

彰化縣縣立線西國民中學 110 學年度第 一 學期 八 年級 健康與體育 領域/科目課程

5、各年級領域學習課程計畫

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"> 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。 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。 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。 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。 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。 6.了解交通安全守則，認識基本路權概念。 7.體認 AED 與 CPR 的重要性並了解如何操作。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 4.能夠了解田徑基本動作跑跳擲及練習方法，並能學會動作技巧。 5.透過運動五大要素，探索與創作身體律動，展現全身動作協調性。 6.學習足球停球、踢空中球技術。 				
領域核心素養	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				

	<p>輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>							
重大議題融入	【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】、【環境教育】							
課程架構								
教學進度 (週次)	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1週	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的衝擊與風險。	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。	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。	1.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。 2.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。	課堂觀察	【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。

						3.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。		
	健康評估	2	1c-IV-2:評估運動風險,維護安全的運動情境。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。	1.了解運動前健康評估的意義及內容。 2.學會運動前健康安全問卷的使用方法。 3.學會運動處方基本設計原則。	1.身高體重及視力檢測	身高體重量器 視力檢查器	【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 2 週	單元一-消費中學堂 第 1 章- GO 購「食」力讚	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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資	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	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。	1.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.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	口頭評量 課堂觀察	【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。

			源與規範。	織。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。		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。		
單元四- Olympic Games 運動誌 第 1 章- 奧林匹克故事館	2	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 認識現代奧林匹克運動會的復興。 2. 了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3. 了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。 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。 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。	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。	口頭評量 課堂觀察	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	

<p>第3週</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-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。</p>	<p>口頭評量 課堂觀察 分組討論</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>創造性啦啦舞蹈</p>	<p>2</p>	<p>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。</p>	<p>Ib-IV-1:自由創作舞蹈。</p>	<p>1.了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。 2.認識創造性舞蹈。 3.享受體驗舞蹈元素的樂趣,學會運用舞蹈元素創作。 4.增進基本身體適能,與身體動覺的敏銳度,探索自我潛能的發揮與實現。</p>	<p>1.詢問學生,曾經在什麼地方與舞蹈相遇?自身曾經參與過的舞蹈活動有哪些?有什麼特殊的舞蹈經驗可以分享? 2.認識身體部位:將身體分為頭、頸、雙肩、手肘、手掌、上胸、腰、骨盆、臀部、雙膝、腳掌等部位,教師以口語引導,學生</p>	<p>口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作</p>	<p>【人權教育】 人J5:了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。</p>

						以身體部位回應。		
第 4 週	單元一- 消費中學堂 第 2 章- 健康消費實踐家	1	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。	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。	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。	1.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.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。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【人權教 育】 人 J4 了解 平等、正義 的原則，並 在生活中 實踐。
	創造性啦啦舞蹈	2	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。	Ib-IV -1:自由 創作舞 蹈。	1.享受體驗舞蹈元 素的樂趣,學會運 用舞蹈元素創作。 2.增進基本身體適 能,與身體動覺的 敏銳度,探索自我 潛能的發揮與實 現。 3.培養舞蹈欣賞能 力,豐富肢體動作 的美感經驗。 4.建立團隊合作的 精神,積極正向的 學習態度。	1.請同學分享日常 生活中常聽到的節 奏聲響。 2.舞蹈元素「時間」 體驗練習練習:「身 體擊樂—動作速度 與節奏的體驗」,教 師使用不同速度的 音樂引導學生,以 身體部位回應。 3.教師使用不同速 度的音樂引導學 生,以移動的步伐 踏步回應。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【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。

<p>第 5 週</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。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p>	<p>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。</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。 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>1.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「青少年時期」就保持良好的生活習慣。 2.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>口頭評量 課堂觀察 分組討論</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>
	<p>創造性啦啦舞蹈</p>	<p>2</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</p>	<p>Ib-IV-1:自由創作舞蹈。</p>	<p>1.了解創意啦啦舞的由來，知悉啦啦隊表演大致分為競技啦啦隊、舞蹈啦啦隊及創意啦啦舞。 2.了解舞蹈啦啦隊以身體的展現為</p>	<p>1.教師講解並示範「一、四面八方」正確的動作。 2.教師講解並示範「二、暈頭轉向」的正確動作。</p>	<p>口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作</p>	<p>【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</p>

