

彰化縣縣立彰德國民中學 110 學年度第一學期二年級健康與體育領域／科目課程

| 教材版本 | 南一 | 實施年級 (班級/組別) | 八年級 健康 | 教學節數 | 每週(1)節，本學期共(21)節。 | | | |
|--------------|---|-----------------|--|---|---|---|----------------------|--|
| 課程目標 | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4.藥物濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。</p> <p>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。</p> | | | | | | | |
| 領域核心素養 | <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-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-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> | | | | | | | |
| 重大議題融入 | 性別平等、品德教育、法治教育 | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 一 | 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.欣賞筆記簿。 2.規畫前奏曲。 3.邀約小試身手。 4.表達練習曲。 5.青春交往抉擇學習單。 | 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。 |

| | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|---|---|---|---|---|----------------------|--|
| 二 | 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.欣賞筆記簿。 2.規畫前奏曲。 3.邀約小試身手。 4.表達練習曲。 5.青春交往抉擇學習單。 | 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。 |
| 三 | 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。 | 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 | 1.為自己出征學習單。 | 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。 |
| 四 | 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。 | 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.為自己出征學習單。 | 上課參與 課堂問答 紙筆測驗 | 【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。 |
| 五 | 單元一 愛，這件事 第2章 | 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。 | Db-IV-5身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約 | 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 | 1.為自己出征學習單。 | 上課參與 態度檢核 紙筆測驗 | 【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。 |

| | | | | | | | | |
|---|---------------------|---|---|---|--|--|------------------|--|
| | 珍愛自我 | | 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 | 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。 | 響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。 | | | 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。 |
| 六 | 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.閱讀動動腦。 2.傳染途徑報馬仔。 3.愛讓我們同在一起學習單。 | 上課參與小組討論 態度檢核 | 【法治教育】 法 J2避免歧視。 |
| 七 | 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.閱讀動動腦。 2.傳染途徑報馬仔。 3.愛讓我們同在一起學習單。 | 上課參與小組討論 態度檢核 | 【法治教育】 法 J2避免歧視。 |
| 八 | 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.閱讀動動腦。 2.傳染途徑報馬仔。 3.愛讓我們同在一起學習單。 | 上課參與小組討論 態度檢核 | 【法治教育】 法 J2避免歧視。 |
| 九 | 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.閱讀動動腦。 2.傳染途徑報馬仔。 3.愛讓我們同在一起學習單。 | 上課參與小組討論 態度檢核 | 【法治教育】 法 J2避免歧視。 |

