彰化縣立 秀水 國民中學 111 學年度第 一 學期 八 年級 健體 領域/科目課程(部定課程)

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	月共(63)節。
課程目標	2. 體別	· 喜歡 與愛 的 對 與 數 與 數 與 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	賈思 自 自 自 自 的 的 的 治 大 的 治 大 的 治 大 大 的 治 大 大 大 的 治 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	病費 發動的轉操識所因 康 響 過板潛地經濟	式 養正確的 體育相關之 體的巧。	就醫流程;養 文化素養與國 受,完成一項	成正確用藥 際觀。 小型三項全	
領域核心素養	使體-J-A1 具備 軽言放棄。 健體-J-A2 具備 的問題-J-B1 具備 健體-J-B2 具備 動關係。 健體-J-B3 具備 健體-J-C1 具備	下水水及至水水及至水水及至水水及至水水及至水水及至水水及至水水,	E,展現自我運動與信 ,展現自我運動與害 以擬定運動與保健 可理、資訊及媒體 , 好運動與健康在美學 , 好運動與健康在美學 , 好運動與健康在美學 ,	保健潛能,探 與分析,有難 計畫, 對 計畫 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對	忘,進而進而 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种	用適當的策略 主動學習念與創基本概、思辨人 思望生活團體 沒與	, 歲 那 那 那 那 那 那 那 那 那 那 那 那 那 那 那 那 曹 動 啊 能 生 資 與 懷	決體育與健康 力。 活中。 活訊、媒體的互 美感體驗。 社會。
重大議題融	【性別平等】、	、【人權教育】、【品德書	教育】、【法治教育	】、【安全都	· 致育】、【	戶外教育】、	【海洋教育	ī]

λ								
				課者	星 架 構			
			學習重點	T		學習活動		
教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習表現	學習內 容	學習目標	搭配課本於各章設 計的活動內容與學 習單。	評量方式	融入議題內容重點
	愛,這件事 第1章 歌頌情誼	1	與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、 度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種 人際溝通互動技 能。	展、維持、結	與 2. 約 方 3. 結 4. 的 價 值 觀 。 中 康 健康的 與 。 中 康 健康的 與 。 中 康 如 與 。 中 康	筆可的引賞一喜欣更特些意意會在也多會與他解,得定歡賞瞭質的別為質能,續情,已及習明某而同但發。也擁還的人態沒人自以學別人。 地	上課參與小組討論	等性性性情溝與互力 11刻偏表,人的 表,人的 是其平能
				主護場與動及約全略權的表行,交會策。維立達 以友安		質 JUST DO IT 是。計學生沒後 JUST DO IT 分享 DO IT 分享 DO IT 分享 DO IT 分享 DO IT 人类,,是。时,数少少少,是可論较多少,是可論较多少,是可能的,则是不是是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个		

單點心第運元心!章則	2	Ic-IV-2 評議境是不可以 1c-IV-2 解情之。 IV-2 解情表度溝。 IV-2 解情表度溝。 應力境 分關、與 一個與與 思解問 並科 個人 1a-IV-2 解明 並科	Bc-IV-1 健體-J-	1. 了的體對。 同差聲動 不能並身 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	4. 小從發邀對什機約策 1. 「作互對兒記與分生後響DUST身約想一,,及略的育紮,出的操在學。察關O:的自有想定嘗並缺點戰人並作後表互師討活的自有想定嘗並缺點戰人並作後表互師討活及學度即感說約的下。名」組擔特歷,論導貼的IT,數學出將的些時邀各 :,任 程並與學紮影	上實務操作	【育安全義安見害安殊的全安動的安創能【安】J1教。J2的。J5體運。J6設維J1傷。性全 理前 判故 芹學安 解妄。學護 解竟 斷傷 解生 運全 習技等
 ₩ 2	1	與群體健康的影	健 版−J− B1 具備	1. 辨別欣貝、吾猷 與愛。	練習曲:引導學生完	貝作計里 上課參與	教育】

第1章		響因素。	情意表	2. 了解健康的邀	成芷恩與阿壹的信	紙筆測驗	性 J11 去除
歌頌情誼			達的能	約、安全的約會的	件,並提醒內容必		性別刻板與
			力,能	方式。	須包含祝賀對方生		性別偏見的
			以同理	3. 學習情感維持與	日快樂。請學生思		情感表達與
			心與人	結束的正確方式。	考,雙方要如何表		溝通,具備
			溝通互	4. 培養情感關係中	示真誠的情感,並		與他人平等
			動,並	的正確態度與健康	不讓對方感到厭		互動的能
			理解體	價值觀。	惡。		力。
			育與保		2. 情感溝通協奏曲:		
			健的基		說明衝突產生的原		
			本概		因。引導學生思		
			念,應		考,若不處理衝		
			用於日		突,會有什麼後		
			常生活		果?		
			中。		3. 分手獨步舞曲:提		
					醒學生,分手不是		
					世界末日。冷静下		
					來後,反省這段感		
					情當中學到了什		
					麼,收拾好心情,		
					才有機會再迎接下		
					一段更好的戀情。		
單元五		1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1	1. 能遵守標槍場上	1. 愛上體育課「擲	實作評量	【品德教
挑戰極限		運動基礎原理和	體適能	安全規則及遊戲規	向天際」:在終點線	上課參與	育】
第1章		規則。	促進策	則。	前 25 至 30 公尺處	觀察記錄	品 J1 溝通合
標槍 千斤一	2	1d-IV-1 了解各項	略與活	2. 能經由同儕間的	給予學生步點標		作與和諧人
擲	<u></u>	運動技能原理。	動方	觀察學習了解標槍	記,學生以空手姿		際關係。
		1d-IV-2 反思自己	法。	動作的原理。	勢完成助跑、交叉		品 J8 理性溝
		的運動技能。	Ga-IV-1	3. 懂得聯合身體各	步及空手投擲,確		通與問題解
		2c-IV-2 表現利他	跑、跳	部位提升運動表	認自己起跑標記		決。

			合他和2c樂的3c或控專d行畫體內 群人諧-IV-3 影性動3g是14d子個,活形 應性動3勇態1性力動2運際。3的 度溝。表於度表的,技動參執身 現挑。現身發能計與一行體 與與自戰局體展。執身 與與信	與地方	現。4.能槍互。6.無不動作的,不動作。6.無不動作。5.氣,不動物。6.無不動物。6.無不動物。6.無不動物。6.無不動物。6.無不動物。6.無不動物。6.無不動物。	點, 進行 計 無 所 新 所 積 依 所 所 積 依 所 系 所 後 依 所 系 所 後 依 所 系 。 。 , 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。		
第三週	單元一 愛 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。 2b-IV-1 堅守健康 的生活規範。 度與價值觀。	Db身主護場與動及約全略Db-IV-5體權的表行,交會策。IV-6以友安 -6	1. 體認的與語數的與語數的與語數的與語數的與語數的,是不可能的與語數,與語數,與語數,與語數,與語數,與語數,與語數,與語數,與語數,與語數,	1. 說重引自行適應定迷捍重的的身體。生感的道明,的身性學的人的說,的身性因的體。養感與人類主過習,度與大好性的人的說,的身性人故權題表並去回擾騷說權性。主到法故權人。主到法人的人,以來不過一個人,	上課參與將為	【教性體關護重體性騷害的用性育 J4 主題己人主舞、性態源平 識權,與的權識性霸,解等 射相維尊身。性侵凌運決