			動技能。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		主，並以芭蕾舞、現代舞及爵士舞為基礎，結合旋轉、跳躍、踢腿及柔軟度等元素，透過舞蹈編排、隊形變化及穩定度的控制，優雅展現舞蹈啦啦隊的力與美。			與他人平等互動的能力。
第 6 週	單元二-慢病驚心 第 1 章-慢性病情報站(上)	1	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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-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。 2.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。	1.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。 2.引導學生完成健康動起來題目並提醒一定要盡力達成健康的生活習慣。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【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。
	創造性啦啦舞蹈	2	3c-IV-1:表現局部或全身性的身體	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1 學會編創啦啦隊口號。 2. 培養團隊合作的精神。	1. 教師講解並示範「三、One more two more」，為使學生快速上手，教學時可以分段或分節的方	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別

			控制能力，發展專項運動技能。			式，讓學生慢慢熟悉整套動作。 2. 教師講解並示範「四、跑跑跳跳」，為使學生快速上手，教學時可以分段或分節的方式，讓學生慢慢熟悉整套動作。		偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
第 7 週	單元二-慢病驚心 第 2 章-慢性病情報站(下)	1	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。	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。	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」。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。
	創造性啦啦舞蹈	2	3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1. 學會場邊啦啦隊的口號、手部動作、簡易舞蹈及其組合。	1. 啦啦隊的口號及身體節奏練習。 2. 分組口號編創、手部動作練習、分組隊呼並講評。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情

			力，發展 專項運 動技能。					感表達與 溝通，具備 與他人平 等互動的 能力。
第 8 週	單元二- 慢病驚心 第 2 章- 慢性病情報站(下)	1	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-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。	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 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。 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。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【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。
	田徑-衝破封鎖線	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。	Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的 基本技 巧。	1.能認識起跑的種 類。 2.能明白起跑的動 作要領。 3.能理解接力的方 法與策略。 4.能感受團隊合作 的意義。	1.講解馬克操動作 要領。 2.進行馬克操練習	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【生涯規 劃教育】 涯 J3:覺察 自己的能 力與興趣。 涯 J4:了解 自己的人格 特質與 價值觀。

第 9 週	單元二-慢病驚心 第 3 章- 譜生命最終章	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。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1.覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 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。	1.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。 2.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。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【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。
	田徑-衝破封鎖線	2	3c-IV-1 表現局部或全身性身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能感受團隊合作的意義。 2.能做到跑步動作流暢。 3.能做到傳接棒順利流暢。 4.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	1.起跑動作講解。 2.起跑動作練習。 4.加速跑練習。 5.追逐加速跑。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的性格特質與價值觀。

			能的身 體活動					
第 10 週	單元三- 安全防護網 第 1 章- 扭轉危機保安康	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。	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。	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。	1.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.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。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【法治教 育】 法 J9 進行 學生權利 與校園法 律之初探。
	田徑-衝破封鎖線	2	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。	Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的 基本技 巧。	1.學會短距離跑及 接力跑的動作技 巧。 2.養成積極參與的 態度，並隨時注意 安全。 3.培養尊重他人及 團隊合作的精神。	1.接力跑技術。 2.接棒者起跑。 3.慢跑傳接棒。 4.中速連續傳接棒 練習。 5.接力區內高速傳 接棒練習。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【生涯規 劃教育】 涯 J3:覺察 自己的能 力與興趣。 涯 J4:了解 自己的人格 特質與 價值觀。

第 11 週	單元三- 安全防護網 第 1 章- 扭轉危機保安康	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。	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。	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。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
	班際創造性啦啦舞蹈競賽	2	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ib-IV-1:自由創作舞蹈。	1.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 2.培養尊重他人及團隊合作的精神。	班際創造性啦啦舞蹈競賽	技能實作	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
第 12 週	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	Fb-IV-1 全人健康概念	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。	1.說明隱私的重要性，並強調隱私是主觀的想法。說明	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【性別平等教育】 性 J4 認識

