

彰化縣立彰泰國民中學 110 學年度第 1 學期八年級健康與體育領域課程計畫

5、各年級領域學習課程計畫

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	八年級上學期	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 63 )節。
課程目標	<p><b>健康</b></p> <p><b>1-1 友誼來敲門</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。</li> <li>2.瞭解人際關係與人際溝通的重要性。</li> <li>3.瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。</li> </ol> <p><b>1-2 尊重自己 珍愛他人</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能分析交友約會的情境中可能出現的危險，以行動或立場維護身體自主權。</li> <li>2.能面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。</li> <li>3.能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。</li> </ol> <p><b>1-3 愛的練習曲</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。</li> <li>2.能說明網路戀情的安全守則。</li> <li>3.能說明經營感情的方法。</li> <li>4.能列舉感情結束時溝通的適當方法。</li> <li>5.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。</li> <li>6.能評估自身建立親密關係後的生活變化。</li> </ol> <p><b>1-4 愛的結晶</b></p>				

- 1.能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。
- 2.認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。
- 3.能辨別懷孕的三大進程。

### 2-1 親密的接觸者

- 1.建立傳染病防治的基本觀念。
- 2.評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。
- 3.關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。
- 4.理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。

### 2-2 愛滋病防治

- 1.理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。
- 2.認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。
- 3.公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病的關懷。

## 體育

### 3-1 平沙落雁～跳遠

- 1.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。
- 2.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。
- 3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。
- 4.能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。
- 5.能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。

### 3-2 安全無漾～捷泳

- 1.能瞭解水中安全與自救和捷泳之相關知識。

2.能瞭解捷泳的動作要領，並能做出捷泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。

3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。

### 3-3 精彩可騎～自行車

1.能認識不同的自行車種類。

2.能進一步瞭解自行車的結構、零件與功用。

3.能知道自行車安全。

### 4-1 挑三切四～羽球

1.能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。

2.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。

3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。

### 4-2 堅守崗位～籃球

1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。

2.瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。

3.學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。

4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。

### 4-3 高手過招～排球

1.能知悉高手傳接球的運用時機。

2.能熟悉高手接球的要領。

3.能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。

### 4-4 運球唯握～桌球

1.能瞭解桌球運動之相關知識。

2.能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球的技術。

	<p>3.能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。</p> <p>4.瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。5.能做出正拍發平擊球結合正、反手續擊球。</p> <p><b>5-1 立足天下～足球</b></p> <p>1.能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。</p> <p>2.能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。</p> <p>3.能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>4.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5.能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。</p> <p>6.能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。</p> <p><b>5-2 壁壘分明～慢速壘球</b></p> <p>1.能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。</p> <p>2.能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。</p>
<p><b>領域核心素養</b></p>	<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-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-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	<p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 J1 參與喔元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>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。</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 J7 解析各種媒體 所傳遞的性別 迷思、偏見與歧視。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J3 性別與自我之間的 關係。</p> <p>生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。</p> <p>生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。</p> <p>生 J17 愛自己與愛他人的能力。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J4 對家人愛與關懷的表達。</p> <p>家 J7 約會、婚姻與家庭 的發展歷程。</p> <p>家 J8 親密關係的發展。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J7 了解霸凌防制的 精神。</p> <p>安 J8 演練校園災害預防的課題。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多 J9 關心多元文化議題 並做出理性判斷。</p>

### 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 1-1：友誼來敲門	1	2a-IV-2 自主思考健康問題所	Fa-IV-3 有利人際關係的因素	1.學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的	教學準備材料： 1. 重點 PPT。 2. 便利貼。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核	【閱讀素養】 閱 J8 在學習上遇到問

			<p>造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>與有效的溝通技巧。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>結束。</p> <p>2.瞭解人際關係與人際溝通的重要性。</p> <p>3.瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。</p>	<p>3. 紙張。</p> <p>4. 彩色筆。</p> <p>5. 膠帶。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 能說明自我認同和建立人際關係的關聯。</p> <p>2. 能說明人際關係建立的原則和方法。</p> <p>3. 能說明人際關係的發展進展。</p> <p>4. 能接受人際關係的結束。</p> <p>5. 能說明人際溝通與建立人際關係的關聯。</p> <p>6. 能說明人際溝通的組成要素。</p> <p>7. 能列舉改善人際溝通的方法。</p> <p>8. 能列舉在網路交友自我人身安全策略。</p>	<p>4.紙筆測驗</p>	<p>題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p>
	<p>◎ 體育 3-1：平沙落雁～跳遠</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-2 反</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安</p>	<p>教學準備材料： 粉筆、跳高軟墊、橡皮筋、沙坑、擴音機。</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</p>	

			<p>思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。</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>全的運動行為。</p> <p>2.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。</p> <p>4.能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。</p> <p>5.能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。</p>	<p>學習目標：</p> <p>1.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>2.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。</p> <p>4.能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。</p> <p>5.能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。</p>		
第二週	◎ 健康 1-1：友誼來敲門	1	2a-IV-2 自主思考健康問題所	Fa-IV-3 有利人際關係的因素	1.學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的	教學準備材料： 1. 重點 PPT。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核	【閱讀素養】 閱 J8 在學習上遇到問

			<p>造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>與有效的溝通技巧。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>結束。</p> <p>2.瞭解人際關係與人際溝通的重要性。</p> <p>3.瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。</p>	<p>2. 便利貼。</p> <p>3. 紙張。</p> <p>4. 彩色筆。</p> <p>5. 膠帶。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 能說明自我認同和建立人際關係的關聯。</p> <p>2. 能說明人際關係建立的原則和方法。</p> <p>3. 能說明人際關係的發展進展。</p> <p>4. 能接受人際關係的結束。</p> <p>5. 能說明人際溝通與建立人際關係的關聯。</p> <p>6. 能說明人際溝通的組成要素。</p> <p>7. 能列舉改善人際溝通的方法。</p> <p>8. 能列舉在網路交友自我人身安全策略。</p>	<p>4.紙筆測驗</p>	<p>題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p>
	<p>◎體育</p> <p>3-1：平沙落雁～跳遠</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-2 反</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>粉筆、跳高軟墊、橡皮筋、沙坑、擴音機。</p> <p>學習目標：</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	



			<p>思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。</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>全的運動行為。</p> <p>2.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。</p> <p>4.能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。</p> <p>5.能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。</p>	<p>1.能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>2.能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>3.能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。</p> <p>4.能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。</p> <p>5.能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。</p>		
第三週	◎健康 1-1：友誼來敲門	1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的	1.學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 重點 PPT。</p> <p>2. 便利貼。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	【閱讀素養】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋

			<p>脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>溝 通 技 巧。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>2.瞭解人際關係與人際溝通的重要性。</p> <p>3.瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。</p>	<p>3. 紙張。</p> <p>4. 彩色筆。</p> <p>5. 膠帶。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 能說明自我認同和建立人際關係的關聯。</p> <p>2. 能說明人際關係建立的原則和方法。</p> <p>3. 能說明人際關係的發展進展。</p> <p>4. 能接受人際關係的結束。</p> <p>5. 能說明人際溝通與建立人際關係的關聯。</p> <p>6. 能說明人際溝通的組成要素。</p> <p>7. 能列舉改善人際溝通的方法。</p> <p>8. 能列舉在網路交友自我人身安全策略。</p>	<p>找 課 外 資 料， 解 決 困 難。</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p>	
	<p>◎體育</p> <p>3-2：安全無漾～捷泳</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 瞭解各項運動技能原</p>	<p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂</p>	<p>1.能瞭解水中安全與自救和捷泳之相關知識。</p> <p>2.能瞭解捷泳的動作要領，並能做出捷泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>泳具、哨子、浮具、救溺漂浮物、水上安全標誌圖卡、多媒體資料（含影片、器材</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 J1 參與喔元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p>

			理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。	30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。	等)。 學習目標： 1.能瞭解水中安全與自救和捷泳之相關知識。 2.能瞭解捷泳的動作要領，並能做出捷泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。 3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。		
第四週	◎健康 1-2:尊重他人 珍愛自己	1	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技	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	1.能分析交友約會的情境中可能出現的危險，以行動或立場維護身體自主權。 2.能面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。 3.能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。	教學準備材料： 1. 觀看杏陵基金會出版的「鏡頭下的虛幻」影片。 2. 體認教師所扮演學校性教育角色重要性，並知道性教育應具備的教學態度與方法： (1)傳達正確並且具有科學實證的內容。 (2)保留幽默感，但不使用貶抑、戲謔的用詞。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.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 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與