| | | | | | | | | |
|----|---------------------------------|---|--|---------------------------|--|---------------|------------------------------|--|
| 十 | 單元二 一生「醫」事 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.就醫行為大調查學習單。 | 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。 |
| 十一 | 單元二 一生「醫」事 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.就醫行為大調查學習單。 | 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。 |
| 十二 | 單元二 一生「醫」事 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 | 1.就醫行為大調查學習單。 | 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。 |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|--|--------------------------|--|
| | | | | | 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。 | | | |
| 十三 | 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。 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。 | 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。 | 上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗 | 【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。 |
| 十四 | 單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心 【第二次段考】 | 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。 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。 | 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。 | 上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗 | 【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。 |
| 十五 | 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。 2a-IV-3深切體會健康行 | 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。 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 | 1.健康紅綠燈。 2.做出明智的決定。 3.毒品危機現場學習單。 | 上課參與 平時觀察 小組討論 | 【品德教育】 品 EJU1尊重生命。 |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|---|----------------------|----------------------------------|
| | | | 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。 | | 濫用陷阱。 | | | |
| 十六 | 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。 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.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。 | 1.健康紅綠 燈。 2.做出明智的 決定。 3.毒品危機現 場學習單。 | 上課參與 平時觀察 小組討論 | 【品德教育】 品 EJU1尊重生命。 |
| 十七 | 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。 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.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。 | 1.健康紅綠 燈。 2.做出明智的 決定。 3.毒品危機現 場學習單。 | 上課參與 平時觀察 小組討論 | 【品德教育】 品 EJU1尊重生命。 |
| 十八 | 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.拒絕迷思停 看聽。 2.拒絕技巧起 手式。 3.拒絕技巧大 絕招。 4.遠離藥物濫 用，從我開始 學習單。 | 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。 |
| 十九 | 單元三 「癮」爆新 | 1 | 2a-IV-3深切體會健康行 動的自覺利益與障礙。 | Bb-IV-4面對成癮物 質的拒絕技巧與自 | 1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 | 1.拒絕迷思停 看聽。 | 上課參與 平時觀察 | 【法治教育】 法 J4理解規範國家強 |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---|---|----------------------|----------------------------------|
| | 觀點 第2章 毒來不毒往 | | 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。 | 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。 | 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。 | 2.拒絕技巧起 手式。 3.拒絕技巧大 絕招。 4.遠離藥物濫 用，從我開始 學習單。 | 分組討論 | 制力之重要性。 |
| 二十 | 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.拒絕迷思停 看聽。 2.拒絕技巧起 手式。 3.拒絕技巧大 絕招。 4.遠離藥物濫 用，從我開始 學習單。 | 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。 |
| 二十一 | 單元三 「癮」爆新 觀點 第2章 毒來不毒往 第三次段考 | 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.拒絕迷思停 看聽。 2.拒絕技巧起 手式。 3.拒絕技巧大 絕招。 4.遠離藥物濫 用，從我開始 學習單。 | 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。 |

| 教材版本 | 南一 | 實施年級 (班級/組別) | 八年級 體育 | 教學節數 | 每週(2)節，本學期共(42)節。 | | | |
|------------------|---|-----------------|---|----------------------|---|-------------|----------|--|
| 課程目標 | 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。 2.認識標槍運動，成功做出完整標槍動作。 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。 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。 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。 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。 | | | | | | | |
| 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-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 | 【品德教育】、【安全教育】、【戶外教育】、【海洋教育】 | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 一 | 單元四 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮 | 2 | 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 | Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。 | 1.了解不同貼紮類型的功能差異。 2.體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3.了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。 | 1.貼紮實戰趣學習單。 | 上課參與實務操作 | 【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了解運動設施安全的維護。 安 J11學習創傷救護技能。 |

| | | | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------|---|--|---|--|--|----------------------|--|
| 第二週 ~ 第四週 | 單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千金一擲 | 6 | 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。 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。 | 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。 | 1.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 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。 | 1.擲向天際。 2.我的投擲寶典學習單。 | 實作評量 上課參與 觀察記錄 | 【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。 |
| 第五週 ~ 第七週 | 單元五 挑戰極限 第2章 三項全能 | 6 | 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。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。 | Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。 | 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。 4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5.完成一次的小型三項全能賽。 | 1.泳感前行。 2.誰是轉換大師。 3.我也可以三項全能學習單。 | 上課參與 觀察記錄 態度檢核 | 【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態度。 |
| 第八週 ~ 第十週 | 單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板 | 6 | 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。 | 1.小小體操運動員。 2.體操培育小尖兵。 | 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。 | | 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。 | | | |
| 第十一週 ~ 第十五週 | 單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒 | 10 | 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。 | 1.九宮格解碼大作戰。 2.反拍接龍對抗賽。 3.我的桌球小檔案學習單。 | 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。 |
| 第十六週 ~ 第二十週 | 單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健 | 10 | 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。 | 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。 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。 | 1.壘間相傳。 2.慢速壘球知多少學習單。 | 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 J2重視群體規範與榮譽。 品 J8理性溝通與問題解決。 |
| 第二十一週 | 第三次段考 休業式 | | | | | | | |