			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。	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。	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。	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.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。		身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
	校慶週	2	2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 2.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1.100公尺、200公尺競賽。 2.跳高、跳遠、鉛球競賽。 3.大隊接力競賽。	技能實作	【生涯規畫教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。
第 13 週	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	Db-IV-5 身體自主權維	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。	1.詢問學生在使用社群媒體的過程中是否曾有被罵或是	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【性別平等教育】 性 J4 認識

			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。	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。	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。	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。		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。
	體適能檢測- 核心肌群	2	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、勇於挑戰的態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 核心肌群簡介。 2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。 3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。	將班上同學分成 A、B、C、D、E 等組別，每組約 3~5 人。各組分別配一項核心肌群動作，其中最後一組則律定是跑步繞大圈，試著去發現動作不正確同學並從旁調整之。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【生命教育】 生 J5 覺察生活中各種迷思，生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等進行價值思辨，尋求解決之道。
第 14 週	單元三- 安全防護網 第 3 章-馬路如虎口	1	2a-IV-3 深切體會健康	Ba-IV-1 居家、學校、社區	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概	1.利用交通安全路口網頁中「鄉鎮交通安全快覽」功	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【安全教育】 安 J4 探討

		2	行動的自覺利益與障礙。 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。	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。	念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	能，查詢所在縣市最新交通事故資料，並完成課文中的問題。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。		日常生活發生事故的影響因素。
	體適能檢測- 核心肌群		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、勇於挑戰的態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1 能做出正確的核心肌群訓練動作。 2 每一核心訓練都能調整強度的變化。 3 可設計出適合自己的核心訓練課表。 4 相互合作的班級氣氛。	測驗體適能項目： 仰臥起坐、立定跳遠、坐姿體前彎、800/1600 公尺跑走	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【生命教育】 生 J5 覺察生活中各種迷思，生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等進行價值思辨，尋求解決之道。
第 15 週	單元三- 安全防護網 第 3 章-馬路如虎口	1	2a-IV-3 深切體會健康	Ba-IV-1 居家、學校、社區	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概	1.說明遵守路權也是相當重要的，而路權的概念應是相	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【安全教育】 安 J4 探討

			行動的自覺利益與障礙。 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。	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。	念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	對的，不論是行人或是汽機車駕駛者在道路上行駛，都需要注意路況與禮讓其他用路人的責任與義務。		日常生活發生事故的影響因素。
	籃球-扭轉乾坤	2	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 能有效掌握移位時機。	1. 學生之間先間隔約兩公尺，而後逐漸增加間距，以提升傳接球難度。 2. 限制秒數，提升學生傳接球速度及臨場感。除了直線的移動路徑外，也可以設置不同的移動路徑，增加傳接球及移動的難度。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第 16 週	單元三- 安全防護網 第 3 章-馬路如虎口	1	2a-IV-3 深切體會健康	Ba-IV-1 居家、學校、社區	1. 了解交通安全四守則。 2. 認識基本路權概	1 請學生思考生活經驗中，社區中的用路環境有哪些	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【安全教育】 安 J4 探討

			行動的自覺利益與障礙。 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。	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。	念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	危。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。		日常生活發生事故的影響因素。
	籃球-扭轉乾坤	2	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 能有效掌握移位時機。 4. 能分析自我與他人的運動表現。 5. 能具有團隊意識與運動精神。	1. 學生之間先間隔約兩公尺，而後逐漸增加間距，以提升傳接球難度。 2. 限制秒數，提升學生傳接球速度及臨場感。除了直線的移動路徑外，也可以設置不同的移動路徑，增加傳接球及移動的難度。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第 17 週	單元三- 安全防護網 第 3 章-馬路如虎口	1	2a-IV-3 深切體會健康	Ba-IV-1 居家、學校、社區	1. 了解交通安全四守則。 2. 認識基本路權概	1. 說明遵守路權也是相當重要的，而路權的概念應是相	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【安全教育】 安 J4 探討

			<p>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>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>念。</p> <p>3.能表現遵守交通規則的行為。</p>	<p>對的，不論是行人或是汽機車駕駛者在道路上行駛，都需要注意路況與禮讓其他用路人的責任與義務。</p> <p>2.請學生思考生活經驗中，社區中的用路環境有哪些危。完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>		<p>日常生活發生事故的影響因素。</p>
籃球-扭轉乾坤	2	<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</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. 能了解基本傳接球方式。</p> <p>2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。</p> <p>3. 能有效掌握移位時機。</p> <p>4. 能分析自我與他人的運動表現。</p> <p>5. 能具有團隊意識與運動精神。</p>	<p>分成兩隊，追緝者與被追者。由一隊派出5個人擔任追緝者站在中圈，追緝者共持一顆球，可在整個籃球場中移動。被追者則試圖閃躲追緝者的追捕。注意不可運球，不可用球丟人，接到球後，軸</p>	<p>口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