			能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	媒體色情訊息的批判能力。		(3)避免批判或貶責學生的答案，以獲得學生真實想法 (4)以開放的心態，傳達性別平等的概念。 教學重點： 1.以建立身體界線來明白性騷擾的不正當性。 2.面對性騷擾不同的對象能夠提出有效拒絕與自我保護的策略。 3.以各種情境提出預防性騷擾的原則。 4.後設思考色情媒體的影響，並建立健康正向的價值觀。		歧視。 【生命教育】 生 J3 性別與自我之間的關係。 生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。
	◎體育 3-2：安全無漾～捷泳	2	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2	1.能瞭解水中安全與自救和捷泳之相關知識。 2.能瞭解捷泳的動作要領，並能做出捷泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。 3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。	教學準備材料： 泳具、哨子、浮具、救溺漂浮物、水上安全標誌圖卡、多媒體資料（含影片、器材等）。 學習目標：	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【海洋教育】 海 J1 參與喔元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。

			<p>思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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>游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>		<p>1.能瞭解水中安全與自救和捷泳之相關知識。</p> <p>2.能瞭解捷泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。</p> <p>3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。</p>		
第五週	<p>◎健康</p> <p>1-2: 尊重他人 珍愛自己</p>	1	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p> <p>3b-IV-4 因</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</p>	<p>1.能分析交友約會的情境中可能出現的危險，以行動或立場維護身體自主權。</p> <p>2.能面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。</p> <p>3.能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 觀看杏陵基金會出版的「鏡頭下的虛幻」影片。</p> <p>2. 體認教師所扮演學校性教育角色重要性，並知道性教育應具備的教學態度與方法：</p> <p>(1) 傳達正確並且具有科學實證的內容。</p> <p>(2) 保留幽默感，但不使用貶抑、戲謔的用詞。</p> <p>(3) 避免批判或貶責學生的答案，以</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</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 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>【生命教育】</p>

			應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	判能力。		獲得學生真實想法 (4)以開放的心態，傳達性別平等的概念。 教學重點： 1.以建立身體界線來明白性騷擾的不正當性。 2.面對性騷擾不同的對象能夠提出有效拒絕與自我保護的策略。 3.以各種情境提出預防性騷擾的原則。 4.後設思考色情媒體的影響，並建立健康正向的價值觀。		生 J3 性別與自我之間的關係。 生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。
	◎體育 3-2：安全無漾～捷泳	2	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣	1.能瞭解水中安全與自救和捷泳之相關知識。 2.能瞭解捷泳的動作要領，並能做出捷泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。 3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。	教學準備材料： 泳具、哨子、浮具、救溺漂浮物、水上安全標誌圖卡、多媒體資料(含影片、器材等)。 學習目標： 1.能瞭解水中安全與自救和捷泳之	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【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。

			能。 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。	5 次以上)。		相關知識。 2.能瞭解捷泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。 3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。		
第六週	◎健康 1-2: 尊重他人 珍愛自己	1	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情	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.能分析交友約會的情境中可能出現的危險，以行動或立場維護身體自主權。 2.能面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。 3.能用健康的方式自我管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。	教學準備材料： 1. 觀看杏陵基金會出版的「鏡頭下的虛幻」影片。 2. 體認教師所扮演學校性教育角色重要性，並知道性教育應具備的教學態度與方法： (1)傳達正確並且具有科學實證的內容。 (2)保留幽默感，但不使用貶抑、戲謔的用詞。 (3)避免批判或貶責學生的答案，以獲得學生真實想法	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.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 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 生 J3 性別與自我之間

			境，善用各種生活技能，解決健康問題。			<p>(4)以開放的心態，傳達性別平等的概念。</p> <p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.以建立身體界線來明白性騷擾的不正當性。</li> <li>2.面對性騷擾不同的對象能夠提出有效拒絕與自我保護的策略。</li> <li>3.以各種情境提出預防性騷擾的原則。</li> <li>4.後設思考色情媒體的影響，並建立健康正向的價值觀。</li> </ol>		的關係。 生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。
	◎體育 3-2：安全無漾～捷泳	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 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3 表現自信</p>	<p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能瞭解水中安全與自救和捷泳之相關知識。</li> <li>2.能瞭解捷泳的動作要領，並能做出捷泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。</li> <li>3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。</li> </ol>	<p>教學準備材料：泳具、哨子、浮具、救溺漂浮物、水上安全標誌圖卡、多媒體資料(含影片、器材等)。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能瞭解水中安全與自救和捷泳之相關知識。</li> <li>2.能瞭解捷泳的動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.歷程性評量</li> <li>2.總結性評量</li> <li>3.學生自我檢核</li> <li>4.紙筆測驗</li> </ol>	<p>【海洋教育】</p> <p>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。</p>



			<p>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>作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。</p> <p>3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。</p>		
第七週	<p>◎健康</p> <p>1-3：愛的練習曲 (第一次評量週)</p>	1	<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>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3 有</p>	<p>1.能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。</p> <p>2.能說明網路戀情的安全守則。</p> <p>3.能說明經營感情的方法。</p> <p>4.能列舉感情結束時溝通的適當方法。</p> <p>5.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。</p> <p>6.能評估自身建立親密關係後的生活變化。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 學生分組。</p> <p>2.重點 PPT 或板書。</p> <p>3. 親密關係發展進程字卡。</p> <p>4 足量成對的撲克牌或牌卡，供全班使用。</p> <p>5. 準備喜歡、愛、迷戀的例子。</p> <p>6. 準備網友戀情的案例，好結局（修成正果）和不好的結局都要準備。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。</p> <p>2. 能說明網路戀</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</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>【家庭教育】</p> <p>家 J4 對家人愛與關懷的表達。</p> <p>家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。</p> <p>家 J8 親密關係的發展。</p> <p>【生命教育】</p>

				<p>利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>		<p>情的安全守則</p> <p>3. 能說明經營感情的方法。</p> <p>4. 能列舉感情結束時溝通的適當方法。</p> <p>5. 能說明面對感情結束後負面情緒的方法。</p> <p>6. 能評估自身建立親密關係後的生活變化。</p>		<p>生 J3 性別與自我之間的關係。</p> <p>生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。</p> <p>生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。</p> <p>生 J17 愛自己與愛他人的能力。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J7 了解霸凌防制的精神。</p> <p>安 J8 演練校園災害預防的課題。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多 J9 關心多元文化議題 並做出理性判斷。</p>
	<p>◎體育</p> <p>3-2 安全無漾～捷泳</p> <p>(第一次評量週)</p>	2	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水	<p>1.能瞭解水中安全與自救和捷泳之相關知識。</p> <p>2.能瞭解捷泳的動作要領，並能做出捷泳腿部</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>泳具、哨子、浮具、救溺漂浮物、</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 J1 參與喔元海洋休閒與水域活</p>

			<p>動情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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>域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。</p> <p>3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。</p>	<p>水上安全標誌圖卡、多媒體資料（含影片、器材等）。</p> <p>學習目標：</p> <p>1.能瞭解水中安全與自救和捷泳之相關知識。</p> <p>2.能瞭解捷泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。</p> <p>3.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作</p>		<p>動，熟練各種水域求生技能。</p>
第八週	◎健康 1-3：愛的練習曲	1	<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>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互</p>	<p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p>	<p>1.能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。</p> <p>2.能說明網路戀情的安全守則。</p> <p>3.能說明經營感情的方法。</p> <p>4.能列舉感情結束時溝通的適當方法。</p> <p>5.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。</p> <p>6.能評估自身建立親密關係後的生活變化。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 學生分組。</p> <p>2.重點 PPT 或板書。</p> <p>3. 親密關係發展進程字卡。</p> <p>4 足量成對的撲克牌或牌卡，供全班使用。</p> <p>5. 準備喜歡、愛、迷戀的例子。</p> <p>6. 準備網友戀情的案例，好結局</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</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>動技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>		<p>(修成正果)和不好的結局都要準備。</p> <p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。</li> <li>2. 能說明網路戀情的安全守則</li> <li>3. 能說明經營感情的方法。</li> <li>4. 能列舉感情結束時溝通的適當方法。</li> <li>5. 能說明面對感情結束後負面情緒的方法。</li> <li>6. 能評估自身建立親密關係後的生活變化。</li> </ol>		<p>【家庭教育】</p> <p>家 J4 對家人愛與關懷的表達。</p> <p>家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。</p> <p>家 J8 親密關係的發展。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J3 性別與自我之間的關係。</p> <p>生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。</p> <p>生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。</p> <p>生 J17 愛自己與愛他人的能力。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J7 了解霸凌防制的精神。</p> <p>安 J8 演練校園災害預防的課題。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守</p>
--	--	--	---	---	--	--	--	--