彰化縣縣立彰德國民中學 110 學年度第二學期二年級健康與體育領域／科目課程

| 教材版本 | | 南一 | 實施年級 (班級/組別) | 八年級 健康 | 教學節數 | 每週(1)節，本學期共(20)節。 | | |
|--------------|--------------------------------------|---|--|---|---|--|----------------------|--|
| 課程目標 | | <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。 | | | | | | |
| 領域核心素養 | | <p>健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-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-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> | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 一 | 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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範 | 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。 | 1.認識食品添加物、健康食品、有機飲食。 2.辨識媒體廣告當中的行銷手法。 3.釐清自己的需求，選購適切的 健康產品。 | 1.添加物調查站。 2.有機包打聽。 3.食品消費行動家學習單。 | 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、與經濟的均衡發展）與原則。 |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|--|---|---|--|----------------------|--|
| 二 | 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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 | 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。 | 1.認識食品添加物、健康食品、有機飲食。 2.辨識媒體廣告當中的行銷手法。 3.釐清自己的需求，選購適切的 健康產品。 | 1.添加物調查站。 2.有機包打聽。 3.食品消費行動家學習單。 | 上課參與 平時觀察 紙筆測驗 | 【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。 |
| 三 | 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-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。 | 1.能解讀媒體廣告的行銷手法。 2.能在生活當中實踐消費者的權利與義務。 | 1.我的消費觀。 2.廣告透視鏡。 3.聰明消費實踐家學習單。 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 【人權教育】 人 J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 |
| 四 | 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-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。 | 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.我的消費觀。 2.廣告透視鏡。 3.聰明消費實踐家學習單。 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 【人權教育】 人 J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 |
| 五 | 單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上) | 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-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。 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.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。 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。 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。 | 1.查出生病真相。 2.健康生活習慣自我評估學習單。 | 上課參與 小組討論 心得分享 | 【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。 |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|-------------------------------|------------------|---|
| 六 | 單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報 站(上) | 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-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。 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.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。 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。 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。 | 1.查出生病真相。 2.健康生活習慣自我評估學習單。 | 上課參與小組討論心得分享紙筆測驗 | 【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。 |
| 七 | 單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報 站(上) 第一次段考 | 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-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。 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.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。 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。 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。 | 1.查出生病真相。 2.健康生活習慣自我評估學習單。 | 上課參與小組討論心得分享紙筆測驗 | 【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。 |
| 八 | 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 | 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 | 1.慢性病聊天室學習單。 | 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】 |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|---|--|--|---------------|----------------------|---|
| | | | 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。 | | 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。 | | | 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。 |
| 九 | 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，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | 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.慢性病聊天室學習單。 | 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。 |
| 十 | 單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最 終章 | 1 | 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。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | 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。 3.體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4.覺察對死亡的感受與看 | 1.圓滿人生計畫表學習單。 | 上課參與 平時觀察 紙筆測驗 | 【品德教育】 品 J9知行合一與自我反省。 【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。 |