			境的問題。			心腳不可離地，傳球後方可移動。		
第 18 週	單元三- 安全防護網 第 4 章-生命之鏈	1	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。	Ba-IV-3 緊急處 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。	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。	1.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.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。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【安全教 育】 安 J10 學習 心肺復甦 術及 AED 的操作。
	單元七-類進階 第 4 章 壘球-攻守兼備	2	1c-IV-1 了解各 項運動 基礎原 理和規 則。	Hd-IV-1 守備/跑 分性球 類運動 動作組 合及團 隊戰術。	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理。	1.分兩組，一組各有兩個投球點，兩點中央放置一個籃子。 2.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。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【品德教 育】 品 J2 重視 群體規範 與榮譽。
第 19 週	單元三- 安全防護網 第 4 章-生命之鏈	1	3a-IV-1 精熟地 操作健	Ba-IV-3 緊急處 理與止	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED	1.搭配 CPR 模型進行步驟教學並學生實際操作。引導學	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【安全教 育】 安 J10 學習

			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。	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。	的重要性。	生完成 JUST DO IT 尋找急救工具。 2.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。		心肺復甦術及 AED 的操作。
	單元七-類進階 第 4 章 壘球-攻守兼備	2	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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 2.能比較出較省力之投球動作。	1.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，球離手後即可跑壘。 2.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。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【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。
第 20 週	單元三- 安全防護網 第 4 章-生命之鏈	1	3a-IV-1 精熟地操作健	Ba-IV-3 緊急處理與止	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED	1.搭配 CPR 模型進行步驟教學並學生實際操作。引導學	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【安全教育】 安 J10 學習

			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。	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。	的重要性。	生完成 JUST DO IT 尋找急救工具。 2.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。		心肺復甦術及 AED 的操作。
	單元七-類進階 第 4 章 壘球-攻守兼備	2	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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.培養穩定投球的能力。 2.相互合作的班級氣氛。	1.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，球離手後即可跑壘。 2.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。	口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作	【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。
第 21 週	單元三- 安全防護網 第 4 章-生命之鏈	1	3a-IV-1 精熟地操作健	Ba-IV-3 緊急處理與止	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED	1.搭配 CPR 模型進行步驟教學並學生實際操作。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【安全教育】 安 J10 學習

			<p>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>血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>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>2.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。</p> <p>3.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>心肺復甦術及 AED 的操作。</p>
	<p>單元七-類進階 第 4 章 壘球-攻守兼備</p>	2	<p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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。</p> <p>2.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。</p> <p>3.能比較出較省力之投球動作。</p> <p>4.培養穩定投球的能力。</p> <p>5.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>分組大對抗</p>	<p>口頭評量 課堂觀察 分組合作 技能實作</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>

彰化縣縣立線西國民中學 110 學年度第 二 學期 八 年級 健康與體育 領域 / 科目課程

5、各年級領域學習課程計畫

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(60)節。
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 4. 藥物濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。 5. 藥物的拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。 6. 發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識籃球的基本規則及基礎動作。分析自我與他人的運動表現，在動態活動中正確評估動作要點，具團隊意識及運動精神展現在綜合應用中。 2. 認識排球的基本規則及基礎動作。分析自我與他人的運動表現，在動態活動中正確評估動作要點，具團隊意識及運動精神展現在綜合應用中。 3. 認識足球的基本規則及基礎動作。分析自我與他人的運動表現，在動態活動中正確評估動作要點，具團隊意識及運動精神展現在綜合應用中。 4. 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。實際操作單人或團體等不同的飛盤賽制。 5. 學會自我身體檢視，確保正確的練習情境並能確實執行基礎、進階瑜珈動作，學會運動後自我放鬆的重要性。 				