								則。 【多元文化教育】 多 J9 關心 多元文化議 題 並做出理 性判斷。
	◎體育 3-3 精彩可騎～自行車	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。 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-3 規劃提升體	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.能認識不同的自行車種類。 2.能進一步瞭解自行車的結構、零件與功用。 3.能知道自行車安全。	教學準備材料： 1.不同腳踏車的照片、投影片。 2.學習單。 學習目標： 1.能認識不同的自行車種類。 2.能進一步瞭解自行車的結構、零件與功用。 3.能知道自行車安全。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			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。					
第九週	◎健康 1-3：愛的練習曲	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關	1.能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。 2.能說明網路戀情的安全守則。 3.能說明經營感情的方法。 4.能列舉感情結束時溝通的適當方法。 5.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。 6.能評估自身建立親密關係後的生活變化。	教學準備材料： 1. 學生分組。 2.重點 PPT 或板書。 3. 親密關係發展進程字卡。 4 足量成對的撲克牌或牌卡，供全班使用。 5. 準備喜歡、愛、迷戀的例子。 6. 準備網友戀情的案例，好結局（修成正果）和不好的結局都要準備。 教學重點： 1. 能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。 2. 能說明網路戀情的安全守則	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.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。 【家庭教育】 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。 【生命教育】 生 J3 性別

				<p>係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>		<p>3. 能說明經營感情的方法。</p> <p>4. 能列舉感情結束時溝通的適當方法。</p> <p>5. 能說明面對感情結束後負面情緒的方法。</p> <p>6. 能評估自身建立親密關係後的生活變化。</p>		<p>與自我之間的關係。</p> <p>生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。</p> <p>生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。</p> <p>生 J17 愛自己與愛他人的能力。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J7 了解霸凌防制的精神。</p> <p>安 J8 演練校園災害預防的課題。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多 J9 關心多元文化議題 並做出理性判斷。</p>
◎體育 4-1 挑三切四～羽球	2	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰	<p>1.能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。</p> <p>2.能瞭解挑球的相關知</p>	<p>教學準備材料： 球拍、球。</p> <p>學習目標： 1.能瞭解切球的相</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>		

			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。	術。	識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。 2.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。		
第十週	◎健康 1-3：愛的練習曲	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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-6 青少年性行為之法律規範與	1.能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。 2.能說明網路戀情的安全守則。 3.能說明經營感情的方法。 4.能列舉感情結束時溝通的適當方法。 5.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。 6.能評估自身建立親密關係後的生活變化。	教學準備材料： 1. 學生分組。 2.重點 PPT 或板書。 3. 親密關係發展進程字卡。 4 足量成對的撲克牌或牌卡，供全班使用。 5. 準備喜歡、愛、迷戀的例子。 6. 準備網友戀情的案例，好結局（修成正果）和不好的結局都要準備。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.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。 【家庭教育】 家 J4 對家人愛與關懷的表達。



			境，善用各種生活技能，解決健康問題。	<p>明智抉擇。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>		<p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。</li> <li>2. 能說明網路戀情的安全守則</li> <li>3. 能說明經營感情的方法。</li> <li>4. 能列舉感情結束時溝通的適當方法。</li> <li>5. 能說明面對感情結束後負面情緒的方法。</li> <li>6. 能評估自身建立親密關係後的生活變化。</li> </ol>		<p>家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。</p> <p>家 J8 親密關係的發展。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J3 性別與自我之間的關係。</p> <p>生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。</p> <p>生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。</p> <p>生 J17 愛自己與愛他人的能力。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J7 了解霸凌防制的精神。</p> <p>安 J8 演練校園災害預防的課題。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多 J9 關心</p>
--	--	--	--------------------	---	--	---	--	---

								多元文化議題 並做出理性判斷。
	◎體育 4-1 挑三切四～羽球	2	1d-IV-1 瞭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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。 2.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	教學準備材料： 球拍、球。 學習目標： 1.能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。 2.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	
第十一週	◎健康 1-3：愛的練習曲	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	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維	1.能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。 2.能說明網路戀情的安全守則。 3.能說明經營感情的方法。 4.能列舉感情結束時溝通的適當方法。 5.能說明面對感情結束	教學準備材料： 1. 學生分組。 2.重點 PPT 或板書。 3. 親密關係發展進程字卡。 4 足量成對的撲克牌或牌卡，供全班使用。 5. 準備喜歡、愛、	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.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

			<p>觀。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>後負面情緒的方法。</p> <p>6.能評估自身建立親密關係後的生活變化。</p>	<p>迷戀的例子。</p> <p>6. 準備網友戀情的案例，好結局（修成正果）和不好的結局都要準備。</p> <p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。</li> <li>2. 能說明網路戀情的安全守則</li> <li>3. 能說明經營感性的方法。</li> <li>4. 能列舉感情結束時溝通的適當方法。</li> <li>5. 能說明面對感情結束後負面情緒的方法。</li> <li>6. 能評估自身建立親密關係後的生活變化。</li> </ol>	<p>侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J4 對家人愛與關懷的表達。</p> <p>家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。</p> <p>家 J8 親密關係的發展。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J3 性別與自我之間的關係。</p> <p>生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。</p> <p>生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。</p> <p>生 J17 愛自己與愛他人的能力。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J7 了解霸凌防制的精神。</p> <p>安 J8 演練校園災害預</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

								防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題 並做出理性判斷。
	◎體育 4-2 堅守崗位～籃球	2	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3.學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。 4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。	教學準備材料： 1.繩梯 2 組（可用膠帶、粉筆或童軍繩取代）。 2.三角錐 6 個。 3. 籃球 10 顆。 4. 自我檢核表。 5. 學習單。 學習目標： 1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3. 學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。 4. 養成遵守常規並主動參與團體	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			的問題。			的學習。		
第十二週	◎健康 1-4：愛的結晶	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Fa- IV -1 自我認同與自我實現。 Fa- IV -3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。 2.認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。 3.能辨別懷孕的三大進程。	教學準備材料： 準備非預期懷孕的相關案例。 教學重點： 1. 能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。 2. 認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。 3. 能辨別懷孕的三大進程。 4. 能釐清自己的現狀，堅定自己的立場並思考做的決定後的後果。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【生命教育】 生 J3 性別與自我之間的關係。 生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。 【家庭教育】 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。
	◎體育 4-2 堅守崗位～籃球	2	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3.學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。	教學準備材料： 1.繩梯 2 組（可用膠帶、粉筆或童軍繩取代）。 2.三角錐 6 個。 3. 籃球 10 顆。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<p>策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。</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>4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。</p>	<p>4. 自我檢核表。</p> <p>5. 學習單。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。</li> <li>2. 瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。</li> <li>3. 學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。</li> <li>4. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。</li> </ol>		
第十三週	◎健康 1-4：愛的結晶	1	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情</p>	<p>Fa- IV -1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa- IV -3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。</li> <li>2.認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。</li> <li>3.能辨別懷孕的三大進程。</li> </ol>	<p>教學準備材料： 準備非預期懷孕的相關案例。</p> <p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。</li> <li>2. 認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。</li> <li>3. 能辨別懷孕的三大進程。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.歷程性評量</li> <li>2.總結性評量</li> <li>3.學生自我檢核</li> <li>4.紙筆測驗</li> </ol>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J3 性別與自我之間的關係。</p> <p>生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。</p> <p>生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J4 對家人愛與關懷的表達。</p>