			性之規明擇DD健價的立情識體訊批力行法範智。IR原值建,的與色息判。為律與抉 一性觀 色辨媒情的能		為性騷擾目睹者可以協助的部分。		問題J6 探的 題。 探中涵 通問 題 多 的 及 中
單元五 挑戰 章 三項全能	2	2c-IV-3表現自信樂學習態習態運用運用的學習的學習的學習的學問的學問,與一個學學的學學,不可以一個學學的學學,不可以一個學學,可以可以可以一個學學,可以可以一個學學,可以可以一個學學,可以可以可以一個學學,可以可以可以一個學學,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可	Cd-IV-1 戶開綜用 開合。	1. 起 2. 器 3. 之身轉置 4. 己畫 5. 三 7 源認材體關於區 習運 成全 三 9	1. 感為相下區中盡不生入練束享愛前6局水等,量要在前習後。是行隊,的待提跟游活面項,此學。示緊歪動課目請解條接於動生是幫行活活生課學人棒等進可注助中動動分別,分數及待行以意學融的結	上課參與態度檢核	【育戶識境獲喜積戰態外 理活係靈培對力 解環,的養挑與

愛,這件事 與外在的行為對 身體自 主權的重要。 礙」:引導學生閱讀 課堂問答 教育】 第2章 健康造成的衝擊 主權維 2.展現維護身體自 情境後,以小組討 紙筆測驗 性 J4 認證 珍愛自我 2b-IV-1 堅守健康 場表達 3.分析未成年性行 醒情侶交往時,身 關議題,				體適能的身體活 動。					
及交友 式。	第四週	爱,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。 2b-IV-1 堅守健康 的生活規範、態	身主護場與動及約全略Db青性之規明擇Db健價的立情識體體權的表行,交會策。「少行法範智。」康值建,的與色自維立達 以友安 -4年為律與抉 -7性觀 色辨媒情	主權的重要。 2. 展期 2. 展期 3. 分離 4. 是權的 4. 是權的 4. 是 4.	礙情論醒體的誤示說入說對理響孕讓:一後回侶觸達是以不身未此社說因生導以問往一卻行中合接年生層未方較學小題時種常為階有觸性理面成法各學小題時種常為階有觸性理面成法各類討提身感到暗來深並為心影懷 方	課堂問答	性體關護重體性騷害的用問性種性人的UA自議自他自 Jz 擾與樣資題 Jz 符別際性認權,與的權識性霸,解 探中涵通問識相維尊身。性侵凌運決 各的及中身相維尊身。性

				h .				
	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能	2	2c-IV-3表現自信樂觀、勇於那明學習態度。 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的問題, 與分析能均則則 是一IV-3規劃提升 體適能與運動技	力。 Cd-IV-1 戶外体 開運動 綜合。	1. 起2. 器对 是	1. 是出置至解則隊同注戴意學上體所,但與其一個公程生別所,。意是學問,與一個人類,以一個人類,可以一個人類,可以一個人類,可以一個人類,可以一個人類,可以一個人類,可以一個人類,可以一個人們可以一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	上課參與技能測驗態度檢核	【育戶識境獲喜積戰態外數 理話條靈培對力 與的得悅極的度 ,面能。
th and the	ш -		能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升 體適能的身體活 動。	DI W. 5	5. 完成一次的小型 三項全能賽。	向,避免衝撞。) ye di da	
第五週	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。 2b-IV-1 堅守健康 的生活規範、 度與價值觀。	Db-IV-5 身主護場與動及約 開權的表行,交會 以友安	1.體認維護身體 主權現的無難 主權所 主權的行未的 主權 分發生 的 方 大 大 的 大 大 的 大 大 的 大 大 的 大 的 大 的 大 的	1.是害會性是實主說所不是實生, 是害會性是獨別不是不是實生, 是實際,不是不是, 是實際,不是不是, 是實際, 是實際, 是實際, 是實際, 是實際, 是對於, 是一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	上課參與態度檢核紙筆測驗	【教性體關護重體性別】認權,與的權識目人主題已人主辦調相維尊身。性
				全策 略。 Db-IV-6 青少年	值觀。	資源。 2. 突破色情迷思:澄 清色情資訊與現實 的差異。色情資訊		騷擾、性侵 害與性霸凌 的樣態,運 用資源解決

			性行為		會帶來的影響。面		問題。
			之法律		對色情資訊的批判		性 J6 探究各
			規範與		性思考。		種符號中的
			明智抉		3. 為自己出征學習		性別意涵及
			擇。		□ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		人際溝通中
			1 7 ° Db-IV-7				的性別問 的性別問
					方法有很多,要如		• • • • •
			健康性		何在安全、不傷害		題。
			價值觀		彼此的情況下保護		
			的建		自己的身體自主		
			立,色		權,是需要練習思		
			情的辨		考的。		
			識與媒				
			體色情				
			訊息的				
			批判能				
			力。				
單元五		1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1	1. 認識體操運動的	1. 愛上體育課「小	上課參與	【安全教
挑戰極		運動基礎原理和	體適能	脈絡。	小體操運動員」:一	平時觀察	育】
第3章		規則。	促進策	2. 能夠了解臺灣在	次一人實施動作,	態度檢核	安 J1 理解安
競技體	操 地	1c-IV-2 評估運動	略與活	國際體操領域的表	測驗動作順序為預		全教育的意
板		風險,維護安全	動方	現。	備動作、側手翻、		義。
		的運動情境。	法。	3. 能夠了解體操地	前滾翻、分腿跳、		安 J2 判斷常
	2	2c-Ⅳ-3 表現自信	Cb-IV-2	板運動為何。	跳轉一圈、單肩後		見的事故傷
		樂觀、勇於挑戰	各項運	4. 能夠了解體操地	滾翻、水平平衡,		害。
		的學習態度。	動設施	板運動的基本動作	結束動作。老師擔		安 J6 了解運
		2d-IV-1 了解運動	的安全	及練習方法。	任裁判評分工作,		動設施安全
		在美學上的特質	使用規	5. 能夠學會體操地	依個別動作實施程		的維護。
		與表現方式。	定。	板運動的動作與正	度、整體流暢性、		安 J9 遵守環
		3c-IV-1 表現局部	Ia-IV-1	確技巧。	落地穩定度等面向		境設施設備
		或全身性的身體	徒手體	6. 能夠學會簡單的	來進行給分。		的安全守

			控制能力,發展 專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動	操動作 組合。	動作組合,並加以 運用。 7.能夠學會分析動			則。
			技術的學習策 略。 4d-IV-3 執行提升		作技巧與編排。 8. 能夠培養全身協 調性與提升肌肉適			
			體適能的身體活動。		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			
					11. 舵列欣貞他人 的動作表現。			
第六週	單元,這等 第 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	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 愛及性預法懷 病它的方關。	1. 認識與解釋。 2. 可以 4. 學不可以 4. 學不可	1.明傳般造播染從的顯定發醫性傳染的成。病外初,期現的傳染經常傳斷感,症此健異流病病。行染有染性狀還康狀記之澄為病無不傳不是檢也記之澄為病無不傳不是檢也。非數學與一個學學與一個學學與一個學學與一個學學與	上課參與制施核	【法治教育】 法 J2 避免歧 視。
	單元五	†	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1	1. 認識體操運動的	1. 體育客點點名	上課參與	【安全教
	挑戰極限	2	運動基礎原理和	體適能	脈絡。	「體操培育小尖	平時觀察	育】
	第3章 競技體操 地		規則。 1c-IV-2 評估運動	促進策略與活	2. 能夠了解臺灣在國際體操領域的表	兵」:請學生回顧這 四堂課程所學的體	態度檢核	安 J1 理解安 全教育的意

