識，避免成為詐騙的受害者。可透過3不3要原則，降低被詐騙的風險。 2.JUST DO IT 聰明判讀遠離詐騙:請學生閱讀新聞案例，並可由教師或學生分享曾接觸過詐騙的經驗。請學生利用回家的時間蒐集相關新聞案例完成 JUST DO IT。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 J9進行學生權利與校園法律之初探。</p>
<p>第十三週 (體育) 111/05/02 111/05/06</p>	<p>單元七 球類進階 第1章 藤球 藤空躍 起</p>	<p>2</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</p>	<p>Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識藤球運動的位置與戰術。 2.瞭解各個位置的練習重點。 3.學會移動擊球的步伐與動作。 4.透過遊戲來思考</p>	<p>1.愛上體育課「轉守為攻」:每個隊伍4人。發球者須於端線按順序輪流拋發球，完成前軸心腳不可離地或踩線。若敵隊接發球</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解</p>



		<p>他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1運用運動技術的學習策略。</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-1發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>防守位置分工合作。</p> <p>5.能感受省力及準確之擊球動作。</p> <p>6.學會發球、作球與殺球的技術。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>後，下一個隊友用手接住，即獲得1次殺球機會，接下來可持球於網前進行攻擊。若落至對方場內即得1分，同時獲得發球權，需輪轉一個位置；若未過網、出界或遭對手回擊至己方場內，則為對方得1分並失去發球權，先贏15分者勝。</p> <p>2.體育客點點名 「藤球挑戰賽」： 協助同學們分組並訂定出賽制及達標分數，建議根據班上同學的能力規則稍作修改，如：達標分數調整為11分等方式，讓班上同學們互相多些交流機會。比賽時記錄比分，完成體育客點點名，賽後與同伴討論，寫出心得與改進方式。</p>	<p>決。</p>
--	--	--	--	--	---	-----------

第十四週 (健康) 111/05/09 111/05/13	【第二次段考】							
第十四週 (體育) 111/05/09 111/05/13	【第二次段考】							
第十五週 (健康) 111/05/16 111/05/20	單元三 安全防護網 第2章 網住安全	1	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。	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。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。	1.健康上網保衛戰:說明隱私的重要性，並強調隱私是主觀的想法。說明隱私遭到侵犯時會感受到不舒服，甚至影響尊嚴與人格發展。 2.JUST DO IT 隱私檢測員:，請學生先勾選自己認為的網路隱私項目，完成後與同學比較，檢視是否有其他項。 3.JUST DO IT 隱私停看聽:請學生閱讀課本情境，並思考過去自己有沒有把隱私放上網路的經驗。引導學生完成 JUST DO IT，	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等教育】 性 J4認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法 J9進行學生權利與校園法律之初探。

						並分享。		
第十五週 (體育) 111/05/16 111/05/20	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待 發	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	1.愛上體育課「正拍攻球組合賽」：請學生循序漸進做出不同難度的指定挑戰，亦可以分組賽事進行本活動，教師可藉此復習桌球比賽規則，過程可依照學生程度調整完成條件。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。

			活動。					
第十六週 (健康) 111/05/23 111/05/27	單元三 安全防護網 第2章 網住安全	1	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。	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。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。	1.發文糾察隊:詢問學生在使用社群媒體的過程中是否曾有被罵或是罵人的經驗?請學生思考並分享想一想問題。並講解網路雖提供了自由發言的環境，但卻更容易出現偏頗與不實的訊息，應查明後再做反應。網路上雖可匿名，但仍會留下數位足跡，也容易被他人截圖，因此要避免觸犯相關法律。引導學生完成 JUST DO IT 雲端上的法律。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等教育】 性 J4認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法 J9進行學生權利與校園法律之初探。
第十六週 (體育) 111/05/23 111/05/27	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分	1.體育客點點名「桌球攻略集」:教師可進行同儕互評及自評，使學生了解自己最擅長的技术為何。可以給予學生填寫問題的	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。