			境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			4. 能釐清自己的現狀，堅定自己的立場並思考做的決定後的後果。		家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。
	◎體育 4-3 高手過招～排球	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭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。 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.能知悉高手傳接球的運用時機。 2.能熟悉高手接球的要領。 3.能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。	教學準備材料： 1.排球 10 顆。 2.排球比賽的影片。 學習目標： 1.能知悉高手傳接球的運用時機 2.能熟悉高手接球的要領 3.能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	
第十四週	◎健康 2-1：親密的接觸者 (第二次評量週)	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康	Db- IV -8 愛滋病及其它性病的預防方	1.建立傳染病防治的基本觀念。 2.評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。	教學準備材料： 1. 將學生依同質或異質分組，注意	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<p>造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>法與關懷。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>3.關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。</p> <p>4.理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。</p>	<p>性別比例可能造成的影響。</p> <p>2. 提出關於性病的「核心問題」，做關鍵提問</p> <p>(1)此種性病是怎麼發生的？</p> <p>(2)此種性病對個人與群體健康有什麼影響或威脅？</p> <p>(3)在認識各種性病後，歸納出預防性病的健康策略是什麼？</p>		
	<p>◎體育</p> <p>4-3 高手過招～排球</p> <p>(第二次評量週)</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能知悉高手傳接球的運用時機。</p> <p>2.能熟悉高手接球的要領。</p> <p>3.能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1.排球 10 顆。</p> <p>2.排球比賽的影片。</p> <p>學習目標：</p> <p>1.能知悉高手傳接球的運用時機</p> <p>2.能熟悉高手接球的要領</p> <p>3.能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	



			4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				
第十五週	◎健康 2-1：親密的接觸者	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、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db- IV -8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.建立傳染病防治的基本觀念。 2.評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。 3.關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。 4.理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。	教學準備材料： 1. 將學生依同質或異質分組，注意性別比例可能造成的影響。 2. 提出關於性病的「核心問題」，做關鍵提問 (1)此種性病是怎麼發生的？ (2)此種性病對個人與群體健康有什麼影響或威脅？ (3)在認識各種性病後，歸納出預防性病的健康策略是什麼？	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗
	◎體育 4-4 運球唯握～桌球	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解桌球運動之相關知識。 2.能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球的技術。 3.能瞭解單打比賽的規	教學準備材料： 桌球拍、桌球、籃子、粉筆或小角錐。 學習目標： 1.能瞭解桌球運動	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗

			<p>動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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>則並應用於比賽之中。</p> <p>4.瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。5.能做出正拍發平擊球結合正、反手續擊球。</p>	<p>之相關知識。</p> <p>2.能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球的技術。</p> <p>3.能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。</p> <p>4.瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動</p>	
第十六週	<p>◎健康</p> <p>2-1：親密的接觸者</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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規</p>	<p>Db- IV -8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1.建立傳染病防治的基本觀念。</p> <p>2.評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3.關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。</p> <p>4.理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 將學生依同質或異質分組，注意性別比例可能造成的影響。</p> <p>2. 提出關於性病的「核心問題」，做關鍵提問 (1)此種性病是怎麼發生的？</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>

			<p>範。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>			<p>(2)此種性病對個人與群體健康有什麼影響或威脅？</p> <p>(3)在認識各種性病後，歸納出預防性病的健康策略是什麼？</p>		
	<p>◎體育</p> <p>4-4 運球唯握～桌球</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能瞭解桌球運動之相關知識。</p> <p>2.能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球的技術。</p> <p>3.能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。</p> <p>4.瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。</p> <p>5.能做出正拍發平擊球結合正、反手續擊球。</p>	<p>教學準備材料： 桌球拍、桌球、籃子、粉筆或小角錐。</p> <p>學習目標：</p> <p>1.能瞭解桌球運動之相關知識。</p> <p>2.能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球的技術。</p> <p>3.能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。</p> <p>4.瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

			能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。				
第十七週	◎健康 2-1：親密的接觸者	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、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db- IV -8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.建立傳染病防治的基本觀念。 2.評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。 3.關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。 4.理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。	教學準備材料： 1. 將學生依同質或異質分組，注意性別比例可能造成的影響。 2. 提出關於性病的「核心問題」，做關鍵提問 (1)此種性病是怎麼發生的？ (2)此種性病對個人與群體健康有什麼影響或威脅？ (3)在認識各種性病後，歸納出預防性病的健康策略是什麼？	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗
	◎體育 5-1 立足天下～足球	2	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊	1.能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸	教學準備材料： 足球、操場或空場地、安全角錐、號碼衣、擴音機。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗

			<p>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>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>	戰術。	<p>展活動的運動習慣，建立安全運動行為。</p> <p>2.能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。</p> <p>3.能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>4.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5.能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。</p> <p>6.能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。</p>	<p>學習目標：</p> <p>1.能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。</p> <p>2.能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。</p> <p>3.能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>4.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5.能做到左、右足操作前後及左右</p>	
--	--	--	---	-----	--	---	--

						交互等方向之運球		
第十八週	◎健康 2-2：愛滋病防治	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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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-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>Db- IV -8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1.理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。</p> <p>2.認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。</p> <p>3.公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病的關懷。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1 至衛福部疾病管制署網站搜尋每月更新的感染人數與途徑比例。</p> <p>2.正確認識愛滋病感染現況：</p> <p>(1)國內有超過 90 %是以不安全的性行為傳染，其中青少年至 24 歲的感染人數成長最多。</p> <p>(2) 異性間與同性間的性行為皆會傳染愛滋，唯從病毒感染機制來看，女性陰道黏膜與肛門的黏膜組織是較為危險的感染途徑。</p> <p>(3) 共用針頭與針筒皆有感染愛滋的風險，因為有溶液污染的疑慮。</p> <p>3.理解愛滋防治教育的重要：</p> <p>(1) 愛滋防護教育</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	<p>【人權教育】</p> <p>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> <p>人 J6 正視社會中的各種歧視,並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J2 避免歧視。</p>

					<p>是針對每一個人而非高風險特定族群。全民能正確看待愛滋感染，去除偏見歧視能使有高風險行為者提高篩檢意願，近而早期發現愛滋感染盡早進行藥物治療。早期介入的藥物治療能有效控制愛滋感染者體內病毒，延緩發病。</p> <p>(2)愛滋感染者認為真正令人恐懼的不是病毒本身，而是身邊他人歧視的眼光。愛滋病毒固然會威脅人體健康，然而，對於每一天的生活來說，友善、不歧視的環境才是真正能減少衝擊的。</p> <p>(3)從國家發展的觀點來看，每年健保約需花費 3,500 元在每一個國民</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>身上，然而治療一位愛滋感染的藥物卻需要 17 萬。以現今治療的傳染病來說，是既「可預防」又「不預防」的重大損失。</p> <p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從數據與證據中，正確認識愛滋病的現況、傳染途徑。</li> <li>2. 利用個案故事瞭解愛滋病對於個人與社會的衝擊，並以公平的眼光看待愛滋感染者。</li> <li>3. 認識防治愛滋病的資源與規範，並建立起防治愛滋病的正確觀念。</li> </ol>	
	◎體育 5-1 立足天下～足球	2	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。	<p>教學準備材料： 足球、操場或空場地、安全角錐、號碼衣、擴音機。</p> <p>學習目標： 1.能理解做好暖</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.歷程性評量</li> <li>2.總結性評量</li> <li>3.學生自我檢核</li> <li>4.紙筆測驗</li> </ol>



			<p>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>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>2.能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。</p> <p>3.能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>4.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5.能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。</p> <p>6.能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。</p>	<p>身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。</p> <p>2.能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。</p> <p>3.能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p> <p>4.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5.能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球</p>	
--	--	--	--	--	--	--

<p>第十九週</p>	<p>◎健康 2-2：愛滋病防治</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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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-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>Db- IV -8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1.理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。 2.認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。 3.公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病的關懷。</p>	<p>教學準備材料： 1 至衛福部疾病管制署網站搜尋每月更新的感染人數與途徑比例。 2.正確認識愛滋病感染現況： (1)國內有超過 90 %是以不安全的性行為傳染，其中青少年至 24 歲的感染人數成長最多。 (2) 異性間與同性間的性行為皆會傳染愛滋，唯從病毒感染機制來看，女性陰道黏膜與肛門的黏膜組織是較為危險的感染途徑。 (3) 共用針頭與針筒皆有感染愛滋的風險，因為有溶液污染的疑慮。 3.理解愛滋防治教育的重要： (1) 愛滋防護教育是針對每一個人而非高風險特定</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</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。 人 J6 正視社會中的各種歧視,並採取行動來關懷與保護弱勢。 【法治教育】 法 J2 避免歧視。</p>
-------------	--------------------------	----------	---	--	--	---	--	--