	板		風險 ,維護安全	動方	現。	操地板項目,以便		義。
			的運動情境。	法。	3. 能夠了解體操地	對此項運動有更深		安 J2 判斷常
			2c-IV-3 表現自信	Cb-IV-2	板運動為何。	刻的了解。		見的事故傷
			樂觀、勇於挑戰	各項運	4. 能夠了解體操地			害。
			的學習態度。	動設施	板運動的基本動作			安 J6 了解運
			2d-Ⅳ-1 了解運動	的安全	及練習方法。			動設施安全
			在美學上的特質	使用規	5. 能夠學會體操地			的維護。
			與表現方式。	定。	板運動的動作與正			安 J9 遵守環
			3c-IV-1 表現局部	Ia-IV-1	確技巧。			境設施設備
			或全身性的身體	徒手體	6. 能夠學會簡單的			的安全守
			控制能力,發展	操動作	動作組合,並加以			則。
			專項運動技能。	組合。	運用。			
			3d-IV-1 運用運動		7. 能夠學會分析動			
			技術的學習策		作技巧與編排。			
			略。		8. 能夠培養全身協			
			4d-IV-3 執行提升		調性與提升肌肉適			
			體適能的身體活		能。			
			動。		9. 能遵守安全規範			
					及比賽規則。			
					10. 營造相互合作			
					的班級氣氛。			
					11. 能夠欣賞他人			
					的動作表現。			_
第七週	單元一		la-IV-3 評估內在	Db-IV-8	1. 認識性傳染病的	1. 性傳染病記事:說	上課參與	【法治教
第一次段考	愛,這件事		與外在的行為對	愛滋病	種類與症狀。	明性傳染病之主要	小組討論	育】
	第3章	1	健康造成的衝擊	及其它	2. 了解性傳染病的	傳染途徑。澄清一	態度檢核	法 J2 避免歧
	「性」福	1	與風險。	性病的	預防方式。	般的日常行為不會		視。
	「保」典		3a-IV-1 精熟地操	預防方	3. 培養關懷性傳染	造成性傳染病的傳		
			作健康技能。	法與關	病患的態度。	播。判斷有無性傳		
				懷。	4. 學習「健康技能	染病的感染不能只		

				-正確使用保險	從外觀,性傳染病		
				套」。	的初期症狀不明		
				5. 培養堅守安全性	顯,因此還是需要		
				行為的態度。	定期的健康檢查,		
					發現有異狀也該就		
					醫治療。		
單元五	1c-IV	-1 了解各項	Ab-IV-1	1. 認識體操運動的	1. 體育客點點名	上課參與	【安全教
挑戰極限	運動基	基礎原理和	體適能	脈絡。	「體操培育小尖	平時觀察	育】
第3章	規則。		促進策	2. 能夠了解臺灣在	兵」:請學生回顧這	態度檢核	安 J1 理解安
競技體操 地	1c-IV	-2 評估運動	略與活	國際體操領域的表	四堂課程所學的體		全教育的意
板	風險	,維護安全	動方	現。	操地板項目,以便		義。
	的運動	劝情境。	法。	3. 能夠了解體操地	對此項運動有更深		安 J2 判斷常
	2c-IV	-3 表現自信	Cb-IV-2	板運動為何。	刻的了解。		見的事故傷
	樂觀	· 勇於挑戰	各項運	4. 能夠了解體操地			害。
	的學習	習態度。	動設施	板運動的基本動作			安 J6 了解運
	2d-IV	-1 了解運動	的安全	及練習方法。			動設施安全
	在美學	學上的特質	使用規	5. 能夠學會體操地			的維護。
	2 與表現	見方式。	定。	板運動的動作與正			安 J9 遵守環
	² 3c-IV	-1 表現局部	Ia-IV-1	確技巧。			境設施設備
	或全身	身性的身體	徒手體	6. 能夠學會簡單的			的安全守
	控制角	E力,發展	操動作	動作組合,並加以			則。
	專項道	運動技能。	組合。	運用。			
	3d-IV	-1 運用運動		7. 能夠學會分析動			
	技術的	5學習策		作技巧與編排。			
	略。			8. 能夠培養全身協			
	4d-IV	-3 執行提升		調性與提升肌肉適			
	體適能	E的身體活		能。			
	動。			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。			
第八週	單愛第「「一一一一」「「一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	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 爱及性預法懷 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1. 認類了防培患學確。養的對應性性,以下不過,不過過,不過過,不過過,不過過,不過過,不過過,不過過,不過過,不過過,	1.明的生有口有接為行機性梅生病 2.途生 IT 1.明的生有口有接為行機性梅生病 2.途生 IT 百染,哪組眼以器染會介炎尖泡 DO 仔牙 和病可些纖睛不官,有紹、形疹 OO 仔: 教原問方如處是性部染淋病疣愛 傳導 DO 配體學具:皆有行性的菌,、滋 染學 說體學具:皆有行性的菌,、滋 染學	上,想是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就会会会的人,我们就会会会的人,我们就会会会的人,我们就会会会会会的人,我们就会会会会会会会会会会会会会会会会会会会会	【法治教育】 法 J2 避免歧 視。
	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止 息	2	1d-IV-2 反思自己 的運動技能。 2c-IV-2 表現利他 合群的態度,與 他人理性溝通與 和諧互動。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的身體	Gb-IV-2 游泳前 進 25 公 尺(需换 氯 5 次 以上)。	1. 認識呼吸肌群在 捷泳換氣中是如何 作用。 2. 熟練捷泳換氣與 划手的配合技巧 到手的反思動作學 習成果,並分析與 改善換氣問題。	1. 爱上體育課「水中奪球」:全班分成 4隊,4隊相距約 10公尺,分佔4 角。每隊一開始各 有10顆球(包括 3顆色球),中央 設有中立籃子,有	上課參與 態度檢核 技能測驗	

			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。		4. 精進泳技並思考 換氣策略,有效應 用於游泳能力評量 並達成目標。	序派出一人以游捷 水道行 水道行 水道 水 水活動。 一 為 5 一 時間 終 時間 終 子 內 球 去 的 方 的 時 間 為 了 時 時 时 時 时 段 的 段 的 以 的 的 以 的 以 的 以 的 以 的 以 的 以 的 以		
第九週	單爱第「「一這章」」「保」「無典」	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。	爱滋病 及其它 性病的	1. 認類解子養的學權。養的學性,不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	的使用步驟。 2.「性」福不迷思: 講解不光是愛滋	上,組織的人。	【法治教育】 法治教通免。
	單元六 水上游龍 第1章	2	1d-IV-2 反思自己 的運動技能。 2c-IV-2 表現利他	Gb-IV-2 游泳前 進25公	1. 認識呼吸肌群在 捷泳換氣中是如何 作用。	1. 體育客點點名 「捷泳換氣學習筆	上課參與態度檢核	
	東1早 捷泳 泳無止		合群的態度,與	足(需換	2. 熟練捷泳換氣與	記」:請學生觀察自 己的換氣動作,並	技能測驗	