領域核心素養	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。							
重大議題融入	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。							
課程架構								
教學進度 (週次)	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 1 週	本週實際上課日只有 1 天，課表尚未排定，班級可能沒有領域學習課程，擬實施班級輔導或全校活動。							
第 2 週	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。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。	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.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。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【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。
	足球-腳下功夫	2	1d-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地攻	1. 明白足球運動的	1. 分組練習腳控	課堂觀察	【品德教

			項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	守性球類運動動作組合及團隊戰術。	脈絡以及相關裝備。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 球感練習。	球。 2. 球感練習。	口語問答 技能實作	【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 3 週	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。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。	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。	1. 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. 說明衝突的原因。引導學生思考，若不處理衝突，會有什麼後果？	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【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。
	足球-腳下功夫	2	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 球感練習。 2. 加強練習身體協調性。 3. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。	1. 分組練習球感練習。 2. 2 人一組傳球停球練習。	課堂觀察 口語問答 技能實作	【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 4 週	單元一-愛，這件事 第 2 章-珍愛自我	1	2b-IV-1 堅守健康的生 活規 範、態度 與價值 觀。 1a-IV-2 分析個人與群 體健康的影響 因素。	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。	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。	1.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 應。說明性騷擾的 定義，進行性騷擾 迷思的解析。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【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 體自主權。
	足球-腳下功夫	2	4c-IV-3 規 劃 提 升 體 適 能 與 運 動 技 能 的 運 動 計 畫。 4d-IV-2 執行個 人運動 計畫，實 際參與 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。	1. 明白足球運動的 脈絡以及相關裝 備。 2. 遵守球場上安全 規則及遊戲規則。 3. 能了解足球傳球 動作之原理原則。 4. 加強練習身體協 調性。 5. 能運用重心轉移 做出點球、停球、 撥球及傳球能力。 6. 小組相互合作挑 戰精神。	「過關斬將」:將運 球前進、停球後傳 球做結合，並加入 射門的元素完成這 一系列的練習。參 考課本 P190 的圖 示進行比賽，兩兩 一組，依最後成功 進球累計的時間多 寡做為勝負的依 據。可以依據能力 的不同做難度調 整，甚至可以加入 一位防守隊員於其 中干擾傳運球，增	課堂觀察 口語問答 技能實作	【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 5 週</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>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</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>加遊戲的困難度。 1.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。</p>	<p>口頭評量 課堂觀察 分組討論</p>	<p>【性別平等教育】 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>排球-一球入魂</p>	<p>2</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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 介紹排球運動基本規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。</p>	<p>全班分為數組，採亂數分組，每 5~8 人圍成一圓圈。其中 1 人至圓圈中央，將球拋至空中。拋出球後指定 1 人為接球員，以此原則反覆操作。接球者需低手擊球，來不及反應者或將球拋出圓圈者即淘汰。在指定時間內，留下最多組員的組別為勝利</p>	<p>課堂觀察 口語問答 技能實作</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>

第 6 週	單元一-愛，這件事 第 2 章-珍愛自我	1	2b-IV-1 堅守健康的生 活規 範、態度 與價值 觀。	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。	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。	方。 1.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，以及可尋求的 資源。 2.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。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【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 體自主權。
	排球-一球入魂	2	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。	Ha-IV-1 網/牆性 球類運 動動作 組合及 團隊戰 術。	1.能了解並做到低 手傳接球動作之原 理原則。 2.學習運用身體部 位來緩衝接球力 量。 3.能在接球後將球 精準將球送至指定 位置。	2 人一組，進行新 式排球對抗賽，每 組由 1 人以雙手拋 球進行發球。發球 後，對方球員需採 用低手傳接球方式 回擊，需在球未落 地前或落地反彈一 次後擊回球，否則 將失分，若未將球 回擊至有效區域 內，亦判失分。	課堂觀察 口語問答 技能實作	【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 7 週</p>	<p>單元一-愛，這件事 第 3 章-「性」福「保」典</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。 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」。 5.培養堅守安全性行為的態度。</p>	<p>1.性傳染病記事:說明性傳染病之主要傳染途徑。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。</p>	<p>口頭評量 課堂觀察 分組討論</p>	<p>【法治教育】 法 J2 避免歧視。</p>
	<p>排球-一球入魂</p>	<p>2</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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能在接球後將球精準將球送至指定位置。 2.培養正確低手傳接球的觀念與能力。 3.班級和諧團結氣氛。</p>	<p>6 人排球賽，分組大對抗。</p>	<p>課堂觀察 口語問答 技能實作</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>