			<p>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-2運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>解動作。</p> <p>4.能做出正拍攻球結合步法的動作。</p> <p>5.培養控球落點瞄準目標物的能力。</p> <p>6.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>方向，比如動作正確性、落點控制、力道控制、雙方無法搭配練習等問題。教師帶領學生進行單打比賽，首先可以3的倍數分組，兩人進行單打比賽時，第3人可以擔任裁判。教師從旁協助，確保學生比賽的過程中按照桌球規則進行比賽；也協助擔任裁判角色的同學，確保他能做出適當的手勢並判罰正確。</p>		
<p>第十七週 (健康) 111/05/30 111/06/03</p>	<p>單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口</p>	<p>1</p>	<p>2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>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。</p>	<p>Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護</p>	<p>1.了解交通安全四守則。</p> <p>2.認識基本路權概念。</p> <p>3.能表現遵守交通規則的行為。</p>	<p>1.交通安全四守則:利用交通安全路口網首頁中「鄉鎮交通安全快覽」功能，查詢所在縣市最新交通事故資料，並完成課文中的問題。了解由交通部擬定交通安全4大守則來幫助降</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享</p>	<p>【品德教育】 品 J2重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4探討日常生活發生事故的影響</p>

				守則與相關法令。 Fb-IV-3保護性的健康行為。		低交通事故的發生機會。請學生思考並分享遇到課本交通情境時會怎麼做。說明道路是公共空間，用路人皆要共同注意與維護交通安全，大家都可從不危害或妨礙他人安全的用路行為開始做起。		因素。
第十七週 (體育) 111/05/30 111/06/03	單元七 球類進階 第3章 橄欖球 攻防之間	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識臺灣橄欖球的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4.了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。 5.能判斷防守者與隊友的位置。 6.培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。 7.相互合作的班級氣氛。	1.愛上體育課「大風吹」:全班均分成兩組，追球組與傳球組。以10個角錐圍出一個圓形，間隔約2公尺。傳球組每次派出10個傳球者，於角錐旁內圈作傳球準備。追球組則派出一名追球者，站立於圓形外圍，準備追球。由老師發令，聽到哨音時，傳球者與追球者同時開始動作。傳球者依序傳球給前方的組員，追球者在圓形外圍衝刺奔跑。看	上課參與分組競賽	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。

			<p>運動技能。</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-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。</p>			<p>哪一組優先完成繞行一圈的任務即贏得1分。繞行一圈後，追球者換下一人上場，直到10名追球者輪過一次後，兩組交換任務，最後以總分高低判定勝負。</p>	
<p>第十八週 (健康) 111/06/06 111/06/10</p>	<p>單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口</p>	<p>1</p>	<p>2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>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。</p>	<p>Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Fb-IV-3保護性的健康行為。</p>	<p>1.了解交通安全四守則。</p> <p>2.認識基本路權概念。</p> <p>3.能表現遵守交通規則的行為。</p>	<p>1.遵守路權保平安:說明遵守路權也是相當重要的，而路權的概念應是相對的，不論是行人或是汽機車駕駛者在道路上行駛，都要注意路況與禮讓其他用路人的責任與義務。</p> <p>2.化解交通危機一起來學習單:請學生思考生活經驗中，社區中的用路環境有哪些危。完</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p> <p>【品德教育】 品 J2重視群體規範與榮譽。</p> <p>【安全教育】 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。</p>

						成後請和兩位不同的同學分享你的做法，並請對方簽名。請記錄下分享後同學給予的回饋，或是聽完同學分享，覺得不錯的交通安全維護方法。		
<p>第十八週 (體育) 111/06/06 111/06/10</p>	<p>單元七 球類進階 第3章 橄欖球 攻防 之間</p>	<p>2</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-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。 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</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>1.認識臺灣橄欖球的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4.了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。 5.能判斷防守者與隊友的位置。 6.培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。 7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1.愛上體育課「帶式橄欖球賽」:分進攻、防守兩組各7人，上下半場各7分鐘。每人一組TAG帶子繫在腰際兩側，進攻方有5次持球進攻機會。持球者跑至得分區以任一部位持球觸地且未被扯下帶子，便可得1分。防守方只要扯下持球者掛於腰間任何一條帶子，並大叫「Tag」及高舉帶子，表示攔截成功，隨後將帶子交還給持球者。此時進攻方須終止進攻，並在被 Tag 的</p>	<p>上課參與分組競賽技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p>