息	他人理性溝通 和諧互動。 3c-IV-1表現后 或全身性的身質 控制能力,發展 專項運動技能 3d-IV-1運用選 技術的學習策 略。	以上)。	划手的配合技巧。 3.自我反思立分, 3.自我展点, 4.精策、 4.精策、 4.精策、 4.精策、 4. 大海、 大海、 大海、 大海、 大海、 大海、 大海、 大海、 大海、 大海、	得。進一步反思自 己的動作,就被糾 正的動作自我改 進。之後再請同學 或老師給予回饋。		
第十週	略、資源與規	全保療度療與源民與制、服資。	1.民涵2.式相義健3.供目式4.思資5.程制6.流得了健。清和關,保認的、。破,源清,度選程珍解保 楚特專進資識醫功 解分浪楚了和擇和惜臺的 健色有而源健療能 國析費正解名適習醫擔值 經並詞得 卡務使 就保原就關。的,資行與 營了的珍 所項用 醫醫因醫醫 就並源全意 方解意惜 提 方 迷療。流療 醫懂。	灣臺保麼明民度重民式照則要便:請灣險優:健,要健,「繳有以生全有生?是重經明運調付險,以出民民時說護的非灣方民」,政院「康什全制賞的非灣方民」,政院若康什全制常全 按原只府	上平態心課時度分與察核享	【育品作際品通決 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為

	單元六 水 第 2 章 水 第 深入潛 出	2	1c-IV-2 槽的路 2c樂的 3c或控專 3d 技略 1c-IV-2 維情 1 運全 1c-IV,動 1d-IV,德力 2c-節道能 IV-3 專態 1 性力動 1 學 1	Cb-IV-2 Cb-IV-2 可設安用。IV-1 体動應	1.則上2.巧的運3.知閒力4.生洋型等行活浮鬆,興浮提的 海促保 等分的合養。技水應 環重意 的合養。技水應 環重意 计 安全。的合養。技水應 環重意 计 安全。 的合養。 技水應 環重意 以 安全。 的 发自体 能上能 境視識	卡些有好 1. 誰潛下子面換賓線 1. 誰潛下子面換賓線 1. 誰潛下子面換賓線 1. 誰潛下子面換賓線 1. 誰潛下子面換賓線 1. 誰潛下子面換賓線 「著後棋」,將連	上課參與核技能測驗	【育海元與動種技海參海遊海海生關海】J1海水,水能J2與洋。J1洋態聯灣外話練求認全態 探物境與關 各生 並的旅 討與之
第十一週	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 民與制、服資 醫務	1. 了解臺灣推行 實值 保 。 清 整 健 保 。 清 整 健 保 。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 破除就醫迷思:說醫說應該應該應該應該應該應該應該應該應該應方應,實際實際,實際實際,實際與關於,與對於一個,與關於一個,與關於一個,以與一個,以與一個,以與一個,以與一個,以與一個,以與一個,以與一個,以與	上課參與平時檢核心得分享	【品德教育】 講通合作與係關係 理性滿 問題問題 開題解 通知

		3b-IV-2 熟悉各種	源。	健保資源。	2. 就醫 5 招 我要		決。
		人際溝通互動技	•	3. 認識健保卡所提	做到:請學生分享自		
		能。		供的醫療服務項	己的就醫流程經		
		4a-IV-2 自我監		目、功能和使用方	驗。並說明正確就		
		督、增強個人促		式。	醫就醫 5 招流程。		
		進健康的行動,		4. 破解國人就醫迷	3. 相揪愛健保,健		
		並反省修正。		思,分析健保醫療	保會更好:強調		
		., .		資源浪費的原因。	「全民健保」是臺		
				5. 清楚正確就醫流	灣之光,要珍惜健		
				程,了解相關醫療	保有限的資源,浪		
				制度和名詞。	費醫療資源將可能		
				6. 選擇適當的就醫	使健保破產、倒		
				流程和習慣,並懂	閉。		
				得珍惜醫療資源。			
早	單元六	1c-IV-2 評估運動	Cb-IV-2	1. 認識浮潛安全守	1. 體育客點點名	上課參與	【海洋教
기	水上游龍	風險,維護安全	各項運	則,執行安全的水	「潛進海底世界」:	態度檢核	育】
第	第2章	的運動情境。	動設施	上休閒活動。	請學生展現浮潛綜	技能測驗	海 J1 參與多
汽	孚潛 深入潛	1d-IV-1 了解各項	的安全	2. 學習浮潛的技	合能力,內容包括		元海洋休閒
出	出	運動技能原理。	使用規	巧,輕鬆結合自己	從水面浮游、呼吸		與水域活
		2c-IV-1 展現運動	定。	的泳技,培養休閒	管排水、下潛、面		動,熟練各
		禮節,具備運動	Cc-IV-1	運動的興趣。	鏡排水、耳壓平		種水域求生
	2	的道德思辨和實	水域休	3. 學習浮潛技能與	衡、水中手勢等動		技能。
	2	踐能力。	閒運動	知識,提高水上休	作。教師可進一步		海 J2 認識並
		2c-IV-3 表現自信	綜合應	閒活動的適應能	評估學生的學習技		參與安全的
		樂觀、勇於挑戰	用。	力。	巧、狀況適應和排		海洋生態旅
		的學習態度。		4. 了解海洋環境與	除能力。		遊。
		3c-IV-1 表現局部		生態,促進重視海			海 J14 探討
		或全身性的身體		洋環境保護意識。			海洋生物與
		控制能力,發展					生態環境之
		專項運動技能。					關聯。

第十二週	單元二一第2章 工確用藥好安	1	3d-IV-1 運動 技術。 1b-IV-3 健康 1b-IV-3 健康 1b-IV-1 是 1b-IV-2 通 1b-IV-2 通 1c-IV-3 性 1c-IV-3 t 1c-IV-3 t 1c-I	Bb正買用的策Bb家同文媒廣傳藥購訊-TV購使品動。-2、、、等的選	1. 類了的式 2. 態解的 3. 注護藥 4. 與和學型解使。養度錯危強意病品能使安會和各用 成與誤害調的人質明用全衛特類時 正習用。醫事的。辨訊性藥,物和 的,對 分,益 物之並藥,物和 的,對 分,益 物之並明之 藥,數 不 與 選適明 難 過 票	1. 說觀學品示明全電三藥書生學藥「醫明念生分藥:用影級品的對習品用藥「的嘗為和為藥依。外內照分時藥分醫重試處成了,安說包容所析,五業藥要將方藥使藥全明裝,帶。可問很分性所藥。大品性藥與也的說透」心」請藥指 安如為、明學物買 為	上州心紙等計分験	【育品作際品通決 問題 問題 問題 問題 問題 問題 問題 問題 問題 問題 問題 問題 問題
	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與 配合	2					上課參與態度的影響	