					<p>族群。全民能正確看待愛滋感染，去除偏見歧視能使有高風險行為者提高篩檢意願，近而早期發現愛滋感染盡早進行藥物治療。早期介入的藥物治療能有效控制愛滋感染者體內病毒，延緩發病。</p> <p>(2)愛滋感染者認為真正令人恐懼的不是病毒本身，而是身邊他人歧視的眼光。愛滋病毒固然會威脅人體健康，然而，對於每一天的生活來說，友善、不歧視的環境才是真正能減少衝擊的。</p> <p>(3)從國家發展的觀點來看，每年健保約需花費 3,500 元在每一個國民身上，然而治療一位愛滋感染的藥</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>物卻需要 17 萬。以現今治療的傳染病來說，是既「可預防」又「不預防」的重大損失。</p> <p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從數據與證據中，正確認識愛滋病的現況、傳染途徑。</li> <li>2. 利用個案故事瞭解愛滋病對於個人與社會的衝擊，並以公平的眼光看待愛滋感染者。</li> <li>3. 認識防治愛滋病的資源與規範，並建立起防治愛滋病的正確觀念。</li> </ol>		
	<p>◎體育 5-2：壁壘分明～慢速壘球</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反</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. 能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。</li> <li>2. 能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。</li> </ol>	<p>教學準備材料：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師能確切知道教學目標及教學流程安排。</li> <li>2. 要求學生穿著運動服及運動長褲，也可以準備個人手套。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 歷程性評量</li> <li>2. 總結性評量</li> <li>3. 學生自我檢核</li> <li>4. 紙筆測驗</li> </ol>	

			<p>思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>			<p>學習目標</p> <p>1.能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。</p> <p>2.能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。</p>		
第二十週	◎健康 2-2：愛滋病防治	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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴</p>	<p>Db- IV -8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1.理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。</p> <p>2.認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。</p> <p>3.公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病的關懷。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1 至衛福部疾病管制署網站搜尋每月更新的感染人數與途徑比例。</p> <p>2.正確認識愛滋病感染現況：</p> <p>(1)國內有超過 90 %是以不安全的性行為傳染，其中青少年至 24 歲的感染人數成長最多。</p> <p>(2) 異性間與同性間的性行為皆會</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	<p>【人權教育】</p> <p>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> <p>人 J6 正視社會中的各種歧視,並採取行動來關懷與保護弱勢。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J2 避免歧視。</p>

			<p>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-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>傳染愛滋，唯從病毒感染機制來看，女性陰道黏膜與肛門的黏膜組織是較為危險的感染途徑。</p> <p>(3) 共用針頭與針筒皆有感染愛滋的風險，因為有溶液污染的疑慮。</p> <p>3.理解愛滋防治教育的重要：</p> <p>(1) 愛滋防護教育是針對每一個人而非高風險特定族群。全民能正確看待愛滋感染，去除偏見歧視能使有高風險行為者提高篩檢意願，近而早期發現愛滋感染盡早進行藥物治療。早期介入的藥物治療能有效控制愛滋感染者體內病毒，延緩發病。</p> <p>(2)愛滋感染者認為真正令人恐懼的不是病毒本</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>身，而是身邊他人歧視的眼光。愛滋病毒固然會威脅人體健康，然而，對於每一天的生活來說，友善、不歧視的環境才是真正能減少衝擊的。</p> <p>(3)從國家發展的觀點來看，每年健保約需花費 3,500 元在每一個國民身上，然而治療一位愛滋感染的藥物卻需要 17 萬。以現今治療的傳染病來說，是既「可預防」又「不預防」的重大損失。</p> <p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 從數據與證據中，正確認識愛滋病的現況、傳染途徑。</li><li>2. 利用個案故事瞭解愛滋病對於個人與社會的衝擊，並以公平的眼</li></ol>	
--	--	--	--	--	--	--

						光看待愛滋感染者。 3. 認識防治愛滋病的資源與規範，並建立起防治愛滋病的正確觀念。	
	◎體育 5-2：壁壘分明～慢速壘球	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。 2.能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。	教學準備材料： 1.教師能確切知道教學目標及教學流程安排。 2.要求學生穿著運動服及運動長褲，也可以準備個人手套。 學習目標 1.能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。 2.能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗



第二十一週	複習全冊 (第三次評量週)	3						
-------	------------------	---	--	--	--	--	--	--

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 彰泰 國民中學 110 學年度第 2 學期 八 年級 健體 領域課程計畫

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	八年級下學期	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 63 )節。
課程目標	<p><b>健康</b></p> <p><b>1-1 成癮故事館</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識菸、酒、檳榔的危害。</li> <li>2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。</li> </ol> <p><b>1-2 菸、酒、檳榔防治情報網</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。</li> <li>2.正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。</li> <li>3.認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。</li> <li>4.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。</li> </ol> <p><b>1-3 反毒真英雄</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。</li> <li>2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。</li> <li>3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。</li> </ol> <p><b>2-1 健康的隱形破壞者</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。</li> <li>2.瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。</li> <li>3.認識常見的慢性病、職業病其病因與症狀，並避免接觸職業病的危險因子。</li> <li>4.能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。</li> </ol>				

## 2-2 藥你健康

- 1.能運用正確用藥五大核心能力。
- 2.能理解購藥安全五不原則。
- 3.能辨識藥品的類別。
- 4.能理解藥品的保存與廢棄原則。
- 5.能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。
- 6.知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。

## 2-3 全民健保與醫療服務

- 1.能辨別全民健保的設立目標。
- 2.能理解全民健保的制度特性。
- 3.能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。
- 4.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。

### 體育

## 3-1 壁壘森嚴～慢速壘球

- 1.能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。
- 2.能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。
- 3.能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。
- 4.能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。

## 3-2 力挽狂籃～籃球

- 1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。
- 2.瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。
- 3.學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。

4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。

### 3-3 凌波微步～桌球

- 1.能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。
- 2.能學會側併步的動作要領與應用。
- 3.能瞭解雙打比賽規則。
- 4.能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。

### 3-4 飄移換位～羽球

- 1.能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。
- 2.能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。
- 3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。

### 3-5 品頭論足～足球

- 1.能理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。
- 2.能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端，作為得分的關鍵技術。
- 3 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略(距離、方向)，改善動作技能表現。
- 4.能說出足球發邊線球的規則及動作要領。
- 5.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。

### 4-1 舞力全開～土風舞

- 1.瞭解舞蹈的起源分類。
- 2.瞭解土風舞各種舞步，利用身體各部位的動作、力量 and 方向面化，創造出土風舞。

3.學會土風舞的動作。

4.能培養團隊合作的精神。

#### 4-2 一毬之地～毬子

1.瞭解毬子的起源分類。

2.瞭解毬子各種動作技巧,並學會毬子的動作。

3.能培養團隊合作的精神。

#### 4-3 拳拳到位～基本防身術

1.認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。2.學會移動與基本防禦姿勢配合。

3.學會反擊。

4.分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。

#### 5-1 超越障礙～帕運

1.能說明帕運的相關知能。

2.能理解帕運的歷史由來。

3.能尊重身心障礙者並且主動協助。

4.能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。

5.能同理身心障礙者並實際體會生命意義。

#### 5-2 身心靈合一～瑜伽

1.能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。

2.能學會單人和雙人瑜伽的動作。

3.能培養團隊合作的精神。

### 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

	<p>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><b>健體-J-A3</b> 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><b>健體-J-B1</b> 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><b>健體-J-B3</b> 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><b>健體-J-C1</b> 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。</p> <p><b>健體-J-C2</b> 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><b>健體-J-C3</b> 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>
--	--

<b>重大議題融入</b>	<p><b>【生命教育】</b> 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。</p> <p><b>【閱讀素養】</b> 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p> <p><b>【品德教育】</b> 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。 品 J7 同理分享與多元 接納。</p> <p><b>【資訊教育】</b> 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。</p>
---------------	--