| | | | | | | | | |
|----|------------------------------------|---|---|--|---|--|------------------------------|---|
| | | | | | 法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 5.體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。 | | | |
| 十一 | 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。 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.危機事件簿。 2.我的反霸凌行動。 3.危機現場時光機學習單。 | 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。 |
| 十二 | 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。 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.危機事件簿。 2.我的反霸凌行動。 3.危機現場時光機學習單。 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 紙筆測驗 | 【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。 |
| 十三 | 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.隱私檢測員。 2.隱私停看聽。 3.雲端上的法律。 4.健康上網保衛戰學習單。 | 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。 |
| 十四 | 單元三 安全防護網 第2章 網住安全 第二次段考 | 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.隱私檢測員。 2.隱私停看聽。 3.雲端上的法律。 4.健康上網保衛戰學習單。 | 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。 |
| 十五 | 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.隱私停看聽。 2.雲端上的法律。 3.我的隱私我做主學習單。 | 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。 |
| 十六 | 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。 | 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。 Fb-IV-3保護性的健康行為。 | 1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 1.了解交通安全四守則。 3.能表現遵守交通規則的行為。 | 1.化解交通危機一起來學習單。 | 上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享 | 【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因素。 |
| 十七 | 單元三 安全防護網 第3章 | 1 | 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2因應不同的生活情 | Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 | 1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 1.了解交通安全四守則。 | 1.化解交通危機一起來學習單。 | 上課參與 平時觀察 紙筆測驗 | 【品德教育】 品 J2重視群體規範與榮譽。 |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|----------------------|----------------------------------|
| | 馬路如虎口 | | 境進行調適並修正，持續表現健康技能。 | Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3保護性的健康行為。 | 3.能表現遵守交通規則的行為。 | | | 【安全教育】 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。 |
| 十八 | 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。 | 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。 | 1.救護急先鋒。 2.尋找急救工具。 3.CPR 大考驗。 4.急救小神通學習單。 | 上課參與 經驗分享 | 【安全教育】 安 J10學習心肺復甦術及 AED 的操作。 |
| 十九 | 單元三 安全防護網 第4章 生命之 | 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。 | 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。 | 1.救護急先鋒。 2.尋找急救工具。 3.CPR 大考驗。 4.急救小神通學習單。 | 上課參與 經驗分享 紙筆測驗 | 【安全教育】 安 J10學習心肺復甦術及 AED 的操作。 |
| 二十 | 單元三 安全防護網 第4章 生命之 第三次段考 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。 | 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。 | 1.救護急先鋒。 2.尋找急救工具。 3.CPR 大考驗。 4.急救小神通學習單。 | 上課參與 經驗分享 紙筆測驗 | 【安全教育】 安 J10學習心肺復甦術及 AED 的操作。 |

| 教材版本 | 南一 | 實施年級 (班級/組別) | 二年級體育 | 教學節數 | 每週(2)節，本學期共(40)節。 | | | |
|--------------------|--|-------------------------|---|---|---|-------------|----------------------|-------------------------------|
| 課程目標 | 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。 7.理解藤球、桌球及壘球的進階知識。 | | | | | | | |
| 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-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。 | | | | | | | |
| 重大議題融 入 | 【品德教育】、【安全教育】、【國際教育】、【海洋教育】 | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 一 | 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。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | 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。 | 1.奧運知識加學習單。 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 【國際教育】 國 J4尊重與欣賞世界不同文化的價值。 |

| | | | | | | | | |
|----------|---|----|--|---|---|-----------------------------|----------------------|---------------------|
| | | | | | 7. 能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。 | | | |
| 二 ~三 | 單元五 有氧、無氧 運動 第1章 慢跑 | 4 | 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體活動。 | 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。 | 1.了解有氧運動的益處。 2.建立正確的跑步運動概念。 3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5.懂得利用智慧軟體輔助運動。 6.養成持續慢跑的運動習慣。 7.具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。 | 1.動物大遷徙。 2.慢跑達人學習單。 | 上課參與 技能測驗 | |
| 四 ~七 | 單元五 有氧、無氧 運動 第2章 彈力繩肌肉 鍛鍊 【七週第一次 段考】 | 8 | 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。 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。 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。 | 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。 | 1.健身知識達人擂台賽。 2.肌肉鍛鍊月學習單。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | |
| 八 ~十四 | 單元七 球類進階 | 14 | 1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 | Ha-IV-1網/牆性球類運動動 | 1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊 | 1.正拍攻球組合賽。 | 上課參與 態度檢核 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作 |

| | | | | | | | | |
|-----------|--|----|--|-----------------------------|--|------------------------------------|----------------------|--|
| | 第2章 桌球 蓄勢待發 【十四週第二次段考】 | | 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，實際參與身體活動。 | 作組合及團隊戰術。 | 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。 | 2.桌球攻略集學習單。 | 技能測驗 | 與和諧人際關係。 |
| 十五 ~二十 | 單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備 【第二十週第三次段考】 | 12 | 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。 | 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。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。 | 1.命中紅心。 2.內野攻防戰。 3.王牌投手養成日記。 | 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 J2重視群體規範與榮譽。 品 J8理性溝通與問題解決。 |