第十三週	單一第 二二 一 至 章 正確用藥 好安		性溝通與和諧互 3d-IV-2 運用與和諧互 動化數學 3d-IV-1 運用 動物學 4d-IV-1 之。 4d-IV-2 專 各個技能。 1b-IV-3 因應需決定 健康與解析 健康的 健康的 是解析 是解析 是解析 是解析 是解析 是解析 是解析 是解析	Bb-IV-1 正買無	突 4. 護同防進 5. 中擋 整	A 勢傳線動排接球定籃環最 1. 心錯念絕接球球進籃傳來,點依 3 的誤明物門以 B 罰 1 A 整頭下後的,。多錯說藥以 B 罰 1 A 整頭完上循進勝 擔 見 期 與 個 組 球 跑 組 。 傳 規	上小心紙響調等	【品德教 育】 品JI 溝通合 作與和諧人
		1	2b-IV-1 堅守健康的生活規觀。 3b-IV-2 與實際 3b-IV-2 與不過 4a-IV-1 與那 4a-IV-1 與那 與那 與那 與那 與那 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	策Bb家同文媒廣傳藥購訊略-IV、Ć人體告達品資。	2. 態解的 3. 注護藥 4. 與和選式成與誤害調的人質明用全正在質藥。醫事的。辨訊性確的,對 分,益 物之並用的,對 分,益 物之並用,的,對 分,益 期上唯	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。		品 J8 理性溝 通與問題解 決。

	單元七 玩利門 第1章 籃球合	2	動。Ic-IV-1 項和IV-2 的	Hb-IV-1 地性運作及隊。 以球動組 戦	1. 球由升 2. 新式 3. 突 4. 護同防進 5. 中擋能剛體了、。能障能作向者。在由等解,態,解, 雖此 雖與解, 此 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與	1. 「Battle 用個組隊?色組對後進,分始多為課三」體,問題人並友適?合三才球必線,分點的一個人並友適?合三才球必線,分點的一個人的人的人類,一個人的人的人類,一個人的人類,一個人的人類,一個人的人類,一個人的人類,一個人的人類,一個人的人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個	上態技組無寒檢測競賽	
第二次段考	單元二 一生「醫」世第2章 正確用藥好安	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、 8b-IV-2 熟悉各種 人際溝通互動技 能。	Bb-IV-1 正買用的策Bb家同文媒 Bb-IV、、、、 Bb-IV、、、、、	1. 學會分類 的 大	獲勝。 1. 錯誤明各種實體,不可以一個人工,不可以一個人工,不可以一個人工,不可以一個人工,不可以一個人工,不可以一個人工,不可以一個人工,不可以一個人工,不可以一個人工,不可以一個人工,不可以一個人工,不可以一個人工,不可以一個人工,不可以一個人工,可以一個人工,可以一個人工,可以一個人工,可以一個人工,可以一個人工,可以可以一個人工,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	上課參與小組分享紙筆測驗	【品德教育】品月1 溝通合作關係。 品 J8 理性解 通與問題解 決。

配合	2	己的運動技規現 是C-IV-2 表現 表現 的理性 的人 與性 的人 與性 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的	類動合團術運作及隊。	升體了舊。 能障了 情 所	是成生已能麼對戰傳若換回新得獲利就分、力角戰三球沒時三開較勝團人並友適?合三才球必線,分始多。們, 思具合教, 。能需須後時數體, 思具合教, 。能需須後時數合引考備扮師開洗進攻將才限的來學 麼什配實、, 交傳重獲伍來學	分組競賽	
th 1 - ym		11 77 0	Di ma d		獲勝。	1 m A 4	* - 1 - 1 - 1
第十五週 單元二	「殿」#	1b-IV-3 因應生活 情境的健康需	Bb-IV-1 正確購	1.學會分析藥物的類型和特性,以及	1. 厝邊藥師好朋友 用藥安心不煩惱學	上課參與	【品德教 育】
一生 第2章	_	頂現的健康	止 ^碓	類型和特性,以及 了解各類藥物正確	用樂女心不煩恼字 習單:引導學生閱讀	小組討論 心得分享	月】 品 J1 溝通合
	早 用藥好安	(京) 等水解决的 (表) 健康技能和生活	月無使用藥品	的使用時機和方	百平: 列等字生閱讀 和了解活動題目,	(A)	作與和諧人

N ²		技能。	的行動	式。	並說明如何運用		際關係。
		2b-Ⅳ-1 堅守健康	策略。	2. 養成正確的用藥	「溝通技巧」訪談		品 J8 理性溝
		的生活規範、態	Bb-IV-2	態度與習慣,並了	訪談住家附近社區		通與問題解
		度與價值觀。	家庭、	解錯誤用藥對健康	藥局的藥師。		決。
		3b-Ⅳ-2 熟悉各種	同儕、	的危害。			
		人際溝通互動技	文化、	3. 強調醫藥分業需			
		能。	媒體、	注意的事項,以維			
		4a-Ⅳ-1 運用適切	廣告等	護病人的權益與用			
		的健康資訊、產	傳達的	藥品質。			
		品與服務,擬定	藥品選	4. 能明辨藥物選購			
		健康行動策略。	購資	與使用訊息之適切			
		4a-Ⅳ-3 持續地執	訊。	和安全性,並明智			
		行促進健康及減		選擇正確的用藥方			
		少健康風險的行		式。			
		動。					
單元七		1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1	1. 認識桌球的發球	1. 愛上體育課「九	上課參與	【品德教
球類入門		運動基礎原理和	網/牆性	原則。	宮格解碼大作	態度檢核	育】
第2章		規則。	球類運	2. 能遵守球場上安	戰」:4人一組,1	技能測驗	品 J1 溝通合
桌球 誰與爭		1d-IV-1 了解各項	動動作	全規則及遊戲規	人輪流發1球,以		作與和諧人
鋒		運動技能原理。	組合及	則。	正拍發平擊球的方		際關係。
		2c-Ⅳ-2 表現利他	團隊戰	3. 能了解桌球正拍	式將球發進九宮格		
		合群的態度,與	術。	發平擊球和反拍推	內,可以變換不同		
	2	他人理性溝通與		擋的分解動作。	的勝負判定方式。		
		和諧互動。		4. 能做出正拍發平	最快連成2條線的		
		3c-IV-1 表現局部		擊球和反拍推擋的	隊伍獲得勝利。打		
		或全身性的身體		動作。	中指定數字最多次		
		控制能力,發展		5. 培養控球落點瞄	之隊伍獲得勝利。		
		專項運動技能。		準目標物的能力。			
		3d-IV-2 運用運動		6. 相互合作的班級			
		比賽中的各種策		氣氛。			

第十六週	單「點第青丸」	1	略 3d-IV-3 與決題 4運參 1 與 2 與 2 與 2 是 2 是 3 是 3 是 3 是 3 是 3 是 3 是 3 是 3	分癮以個心與與性及人健家	1.常2.種3.對4.社5.藥6.中陷解成解。說康析的下濫分藏。樂因藥出的藥危定用析的點分數。點 樂響點。心 活物的 明 用 濫。用 拒 情濫 的發现 過級	1. 紅自和發因 2. 原物可 3. 說線部性神神神性影 1. JU綠已同表。藥因濫分藥明之依可經經經營營 DO 請況論選 物: 用為物藥隔藥以興抑迷用精上 O 學思或擇 的四濫與。物分奮制幻物神體健依考上與 常年月。的只生同:、、、與質制 前 與	上課時組計解觀論與	【育品生命 品德教
	球類入門	2	運動基礎原理和		D. 認識呆球的發球 原則。	1. 爱工版月际 及 拍接龍對抗賽」:4	上球多典 態度檢核	育】