**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 1-1：成癮故事館	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、資源與規範。 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。 Eb- IV -1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.認識菸、酒、檳榔的危害。 2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。	教學準備材料： 《壞壞爭地盤》 (菸酒檳榔防制宣導影片) 教學重點： 1.在教師的帶領下，認識菸、酒、檳榔三個成癮物質。 2.讓學生在認識菸、酒、檳榔對健康的危害後，正視成癮物質對自己的影響力。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	
	◎體育 3-1：壁壘森嚴～慢速壘球	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 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 1d-IV-3 應用運動比賽的各項	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術	1.能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。 2.能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。 3.能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。 4.能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。	教學準備材料： 課程相關影片、學習單、學生可以準備個人手套。 學習目標 1.能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。 2.能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。 3.能瞭解外野接高	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<p>策略</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群 的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能</p>			<p>飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。</p> <p>4.能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。</p>		
第二週	◎健康 1-1：成癮故事館	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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資</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.認識菸、酒、檳榔的危害。</p> <p>2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。</p>	<p>教學準備材料： 《壞壞爭地盤》 （菸酒檳榔防制宣導影片）</p> <p>教學重點： 1.在教師的帶領下，認識菸、酒、檳榔三個成癮物質。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	



			源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Eb- IV -1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。		2.讓學生在認識菸、酒、檳榔對健康的危害後，正視成癮物質對自己的影響力。		
	◎體育 3-1：壁壘森嚴～慢速壘球	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 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 3c-IV-1 表現局部或全身性的	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術	1.能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。 2.能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。 3.能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。 4.能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。	教學準備材料： 課程相關影片、學習單、學生可以準備個人手套。 學習目標 1.能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。 2.能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。 3.能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。 4.能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<p>身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能</p>				
第三週	<p>◎健康</p> <p>1-1：成癮故事館</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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</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>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>Eb- IV -1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	<p>1.認識菸、酒、檳榔的危害。</p> <p>2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。</p>	<p>教學準備材料： 《壞壞爭地盤》 (菸酒檳榔防制宣導影片)</p> <p>教學重點： 1.在教師的帶領下，認識菸、酒、檳榔三個成癮物質。 2.讓學生在認識菸、酒、檳榔對健康的危害後，正視成癮物質對自己的影響力。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>
	<p>◎體育</p> <p>3-2 力挽狂籃～籃球</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運</p>	<p>1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。</p>	<p>教學準備材料： 籃球、三角錐、學</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p>

		<p>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-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>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，</p>	<p>動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>2.瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。</p> <p>3.學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。</p> <p>4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。</p>	<p>習單</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。</li> <li>2. 瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。</li> <li>3. 學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。</li> <li>4. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。</li> </ol>	<p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	
--	--	--	--------------------	--	--	-------------------------------	--

			實際參與身體活動。					
第四週	◎健康 1-2 菸、酒、檳榔防治 情報網	1	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。 2.正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。 3.認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。 4.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。	教學準備材料： 1.禁菸標誌圖卡。 2.蒟蒻干、氣泡水、戒菸貼片、口香糖等成癮物質的替代物圖卡。 教學重點： 1.認識我國針對菸、酒、檳榔的法律規範、禁菸場域和禁菸標誌。 2.站在協助戒癮者的角度認識戒癮方法與協助機構。 3.在健康的先決條件之下，運用批判性思考的生活技能，堅定拒絕菸、酒、檳榔的危害與誘惑。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	
	◎體育 3-2 力挽狂籃～籃球	2	1c-IV-1 瞭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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2.瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3.學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。 4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。	教學準備材料： 籃球、三角錐、學習單 學習目標： 1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 瞭解上籃的基	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<p>動情境。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>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>本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。</p> <p>3. 學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。</p> <p>4. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。</p>		
第五週	◎健康 1-2 菸、酒、檳榔防治 情報網	1	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健	<p>教學準備材料：</p> <p>1.禁菸標誌圖卡。</p> <p>2.蒟蒻干、氣泡</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

			<p>與趨勢。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>		<p>康的決定。</p> <p>2.正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。</p> <p>3.認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。</p> <p>4.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。</p>	<p>水、戒菸貼片、口香糖等成癮物質的替代物圖卡。</p> <p>教學重點：</p> <p>1.認識我國針對菸、酒、檳榔的法律規範、禁菸場域和禁菸標誌。</p> <p>2.站在協助戒癮者的角度認識戒癮方法與協助機構。</p> <p>3.在健康的先決條件之下，運用批判性思考的生活技能，堅定拒絕菸、酒、檳榔的危害與誘惑。</p>		
	<p>◎體育</p> <p>3-3 凌波微步～桌球</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。</p> <p>2.能學會側併步的動作要領與應用。</p> <p>3.能瞭解雙打比賽規則。</p> <p>4.能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。</p>	<p>教學準備材料：備材料桌球拍、桌球、籃子。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。</p> <p>2. 能學會側併步的動作要領與應用。</p> <p>3. 能瞭解雙打比賽規則。</p> <p>4. 能瞭解雙打跑</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

			度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。			位及規則並應用於比賽之中。		
第六週	◎健康 1-2 菸、酒、檳榔防治 情報網	1	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。 2.正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。 3.認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。 4.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。	教學準備材料： 1.禁菸標誌圖卡。 2.蒟蒻干、氣泡水、戒菸貼片、口香糖等成癮物質的替代物圖卡。 教學重點： 1.認識我國針對菸、酒、檳榔的法律規範、禁菸場域和禁菸標誌。 2.站在協助戒癮者的角度認識戒癮方法與協助機構。 3.在健康的先決條件之下，運用批判性思考的生活技能，堅定拒絕菸、酒、檳榔的危害與誘惑。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	
	◎體育 3-3 凌波微步～桌球	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及	1.能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。 2.能學會側併步的動作要領與應用。	教學準備材料： 備材料桌球拍、桌球、籃子。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			則。 1d-IV-1 瞭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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	團隊戰術。	3.能瞭解雙打比賽規則。 4.能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。	學習目標： 1. 能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。 2. 能學會側併步的動作要領與應用。 3. 能瞭解雙打比賽規則。 4. 能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。		
第七週	◎健康 1-3 反毒真英雄	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。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝	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。 Bb- IV -4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控	1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。



			通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	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。		者，給予適時的協助。		
	◎體育 3-4 飄移换位～羽球	2	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。 2.能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。 3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	教學準備材料： 球拍、球、尼龍繩、扯鈴棍、紙箱（或其他標的物）。 學習目標： 1.能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。 2.能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。 3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

<p>第八週 (第一次評量週)</p>	<p>◎健康 1-3 反毒真英雄</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。 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錯進健康的觀點與立場。</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的影響。 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。</p>	<p>1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。</p>	<p>教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。</p>
	<p>◎體育 3-4 飄移换位～羽球</p>	<p>2</p>	<p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。 2.能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。 3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓</p>	<p>教學準備材料： 球拍、球、尼龍繩、扯鈴棍、紙箱（或其他標的物）。 學習目標： 1.能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</p>	

			習態度 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		勵。	準的反手發球動作。 2.能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。 3.和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。		
第九週	◎健康 1-3 反毒真英雄	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。 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	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。 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	1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。

			對錯進健康的觀點與立場。	支持性規範、戒治資源。			
	◎體育 3-5 品頭論足～足球	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2.能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端，作為得分的關鍵技術。 3 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。 4.能說出足球發邊線球的規則及動作要領。 5.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。	教學準備材料： 課程相關影片、學習單、排球或其他材質較軟的球。 學習目標： 1. 能理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端，作為得分的關鍵技術。 3. 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗

						4. 能說出足球發邊線球的規則及動作要領。 5. 能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂		
第十週	◎健康 1-3 反毒真英雄	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。 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錯進健康的觀點與立場。	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。 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.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。
	◎體育 3-5 品頭論足～足球	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊	1.能理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活	教學準備材料： 課程相關影片、學習單、排球或其他材質較軟的球。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<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、勇於挑戰勇的學習態度。</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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	戰術。	<p>動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>2.能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端，作為得分的關鍵技術。</p> <p>3 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。</p> <p>4.能說出足球發邊線球的規則及動作要領。</p> <p>5.能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。</p>	<p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</li> <li>2. 能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端，作為得分的關鍵技術。</li> <li>3. 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。</li> <li>4. 能說出足球發邊線球的規則及動作要領。</li> <li>5. 能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂</li> </ol>	
--	--	--	---	-----	---	--	--