<p>第 8 週</p>	<p>單元一-愛，這件事 第 3 章-「性」福「保」典</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。 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」。 5.培養堅守安全性行為的態度。</p>	<p>1.教師說明性傳染病病原體的特徵，可詢問學生還有哪地方具有黏膜組織，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、生殖器疱疹、愛滋病等。</p>	<p>口頭評量 課堂觀察 分組討論</p>	<p>【法治教育】 法 J2 避免歧視。</p>
	<p>排球-一球入魂</p>	<p>2</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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能在接球後將球精準將球送至指定位置。 2.培養正確低手傳接球的觀念與能力。 3.班級和諧團結氣氛。</p>	<p>6 人排球賽，分組大對抗。</p>	<p>課堂觀察 口語問答 技能實作</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>

<p>第 9 週</p>	<p>單元一-愛，這件事 第 3 章-「性」福「保」典</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。 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」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。</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。</p>	<p>口頭評量 課堂觀察 分組討論</p>	<p>【法治教育】 法 J2 避免歧視。</p>
	<p>飛盤-盤旋之際</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。</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。</p>	<p>「飛盤鬼抓人」，距離設定為 15 公尺。分組輪流上場，檢測時不需時間限制，以穩定傳接盤為主。目標為確實將盤傳給隊友。因活動危險性較高，需使用躲避飛盤。</p>	<p>課堂觀察 口語問答 技能實作</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>

<p>第 10 週</p>	<p>單元一-愛，這件事 第 3 章-「性」福「保」典</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。 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」。 5.培養堅守安全性行為的態度。</p>	<p>1.「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。釐清迷思才能夠放心擁抱彼此。 2.「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。</p>	<p>口頭評量 課堂觀察 分組討論</p>	<p>【法治教育】 法 J2 避免歧視。</p>
	<p>飛盤-盤旋之際</p>	<p>2</p>	<p>4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。</p>	<p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1.能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 2.能發現傳盤路線偏移並加以修正。 3.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>「飛盤接力大挑戰」：6 人一組，分別站在相距 10 公尺的呼拉圈裡。當挑戰開始時，飛盤從第 1 個呼拉圈傳出，依序經過 2、3、4、5、6 個，再回到第 1 個。去程以反手投擲，回程以正手投擲，完成傳盤且累計時間最少的組別獲勝。</p>	<p>課堂觀察 口語問答 技能實作</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>

第 11 週	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。	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。	1.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。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【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。
	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，與他人理性溝通和	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	「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，	課堂觀察 口語問答 技能實作	【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。

			諧互動					
第 12 週	單元二--一生「醫」世 第 1 章-臺灣「醫」級 棒	1	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.破解國人就醫迷 思，分析健保醫療 資源浪費的原因。 2.清楚正確就醫流 程，了解相關醫療 制度和名詞。 3.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。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【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。
	單元七-球類入門 第 4 章-壘球-身手矯 健	2	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。	Hd-IV-1 守備/跑 分性球 類運動 動作組 合及團 隊戰術。	1.能利用身體各部 位力量來完成穩定 傳接球動作。 2.了解正式比賽的 傳接順序與不同的 傳接組合變化。	「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。	課堂觀察 口語問答 技能實作	【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 13 週	單元二--一生「醫」世 第 2 章-正確用藥好安心	1	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。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。	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。 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。	1.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。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【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。
	羽球-擊球高手	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。	4 人一組，兩組同時進行對抗，時間 3~5 分鐘。每組隊員站在球網同一側，球網另一側地面擺放數量不等的圓圈。隊員兩兩配合，一人用球拍撿起球後，直接遞給旁邊的另一人。另一人拿到球後，拋給原來的撿球者，讓他以高遠球擊球過網，設法落在對	課堂觀察 口語問答 技能實作	【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。