	第2章		規則。	球類運	2. 能遵守球場上安	人一組,一人以反	技能測驗	品 J1 溝通合
	桌球 誰與爭		1d-Ⅳ-1 了解各項	動動作	全規則及遊戲規	拍控球,3人排隊		作與和諧人
	鋒		運動技能原理。	組合及	則。	輪流使用反拍推擋		際關係。
			2c-IV-2 表現利他	團隊戰	3. 能了解桌球正拍	完成指定球數,打		
			合群的態度,與	術。	發平擊球和反拍推	完球後,無論左、		
			他人理性溝通與		擋的分解動作。	右手皆往左後方進		
			和諧互動。		4. 能做出正拍發平	行輪轉重新排隊,		
			3c-IV-1 表現局部		擊球和反拍推擋的	依此類推,最先完		
			或全身性的身體		動作。	成教師指定球數之		
			控制能力,發展		5. 培養控球落點瞄	組別即獲勝。		
			專項運動技能。		準目標物的能力。			
			3d-IV-2 運用運動		6. 相互合作的班級			
			比賽中的各種策		氣氛。			
			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。					
第十七週	單元三		1a-IV-3 評估內在	Bb-IV-3	1. 瞭解藥物濫用的	1. 藥物濫用對人體	上課參與	【品德教
	「癮」爆新觀		與外在的行為對	菸、	常見成因。	的影響:說明不同的	平時觀察	育】
	點		健康造成的衝擊	酒、檳	2. 瞭解藥物濫用的	藥物對神經系統產	小組討論	品 EJU1 尊重
	第1章		與風險。	榔、藥	種類。	生影響,當停止使		生命 。
	青春要玩不藥	1	2a-IV-2 自主思考	物的成	3. 能說出藥物濫用	用時會造成戒斷作		
	丸		健康問題所造成	分與成	對健康的影響。	用。成癮藥物亦具		
			的威脅感與嚴重	癮性,	4. 分析藥物濫用對	有耐受性,使用的		
			性。	以及對	社會的危害。	劑量會不斷增加以		
			2a-IV-3 深切體會	個人身	5. 能下定決心拒絕	達到同樣的效果。		

			健康行動的自覺	心健康	藥物濫用。	2. 藥物濫用對社會		1
			利益與障礙。	與家	6. 能分析生活情境	的危害:說明藥物濫		
			2b-IV-1 堅守健康	庭、社	中隱藏的藥物濫用	用不僅對個人身體		
			的生活規範、態	會的影	陷阱。	造成傷害,對周遭		
			度與價值觀。	響。		的親友與社會皆會		
						带來嚴重的負面影		
						響。		
						3. 揭開新興毒品的		
						陷阱:說明新興毒品		
						常見的偽裝手法。		
						4. JUST DO IT 做出		
						明智的決定:引導學		
						生透過「做決定」		
						生活技能建立遇到		
						來路不明的藥物,		
						要有拒絕的想法。		
-	單元七		1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1	1. 認識 2020 東京	愛上體育課「殺球	上課參與	
	球類入門		項運動基礎原理	網/牆	奧運選手的精湛表	九宮格」:6人一	態度檢核	
	第3章		和規則。	性球類	現及最關鍵的後場	組,1人負責發	技能測驗	
	羽球 致命一		1d-IV-1 了解各	運動動	致命一擊。	球,其餘5人負責	12/13/1/1/2	
	擊		項運動技能原	作組合	2. 經由高遠球對抗	輪流擊球入九宮		
	7		理。	及團	賽,熟習舊經驗,	格。發球者在兩個		
			2d-IV-2 展現運		並藉此建立後場擊	位置中擇一處發		
		2	Zu 1	術。	球之基本能力。	球,而擊球者可以		
			,, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	1119	,	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *		
			體驗生活		3. 了解與學會後場	在橘線後方任何位		
			的美感。		殺球動作要領與應	置回擊球。每人有		
			3c-IV-1 表現局		用,並建立擊球時	9球機會,依照回		
			部或全身性的身		正確的拍面擊球位	擊後的落地位置取		
			體控制能力,發		置及發力。	得相應的分數。以		
			展專項運動技		4. 能了解羽球殺球	小組循環的方式進		

	T	ſ		T	トナロナドンルナ	厂 故 定 始 八 目 亡	T	T
			能。		之不同方式並能在	行競賽,總分最高		
			4d-IV-2 執行個		比賽中欣賞。	的組別獲勝。		
			人運動計畫,實		5. 能學會殺球時			
			際參與身體活		的使用時機與執行			
			動。		方法,並實際應用			
					於比賽戰術戰略。			
第十八週	單元三		2a-IV-3 深切體會	Bb-IV-4	1. 認識拒絕的原則	1. JUSTDO IT 拒絕	上課參與	【法治教
	「癮」爆新觀		健康行動的自覺	面對成	與技巧。	迷思停看聽:說明:	平時觀察	育】
	點		利益與障礙。	癮物質	2. 能以正向的態度	拒絕是人之常情,	分組討論	法 J4 理解規
	第2章		2b-IV-1 堅守健康	的拒絕	面對拒絕。	不用害怕拒絕他		範國家強制
	毒來不毒往		的生活規範、態	技巧與	3. 能使用合適的拒	人。引導學生運用		力之重要
			度與價值觀。	自我控	絕技巧達到拒絕的	批判性思考。		性。
			2b-IV-3 充分地肯	制。	目的。	2. JUST DO IT拒絕		
		1	定自我健康行動	Bb-IV-5	4. 了解藥物濫用的	技巧起手式:利用		
		1	的信心與效能	拒絕成	戒治資源。	課情境,同學間輪		
			感。	癮物質		流角色扮演,進行		
			4b-IV-3 公開進行	的自主		拒絕原則的演練。		
			健康倡導,展現	行動與				
			對他人促進健康	支持性				
			的信念或行為的	規範、				
			影響力。	戒治資				
				源。				
	單元七		1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1	1. 認識 2020 東京	體育課點點名「致	上課參與	
	球類入門		項運動基礎原理	網/牆	奥運選手的精湛表	命一擊」: 重點講	態度檢核	
	第3章		和規則。	性球類	現及最關鍵的後場	解羽球後場攻擊使	技能測驗	
	羽球 致命一		1d-IV-1 了解各	運動動	致命一擊。	用時機與方法。教		
	擊	2	項運動技能原	作組合	2. 經由高遠球對抗	師針對當日比賽狀		
			理。	及團隊	賽,熟習舊經驗,	況分析與回饋,並		
			2d-IV-2 展現運	戦術。	並藉此建立後場擊	給予學生正面鼓		
			動欣賞的技巧,		球之基本能力。	勵。		

第十九週	單「點第一章 」	1	體的 3c-I 與 2 建利 2 的 度 2 定的 感 4 健 對 的 影	面瘾的技自制Bb拒瘾的行支規戒源對物拒巧我。 IV 絕物自動持範治。成質絕與控 成質主與性、資	戒治資源。	1. JUST DO IT 請一,絕所,,與察 DO 招情境別,接到 To 的 A 是 To 的 A 是 To 的 A 是 To 的 A 是 A 是 A 是 A 是 A 是 A 是 A 是 A 是 A 是 A	上平分里等觀討	【育法範力性 者 数 数 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類
	單元七	2	1c-IV-1 了解各項	Hd-IV-1	1. 認識壘球運動的	1. 愛上體育課「壘	上課參與	【品德教