<p>第十一週</p>	<p>◎健康 2-1 健康的隱形破壞者</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。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-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-2 樂於實踐健康促進的生活型</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.建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。 2.瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。 3.認識常見的慢性病、職業病其病因與症狀，並避免接觸職業病的危險因子。 4.能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。</p>	<p>教學準備材料： 1. 學生課前作業： (1)在本單元前先回家瞭解家裡的家族病史。 (2)職業病單元前先完成課本 p.64 「Let' s do it!職安特派員」。 2. 教師熟讀： (1)慢性病相關知識。 (2)慢性病和健康行為的相對關係。 3.教具或教材 (1)代謝症候群項目的字卡。 (2) 課本所提慢性病（糖尿病、腎臟病、冠心病、惡性腫瘤）相關內容（病名、成因、症狀、併發症）PPT、字卡或海報。 (3)承上相同內容牌卡數套或學習單。 (4) 收集學生的「Let' s do it ! 職安特派員」課前作</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</p>	
-------------	-----------------------------	----------	--	--	---	--	--

			<p>態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>		<p>業，製作成匿名的教材，供學生上課使用。</p> <p>(5) 預防慢性病的健康行為的牌卡數套或學習單。</p> <p>(6) 慢性病的案例，包括下列內容：病名、相關健康檢驗數據，包含腰圍、血壓、血糖、血脂等相關數據、患者的症狀、患者生活中的行為。</p> <p>4.教師先想好要分享的內容：自己照顧別人或自己生病被人照顧的經驗（自己或別人的）。</p> <p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 著重成因、症狀、相關併發症和預防方法。</li><li>2. 慢性病初期沒有症狀，更需要定期檢查。</li><li>3. 務必教導正確的醫療知識，切勿</li></ol>		
--	--	--	--	--	---	--	--



						推薦偏方。 4. 教導疾病機轉不易引起學生興趣，請慎思。		
	◎體育 4-1 舞力全開～土風舞	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2 執行個人願動計畫，實際參與身體活動。	Ib -IV-1 自由創作舞蹈。 Ib -IV-2 各種社交舞蹈。	1.瞭解舞蹈的起源分類。 2.瞭解土風舞各種舞步，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出土風舞。 3.學會土風舞的動作。 4.能培養團隊合作的精神。	教學準備材料： 課程相關影片、學習單。 學習目標： 1. 瞭解舞蹈的起源分類。 2. 瞭解土風舞各種舞步，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出土風舞。 3. 學會土風舞的動作。 4.能培養團隊合作的精神。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	
第十二週	◎健康 2-1 健康的隱形破壞者	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。	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	1.建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。 2.瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。 3.認識常見的慢性病、職業病其病因與症	教學準備材料： 1. 學生課前作業： (1)在本單元前回家瞭解家裡的家族病史。 (2)職業病單元前	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

		<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解</p>	略。	<p>狀，並避免接觸職業病的危險因子。</p> <p>4.能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。</p>	<p>先完成課本 p.64 「Let' s do it!職安特派員」。</p> <p>2. 教師熟讀：</p> <p>(1)慢性病相關知識。</p> <p>(2)慢性病和健康行為的相對關係。</p> <p>3.教具或教材</p> <p>(1)代謝症候群項目的字卡。</p> <p>(2) 課本所提慢性病（糖尿病、腎臟病、冠心病、惡性腫瘤）相關內容（病名、成因、症狀、併發症）PPT、字卡或海報。</p> <p>(3)承上相同內容牌卡數套或學習單。</p> <p>(4) 收集學生的「Let' s do it! 職安特派員」課前作業，製作成匿名的教材，供學生上課使用。</p> <p>(5) 預防慢性病的健康行為的牌卡數套或學習單。</p>		
--	--	---	----	--	---	--	--

			決健康問題。			<p>(6) 慢性病的案例，包括下列內容：病名、相關健康檢驗數據，包含腰圍、血壓、血糖、血脂等相關數據、患者的症狀、患者生活中的行為。</p> <p>4.教師先想好要分享的內容：自己照顧別人或自己生病被人照顧的經驗（自己或別人的）。</p> <p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 著重成因、症狀、相關併發症和預防方法。</li> <li>2. 慢性病初期沒有症狀，更需要定期檢查。</li> <li>3. 務必教導正確的醫療知識，切勿推薦偏方。</li> <li>4. 教導疾病機轉不易引起學生興趣，請慎思。</li> </ol>		
◎體育 4-1 舞力全開～土風	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原	Ib -IV-1 自由創作舞蹈。	1.瞭解舞蹈的起源分類。 2.瞭解土風舞各種舞	教學準備材料： 課程相關影片、學	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核		

	舞		<p>理和規則。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人願動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ib-IV-2 各種社交舞蹈。</p>	<p>步，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出土風舞。</p> <p>3.學會土風舞的動作。</p> <p>4.能培養團隊合作的精神。</p>	<p>習單。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 瞭解舞蹈的起源分類。</p> <p>2. 瞭解土風舞各種舞步，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出土風舞。</p> <p>3. 學會土風舞的動作。</p> <p>4.能培養團隊合作的精神。</p>	<p>4.紙筆測驗</p>	
第十三週	◎健康 2-1 健康的隱形破壞者	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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情</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.建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。</p> <p>2.瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。</p> <p>3.認識常見的慢性病、職業病其病因與症狀，並避免接觸職業病的危險因子。</p> <p>4.能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 學生課前作業： (1)在本單元前先回家瞭解家裡的家族病史。 (2)職業病單元前先完成課本 p.64 「Let's do it!職安特派員」。</p> <p>2. 教師熟讀： (1)慢性病相關知識。 (2)慢性病和健康</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

			<p>境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>		<p>行為的相對關係。</p> <p>3.教具或教材</p> <p>(1)代謝症候群項目的字卡。</p> <p>(2) 課本所提慢性病（糖尿病、腎臟病、冠心病、惡性腫瘤）相關內容（病名、成因、症狀、併發症）PPT、字卡或海報。</p> <p>(3)承上相同內容牌卡數套或學習單。</p> <p>(4) 收集學生的「Let's do it! 職安特派員」課前作業，製作成匿名的教材，供學生上課使用。</p> <p>(5) 預防慢性病的健康行為的牌卡數套或學習單。</p> <p>(6) 慢性病的案例，包括下列內容：病名、相關健康檢驗數據，包含腰圍、血壓、血糖、血脂等相關數據、患者的症狀、</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						<p>患者在生活中的行為。</p> <p>4.教師先想好要分享的內容：自己照顧別人或自己生病被人照顧的經驗（自己或別人的）。</p> <p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 著重成因、症狀、相關併發症和預防方法。</li> <li>2. 慢性病初期沒有症狀，更需要定期檢查。</li> <li>3. 務必教導正確的醫療知識，切勿推薦偏方。</li> <li>4. 教導疾病機轉不易引起學生興趣，請慎思。</li> </ol>	
	<p>◎體育</p> <p>4-2 一毬之地～毬子</p>	2	<p>1d-IV-1 瞭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>3c-IV-1 表現局部或</p>	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解毬子的起源分類。</li> <li>2.瞭解毬子各種動作技巧,並學會毬子的動作。</li> <li>3.能培養團隊合作的精神。</li> </ol>	<p>教學準備材料： 毬子、課程相關影片、學習單。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解毬子的起源分類。</li> <li>2. 瞭解毬子各種動作技巧,並學會毬子的動作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.歷程性評量</li> <li>2.總結性評量</li> <li>3.學生自我檢核</li> <li>4.紙筆測驗</li> </ol>

			全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			3. 能培養團隊合作的精神。		
第十四週 (第二次評量週)	◎健康 2-2 藥你健康	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 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。 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。	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.能運用正確用藥五大核心能力。 2.能理解購藥安全五原則。 3.能辨識藥品的類別。 4.能理解藥品的保存與廢棄原則。 5.能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。 6.知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。	教學準備材料： 1.準備課本、與藥品有關的新聞事件資料與相關影片。 2.請學生分組。 教學重點： 1.瞭解用藥五要原則。 2.認識藥品分級。 3.瞭解藥品的保存及廢棄處理的方式。 4.認識食藥署網站的闢謠專區破除用藥迷思或疑慮。 5.知道「批判性思考」的操作步驟並能妥善運用。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【閱讀素養】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資