						面的圓圈內。		
第 14 週	單元二--一生「醫」世 第 2 章-正確用藥好安心	1	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。	Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.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。 2.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。	1.錯誤購藥 很擔 心:說明各種常見 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。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【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。
	羽球-擊球高手	2	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.學習運用身體部 位力量來幫助擊 球。 2.能做出較完整正 確的擊球動作。 3.能抓住正確的擊 球點。	4 人一組，兩組同 時進行對抗，時間 3~5 分鐘。每組隊 員站在球網同一 側，球網另一側地 面擺放數量不等的 圓圈。隊員兩兩配 合，一人用球拍撿 起球後，直接遞給 旁邊的另一人。另 一人拿到球後，拋 給原來的撿球者， 讓他以高遠球擊球 過網，設法落在對 面的圓圈內。	課堂觀察 口語問答 技能實作	【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 15 週	單元二--一生「醫」世 第 2 章-正確用藥好安心	1	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。	Bb-IV-1 正確購 買與使 用藥品 的行動 策略。	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。 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。	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。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【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。
	羽球-擊球高手	2	2d-IV-3 鑑賞本 土與世 界運動 的文化 價值。 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.能了解羽球握拍 及擊球之原理原 則。 2.學習運用身體部 位力量來幫助擊 球。 3.能做出較完整正 確的擊球動作。 4.能抓住正確的擊 球點。 5.培養能將球擊高 擊遠的能力。	拍攝討論相關動 作。分組共同分享 經驗。推選一位動 作較優美的同學示 範。	課堂觀察 口語問答 技能實作	【國際教 育】 國 J3 了解 我國與全 球議題之 關連性。

第 16 週	單元二--一生「醫」世 第 2 章-正確用藥好安心	1	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。	Bb-IV-1 正確購買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。	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。 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。	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。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【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。
	籃球-零秒出手	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。 4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃	1.「決戰六分」: 全班平均分隊，每隊派出 1 人負責傳球，其他人輪流上場投籃。投籃路線可任選一種方式，先獲得 6 分的隊伍獲勝。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。

					動作。			
第 17 週	單元三-「癮」爆新觀點 第 1 章-青春要玩不藥丸	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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。	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。	1.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。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【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。
	籃球-零秒出手	2	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 2.能比較出較省力之投籃動作。 3.培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 4.相互合作的班級氣氛。	叫我神射手:全班平均分組，進行計時投籃比賽。每人各自尋找自己最擅長的位置，並選擇其中一種投籃方式:原地、移動投籃、運球後投籃。3 球射籃方式不可重複，位置可重複。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。

						計時最快輪完所有人的隊伍獲勝。		
第 18 週	單元三-「癮」爆新觀點 第 1 章-青春要玩不藥丸	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。	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。	1.分析藥物濫用對社會的危害。 2.能下定決心拒絕藥物濫用。 3.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	1.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。 2.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會帶來嚴重的負面影響。 3.揭開新興毒品的陷阱:說明新興毒品常見的偽裝手法。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【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。
	班際三對三鬥牛賽	2	1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 2.培養尊重他人及團隊合作的精神。	班際三對三鬥牛賽	技能實作	【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。

第 19 週	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。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	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.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.利用課情境，同學間輪流角色扮演，進行拒絕原則的演練。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【法治教育】 法J4理解規範國家強制力之重要性。
	籃球-零秒出手	2	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	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解籃球投籃技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手上籃以並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。 3.分組三對三鬥牛戰術應用。	分組三對三鬥牛戰術應用。	課堂觀察 口語問答 技能實作	【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。

			動。					
第 20 週	單元三-「癮」爆新觀點 第 2 章-毒來不毒往	1	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-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.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。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【法治教育】 法J4理解規範國家強制力之重要性。
	籃球-零秒出手	2	1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	分組三對三鬥牛戰術應用。	分組三對三鬥牛戰術應用。	課堂觀察 口語問答 技能實作	【品德教育】 品J1:溝通合作與和諧人際關係。

第 21 週	單元三-「癮」爆新觀點 第 2 章-毒來不毒往	1	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	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.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。	口頭評量 課堂觀察 分組討論	【法治教育】 法J4理解規範國家強制力之重要性。
	有氧運動-肌力鍛鍊	2	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	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。	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、如何調整課表或心態上的轉變等。	課堂觀察 口語問答 技能實作	【生命教育】 生J5覺察生活中的各種迷思，在生活、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等進行價值思辨，尋求解決之道。

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】