	球類入門		運動基礎原理和	守備/跑	演進脈絡。	間相傳」:全班分成	態度檢核	育】
	第4章		規則。	分性球	2. 能比較出棒球與	雨隊。進攻隊派一	技能測驗	品 J1 溝通合
	壘球 身手矯		2c-Ⅳ-2 表現利他	類運動	壘球的差異。	位隊員將球丟出	分組競賽	作與和諧人
	健		合群的態度,與	動作組	3. 能遵守球場上的	後,所有隊員即可		際關係。
			他人理性溝通與	合及團	遊戲規則。	從本壘出發,依順		品 J2 重視群
			和諧互動。	隊戰	4. 能了解傳接球動	序跑壘。防守隊接		體規範與榮
			2c-Ⅳ-3 表現自信	術。	作之原理。	到球後,須先傳給		譽。
			樂觀、勇於挑戰		5. 能利用身體各部	一壘隊友, 確實踩		品 J8 理性溝
			的學習態度。		位力量來完成穩定	壘後才得以再傳二		通與問題解
			3c-Ⅳ-1 表現局部		傳接球動作。	壘,以此類推直到		決。
			或全身性的身體		6. 了解正式比賽的	傳回本壘為止。若		
			控制能力,發展		傳接順序與不同的	在防守隊將球回傳		
			專項運動技能。		傳接組合變化。	至本壘之前,進攻		
			3d-IV-1 運用運動		7. 相互合作的班級	隊全數回到本壘則		
			技術的學習策		氣氛。	得1分,進攻隊得		
			略。			到繼續進攻的機		
			3d-IV-3 應用思考			會;若防守隊球先		
			與分析能力,解決			傳回本壘,則攻守		
			運動情境的問			交換。		
			題。					
			4d-IV-2 執行個人					
			運動計畫,實際					
			參與身體活動。					
第二十週	單元三		2a-IV-3 深切體會	Bb-IV-4	1. 認識拒絕的原則	1. 遠離藥物濫用一	上課參與	【法治教
	「癮」爆新觀		健康行動的自覺	面對成	與技巧。	起來:說明可以透過	平時觀察	育】
	點		利益與障礙。	癮物質	2. 能以正向的態度	某些警訊來察覺需	分組討論	法 J4 理解規
	第2章	1	2b-Ⅳ-1 堅守健康	的拒絕	面對拒絕。	要關心的人。強調		範國家強制
	毒來不毒往		的生活規範、態	技巧與	3. 能使用合適的拒	出現文中的徵兆並		力之重要
			度與價值觀。	自我控	絕技巧達到拒絕的	不一定代表有藥物		性。
			2b-Ⅳ-3 充分地肯	制。	目的。	濫用的狀況,而是		

單元七		定自我健康行動 的信心。 4b-IV-3公開進行 健康倡導,展康 的信念或行為的 影響力。 1c-IV-1 了解各項	Bb-IV-5 絕物自動持範治。 Hd-IV-1	4. 了解藥物濫用的 戒治資源。	值得我們多去關心對方。	上課參與	【品德教
球類入門第4章 壘球 身手矯健	2	運規。IV-2。 動則 IV-2。 動則 IV-2。 能性動 Zc-IV-1 能性動 表於度表的,技運習 是一IV-1。 與與 信戰 局體展。 3d-IV-3 動情境 是一IV-1。 與與 信戰 局體展。 3d-IV-3 動情境 是一IV-1。 與與 信戰 高體展。 是一IV-1。 與與 信職 是一IV-1。 與與 自戰 局體展。 是一IV-1。 與與 是一IV-1。 是 E-1。 是	守分類動合隊術人球動組團	演2. 壘3. 遊4.作5. 位傳6. 傳傳7. 氣態能 以 等	「少哪做些正起劃到 」:引你都是不好。 」:引你是不好。 是不好。 是不好。 是不好。 是不好。 是不好。 是不好。 是不好。	態度 放 組 競 賽	育】J1 溝踏。 開題 開題 開題 所以 開題 所以 明題 明題 明題 明題 明題 明題 明題 明題 明題 明題 明題 明題 明題

第二十一週第三次段考	單元三 爆新觀 第 2 章 毒 在	1	題。 4d-IV-2執行個際。 2a-IV-3 執行個際。 2a-IV-3 動身別 深的與學學與一個學學的學學與一個學學的學學, 2b-IV-1 規模的一個學學的學學, 2b-IV-3 公別 是一個學的學學, 2b-IV-3 公別 是一個學學, 2b-IV-3 公別 是一學學,	Bb面癮的技自制Bb拒癮的行支規戒源-IV成質絕與控 - 成質主與性、資	1. 認識拒絕的原則 與技巧。 2. 能對使用合適絕 3. 能技巧達 4. 了資 4. 力資源。	1. 起禁要出不濫值對方。	上課學解之事。	【法治教育】 14 理解規制 2 中國 1 中國
	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 他人理性溝通與 和諧互動。 2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰	Hd-IV-1 守分類動合隊術 地運作及戰。	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	1.體育客點名 「慢速學生思考 」:引導學生思考 哪些是你認為自己 做得不選需要 些動作還需要 些動作還需要 些主? 就傳 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	上課參與態度被放為	【品德教育】品德教育】品與和語過合作與關係。品 J2 重視範 體規範與榮譽。品 J8 理性溝

儿的现在方	1. 4. 目 市 内 心 磁 內	7.1、 + 44 八 口	マルカ日日ロエカカ
的學習態度。	位力量來完成穩定	到達幾公尺。	通與問題解
3c-IV-1 表現局部	傳接球動作。		決。
或全身性的身體	6. 了解正式比賽的		
控制能力,發展	傳接順序與不同的		
專項運動技能。	傳接組合變化。		
3d-IV-1 運用運動	7. 相互合作的班級		
技術的學習策	氣氛。		
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			
参與身體活動。			

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. 依照學校行事曆進行課程微調。

彰化縣立 秀水 國民中學 111 學年度第 二 學期 八 年級 健體 領域/科目課程(部定課程)

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	2. 健 3. 亡 4. 公 3. 亡 4. 公 6. 公 是 9 6. 出 6. 公 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	こ的刻板觀念,培養知老 5、,降低對死亡的恐懼與吳	及 是 色图 公 平 運 , 力 , 作 舟 が を 慮機 路 。 作 運 , 力 , 作 舟 が 態 認 閉 學 能 展 で 護 い 製 骨 重 や 単 で 乗 乗 で 護 り 製 慢 正 會 全 見 と で 乗 り の い い い い い い い い い い い い い い い い い い	死 老 菱的 雲技基動作名 人,。 数量,数量,数量,数量,数量,数量,数量,数量,数量,数量,数量,数量,数量,数	症及心血管疾病的威脅程度,並懂得檢視自己的 經過程,了解健康老化的原則和方法,了解對死 時的處理方式及保護自己的方式。
領域核心素養	健體-J-A1 具備輕言放棄。 健體-J-A2 具備的問題。 健體-J-A3 具備健體-J-B1 具備	體育與健康的知能與態度 理解體育與健康情境的全 善用體育與健康的資源, 情意表達的能力,能以同	,展現自我運動與 貌,並做獨立思想 以擬定運動與保恆 理心與人溝通互重	音與分析的知角 建計畫,有效幸 功,並理解體育	深索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不 走,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康 執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 育與保健的基本概念,應用於日常生活中。 的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互