			<p>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-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。</p>			<p>地點重新傳球開始，而防守方從開球位置退後5公尺。第6次被扯下帶子、向前傳球、傳球漏接、跑出界外、任一組得分，進攻時以上任一情形發生時，攻守球權必須交換。時間終了前，獲得較多分的組別獲勝。</p>		
<p>第十九週 (健康) 111/06/13 111/06/17</p>	<p>單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈</p>	1	<p>3a-IV-1精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p>	<p>Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1.了解生命之鏈及其內涵。</p> <p>2.體認 CPR 與 AED 的重要性。</p> <p>3.能操作 CPR 與 AED。</p> <p>4.願意提供相關急救措施。</p>	<p>1.JUST DO IT 救護急先鋒:教師統整學生答案，並說明禮讓救護車輛與即時急救的重要性。</p> <p>2.生命之鏈:說明生命之鏈，從一般民眾發現狀況到醫護人員護理處置，每一步都相當重要且缺一不可。可搭配影片或案例說明。</p> <p>3.叫叫壓電:搭配 CPR 模型進行步驟教學。</p>	<p>上課參與經驗分享</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 J10學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>

<p>第十九週 (體育) 111/06/13 111/06/17</p>	<p>單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼 備</p>	<p>2</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-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。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>2.能了解慢速壘球守備的陣型。</li> <li>3.能經由經驗來了解投手投球之原理。</li> <li>4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。</li> <li>5.能比較出較省力之投球動作。</li> <li>6.培養穩定投球的能力。</li> <li>7.相互合作的班級氣氛。</li> </ol>	<p>1.愛上體育課「命中紅心」:人一組，一組各有兩個投球點，兩點中央放置一個籃子。每組成員輪流站在兩點，以投手投球方式將球投至籃子中，球投進後即換人。挑戰過程中，若未踩在投球點上投球，該顆分數不算。球進籃內得2分；球碰到籃彈出即得1分；球未投進也未碰到籃則不得分。先獲得40分的隊伍獲勝。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J2重視群體規範與榮譽。 品 J8理性溝通與問題解決。</p>
--	--	--	------------------------------------	--	---	-------------------------------	--

<p>第二十週 (健康) 111/06/20 111/06/24</p>	<p>單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈</p>	<p>1</p>	<p>3a-IV-1精熟地操作健康技能。 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。</p>	<p>Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。</p>	<p>1.叫叫壓電:搭配 CPR 模型進行步驟教學並學生實際操作。引導學生完成 JUST DO IT 尋找急救工具。 2.復甦姿勢:說明患者恢復心跳呼吸後，但神智尚未清楚前，可將對方調整成復甦姿勢，以維持呼吸道暢通。說明操作復甦姿勢的流程。並請學生分組練習。 3.急救小神通學習單:學習了生命之鏈的流程後，可以利用一簡單的流程圖將過程繪製出來。請學生分組討論並完成流程圖中空白的部分。</p>	<p>上課參與 經驗分享 紙筆測驗</p>	<p>【安全教育】 安 J10學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>
<p>第二十週 (體育) 111/06/20 111/06/24</p>	<p>單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備</p>	<p>2</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-2表現利</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>1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原</p>	<p>1.愛上體育課「內野攻防戰」:全班分成兩隊進行壘球比賽。攻方的打者接到投手投出的球後，直接以拋球方式代替打擊，球離</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J2重視群體規範與榮譽。</p>

		<p>他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1運用運動技術的學習策略。</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-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>理。</p> <p>4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。</p> <p>5.能比較出較省力之投球動作。</p> <p>6.培養穩定投球的能力。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>手後即可跑壘。回到本壘者得1分。</p> <p>3 出局後攻守互換，兩隊攻守各1次為1局，連續進行5局，總計得分較多的隊伍獲勝。最後請各隊舉例出剛剛比賽過程中其中一種防守時處理球的方式，並與大家分享。</p>		<p>品 J8理性溝通與問題解決。</p>
<p>第二十一週 (健康) 111/06/27 111/07/01</p>	<p>【第三次段考】</p>						
<p>第二十一週 (體育) 111/06/27 111/07/01</p>	<p>【第三次段考】</p>						

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。