								料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。
	◎體育 4-2 一毬之地～毬子	2	1d-IV-1 瞭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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.瞭解毬子的起源分類。 2.瞭解毬子各種動作技巧,並學會毬子的動作。 3.能培養團隊合作的精神。	教學準備材料： 毬子、課程相關影片、學習單。 學習目標： 1. 瞭解毬子的起源分類。 2. 瞭解毬子各種動作技巧,並學會毬子的動作。 3. 能培養團隊合作的精神。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	
第十五週	◎健康 2-2 藥你健康	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情	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	1.能運用正確用藥五大核心能力。 2.能理解購藥安全五不原則。 3.能辨識藥品的類別。 4.能理解藥品的保存與廢棄原則。 5.能透過政府網站提供	教學準備材料： 1.準備課本、與藥品有關的新聞事件資料與相關影片。 2.請學生分組。 教學重點：	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【閱讀素養】 閱 J5 活用文本，認識並



			<p>境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</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>體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p>	<p>的訊息澄清藥品的使用方式。</p> <p>6.知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。</p>	<p>1. 瞭解用藥五要原則。</p> <p>2. 認識藥品分級。</p> <p>3. 瞭解藥品的保存及廢棄處理的方式。</p> <p>4. 認識食藥署網站的闢謠專區破除用藥迷思或疑慮。</p> <p>5. 知道「批判性思考」的操作步驟並能妥善運用。</p>		<p>運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p> <p>閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。</p> <p>閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。</p>
	<p>◎體育</p> <p>4-3 拳拳到位～基本防身術</p>	2	<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 運用思考與分析能力，解決</p>	<p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。</p>	<p>1.認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。2.學會移動與基本防禦姿勢配合。</p> <p>3.學會反擊。</p> <p>4.分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。</p>	<p>教學準備材料：無</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。</p> <p>2. 學會移動與基本防禦姿勢配合。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

			運動情境的問題。 4d-IV-4 發展適合個人之專項運動技能			3. 學會反擊。 4. 分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。		
第十六週	◎健康 2-2 藥你健康	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 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。 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。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.能運用正確用藥五大核心能力。 2.能理解購藥安全五原則。 3.能辨識藥品的類別。 4.能理解藥品的保存與廢棄原則。 5.能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。 6.知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。	教學準備材料： 1.準備課本、與藥品有關的新聞事件資料與相關影片。 2.請學生分組。 教學重點： 1.瞭解用藥五要原則。 2.認識藥品分級。 3.瞭解藥品的保存及廢棄處理的方式。 4.認識食藥署網站的闢謠專區破除用藥迷思或疑慮。 5.知道「批判性思考」的操作步驟並能妥善運用。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【閱讀素養】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主

								動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。
	◎體育 4-3 拳拳到位～基本防身術	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。 3d-IV-3 運用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-4 發展適合個人之專項運動技能	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1.認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。2.學會移動與基本防禦姿勢配合。 3.學會反擊。 4.分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。	教學準備材料： 無 學習目標： 1. 認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。 2. 學會移動與基本防禦姿勢配合。 3. 學會反擊。 4. 分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	
第十七週	◎健康 2-3 全民健保與醫療服務	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.能辨別全民健保的設立目標。 2.能理解全民健保的制度特性。 3.能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。 4.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。	教學準備材料： 1. 課前需要準備的實體教材，例如：學習單、海報等。 2. 請學生分組。 教學重點： 1. 瞭解全民健保的精神與互助制度。 2. 認識健保 IC 卡	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。 品 J7 同理分享與多元接納。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊

			批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。			的功能。 3. 知道健康存摺並學習操作。 4. 瞭解家庭醫師與分級轉診的制度。 5. 願意評估需求與條件，選擇適合的醫療服務。		科技組織思維，並進行有效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。
	◎體育 5-1 超越障礙～帕運	2	1a- IV -1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1.能說明帕運的相關知能。 2.能理解帕運的歷史由來。 3.能尊重身心障礙者並且主動協助。 4.能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。 5.能同理身心障礙者並實際體會生命意義。	教學準備材料： 1.蒐集帕運相關的資訊，如：比賽資訊、比賽項目、比賽規則、與一般人比賽 2.準備帕運相關的補充資料與相關影音，如：身心障礙者的條例、法規、福利，帕運宣傳片。 3.準備本單元輔助教材，如：拐杖、眼罩、耳塞。 學習目標 1.能說明帕運的相關知能。 2.能理解帕運的歷史由來。 3.能尊重身心障礙	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<p>2d- IV -3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3b- IV -2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3d- IV -3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d- IV -2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>者並且主動協助。</p> <p>4.能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。5. 能同理身心障礙者並實際體會生命意義。</p>		
第十八週	<p>◎健康</p> <p>2-3 全民健保與醫療服務</p>	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與</p>	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	<p>1.能辨別全民健保的設立目標。</p> <p>2.能理解全民健保的制度特性。</p> <p>3.能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。</p> <p>4.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 課前需要準備的實體教材，例如：學習單、海報等。</p> <p>2. 請學生分組。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 瞭解全民健保的精神與互助制度。</p> <p>2. 認識健保 IC 卡的功能。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 J8 選用適當的資訊</p>

			批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。			3. 知道健康存摺並學習操作。 4. 瞭解家庭醫師與分級轉診的制度。 5. 願意評估需求與條件，選擇適合的醫療服務。		科技組織思維，並進行有效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。
	◎體育 5-1 超越障礙～帕運	2	1a- IV -1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d- IV -3 鑑賞本土	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1.能說明帕運的相關知能。 2.能理解帕運的歷史由來。 3.能尊重身心障礙者並且主動協助。 4.能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。 5.能同理身心障礙者並實際體會生命意義。	教學準備材料： 1.蒐集帕運相關的資訊，如：比賽資訊、比賽項目、比賽規則、與一般人比賽 2.準備帕運相關的補充資料與相關影音，如：身心障礙者的條例、法規、福利，帕運宣傳片。 3.準備本單元輔助教材，如：拐杖、眼罩、耳塞。 學習目標 1.能說明帕運的相關知能。 2.能理解帕運的歷史由來。 3.能尊重身心障礙者並且主動協助。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<p>與世界運動的文化價值。</p> <p>3b- IV -2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3d- IV -3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d- IV -2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>4.能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。5. 能同理身心障礙者並實際體會生命意義。</p>		
第十九週	<p>◎健康</p> <p>2-3 全民健保與醫療服務</p>	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>1.能辨別全民健保的設立目標。</p> <p>2.能理解全民健保的制度特性。</p> <p>3.能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。</p> <p>4.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 課前需要準備的實體教材，例如：學習單、海報等。</p> <p>2. 請學生分組。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 瞭解全民健保的精神與互助制度。</p> <p>2. 認識健保 IC 卡的功能。</p> <p>3. 知道健康存摺</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行</p>

			4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。			並學習操作。 4. 瞭解家庭醫師與分級轉診的制度。 5. 願意評估需求與條件，選擇適合的醫療服務。		有效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。
	◎體育 5-2 身心靈合一～瑜伽	2	1d-IV-2 反思自己的動作技能 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。 2.能學會單人和雙人瑜伽的動作。 3.能培養團隊合作的精神。	教學準備材料： 瑜伽墊、瑜伽磚、彈力繩、抗力球、課程相關影片、學習單。 學習目標： 1. 能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。 2. 能學會單人和雙人瑜伽的動作。 3. 能培養團隊合作的精神。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	



			3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。					
第二十週 、第二十一週 (第三次評量週)	◎健康 2-3 全民健保與醫療服務  一年級課程總複習	2	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.能辨別全民健保的設立目標。 2.能理解全民健保的制度特性。 3.能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。 4.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。	教學準備材料： 1. 課前需要準備的實體教材，例如：學習單、海報等。 2. 請學生分組。 教學重點： 1. 瞭解全民健保的精神與互助制度。 2. 認識健保 IC 卡的功能。 3. 知道健康存摺並學習操作。 4. 瞭解家庭醫師與分級轉診的制度。 5. 願意評估需求與條件，選擇適合的醫療服務。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。 品 J7 同理分享與多元接納。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。
	◎體育 5-2 身心靈合一～瑜伽	4	1d-IV-2 反思自己的動作技能 2c-IV-2 表現利他合	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。 2.能學會單人和雙人瑜伽的動作。 3.能培養團隊合作的精	教學準備材料： 瑜伽墊、瑜伽磚、彈力繩、抗力球、課程相關影片、學	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

	一年級課程總複習	<p>群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>		神。	<p>習單。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。</li> <li>2. 能學會單人和雙人瑜伽的動作。</li> <li>3. 能培養團隊合作的精神。</li> </ol>		
--	----------	---	--	----	--	--	--

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。