					兼在美學上的特質與表							
	健體-J-C2 具備	利他	及合群的知能與態度	,並在體了	育活動和健康生活中は	音育相互合作及與人 和	口諧互動的素養	•				
	健體-J-C3 具備	敏察:	和接納多元文化的涵	養,關心ス	卜 土與國際體育與健康	康議題,並尊重與欣賞	賞其間的差異。					
重大議題融	【品德教育】、	【人	權教育】、【生命教	负育】、【	家庭教育】、【法治	教育】、【性別平等】	】、【安全教育	î】、【國際				
入	教育】、【環境	竟教育	】、【海洋教育】									
	課 程 架 構											
教學進度		節	學習重點					融入議題				
(週次/日期)	教學單元名稱	數	學習表現	學習內 容	學習目標	學習活動	評量方式	內容重點				
第一週	單元一		1a-IV-2 分析個人	Ea-IV-3	1. 以消費者角度關	1. 加工食品的魔法	上課參與	【環境教				
	消費中學堂		與群體健康的影	從生	心不同的飲食類	師 ——食品添加	小組討論	育】				
	第1章		響因素。	態、媒	別、內涵及選購要	物:以法規來解說	分組報告	環 J4 了解永				
	GO 購「食」		1a-IV-3 評估內在	體與保	點,如:產銷履	食品添加物的定義		續發展的意				
	力讚		與外在的行為對	健觀點	歷、有機農產品、	及使用原則。並提		義(環境、				
			健康造成的衝擊	看飲食	健康食品。	醒正確的使用食品		社會、與經				
			與風險。	趨勢。	2. 辨識媒體廣告的	添加物不會影響一		濟的均衡發				
			1a-IV-4 理解促進	Eb-IV-1	行銷策略,評估自	般人的身體健康。		展)與原				
			健康生活的策	媒體與	身需求,選擇合適	解說食品添加物違		則。				
			略、資源與規	廣告中	的飲食。	法的種類與案例。						
		1	範。	健康消		2. JUST DO IT 添						
				費資訊		加物調查站:請學						
				的辨識		生拿出事先蒐集的						
				策略。		食品外包裝,並依						
				Eb-IV-2		包裝上的標示回答						
				健康消		課本問題,並評估						
				費行動		這份食品適合推薦						
				方案與		給誰。						
				相關法		3. 消費新「食」						
				規、組		代:說明標章對食						
				織。		品安全的意義。介						

	單元四 Olympic Games 運動 第 1 型 乾	2	2c-IV-1 是現場 的 是是是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Cb運神動攝識合運需素識Cb奧克會神IV精運養知適人所養 IV匹動精	1. 克 2. 克的 3. 奥我目 4. 精顧性 5. 林的 6. 奥程 7. 克的認運了委關了運國。了神歷事認克秀解實明會國會。夏明日出 解何與。我運運我解 與復與與 、並的 林實的 國會員參的 林興林運 冬知項 匹,代 在奪。與歷 與現 电 型 电 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	紹方定 1. 「請解與為 種人與所以與有選別, 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	上小分與對語	【育國欣同值 國 J4 世化 尊界的 值
第二週	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」	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	Ea-IV-3 從生 態、媒 體與保	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	1. JUST DO IT 有 機包打聽:引導學 生依照課本內容, 填寫生活中可以找	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
	力讚		與外在的行為對	健觀點	歷、有機農產品、	到的有機農產品標		義 (環境、

健康造成的衝擊	 T	1	T		T	T		
1a-IV-4 理解促進 Eb-IV-1 行銷策略,評估自 學生探究有機農產 展)與原 身需求,選擇合適 的飲食。 品的價格與一般農 產品價格差異。 2.消費新「食」代:說明健康食品 成:說明健康食品 定義與迷思,講述 保健功效與廣告注 意事項。說明健康 食品認證方式,選 費行動 方案與 相關法 規、組 織。 規、組 織。				看飲食	健康食品。			社會、與經
健康生活的策 以			與風險。	趨勢。	2. 辨識媒體廣告的	討論。並進一步請		濟的均衡發
略、資源與規 範。 一方 一位 一位 一位 一位 一位 一位 一位 一位 一位 一位			1a-IV-4 理解促進	Eb-IV-1	行銷策略,評估自	學生探究有機農產		展)與原
能。 (健康消費資訊 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。			健康生活的策	媒體與	身需求,選擇合適	品的價格與一般農		則。
費資訊 的辨識 策略。 Eb-IV-2 健康消 費行動 方案與 相關法 相關法 規、組 織。			略、資源與規	廣告中	的飲食。	產品價格差異。		
的辨識 策略。 Eb-IV-2 健康消費行動 方案與 相關法 規、組 織。			範。	健康消		2. 消費新「食」		
策略。 Eb-IV-2 健康消費行動 方案與 相關法 規、組織。				費資訊		代:說明健康食品		
Eb-IV-2				的辨識		定義與迷思,講述		
健康消費行動 方案與 相關法 規、組 織。				策略。		保健功效與廣告注		
費行動 方案與 相關法 規、組 織。 購食品的基本原 則,澄清健康食品 與保健食品的差 異。				Eb-IV-2		意事項。說明健康		
方案與 相關法 規、組 織。				健康消		食品認證方式,選		
相關法 與保健食品的差 規、組 異。				費行動		購食品的基本原		
規、組織。				方案與		則,澄清健康食品		
織。				相關法		與保健食品的差		
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				規、組		異。		
單元五 1c-IV-1 了解各項 Ab-IV-1 1.了解有氧運動的 1.愛上體育課「動 上課參與				織。				
	單元五		1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1	1. 了解有氧運動的	1. 愛上體育課「動	上課參與	
有氧、無氧運 運動基礎原理和 體適能 益處。 物大遷徙」:設定 技能測驗	有氧、無氧運		運動基礎原理和	體適能	益處。	物大遷徙」:設定	技能測驗	
動 規則。 促進策 2.建立正確的跑步 4 種不同配速,並	動		規則。	促進策	2. 建立正確的跑步	4 種不同配速,並		
第1章 2c-IV-2表現利他 略與活 運動概念。 請各組速度最快的	第1章		2c-IV-2 表現利他	略與活	運動概念。	請各組速度最快的		
慢跑 合群的態度,與 動方 3. 習得慢跑的動作 學生擔任「領跑	慢跑		合群的態度,與	動方	3. 習得慢跑的動作	學生擔任「領跑		
他人理性溝通與法。 技巧與訣竅。 者」,其他跑者不			他人理性溝通與	法。	技巧與訣竅。	者」,其他跑者不		
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		0	和諧互動。	Ga-IV-1	4. 學會運動前熱身	得超越領跑者。可		
2 「本語互動		Z	2c-IV-3 表現自信	跑、跳	與運動後收操伸	因學生程度自行設		
樂觀、勇於挑戰 與推擲 展。 定配速時間,剛開			樂觀、勇於挑戰	與推擲	展。	定配速時間,剛開		
的學習態度。 的基本 5. 懂得利用智慧軟 始只設定 1 公里			的學習態度。	的基本	5. 懂得利用智慧軟	始只設定1 公里		
3d-IV-1 運用運動 技巧。 體輔助運動。 的練習里程數,練				技巧。	體輔助運動。	的練習里程數,練		
技術的學習策 6. 養成持續慢跑的 習過程中, 領跑			技術的學習策		6. 養成持續慢跑的	習過程中, 領跑		
略。 運動習慣。 者應隨時注意跑步			略。					
3d-IV-3 應用思考 7. 具備簡易的配速 APP 上的配速時			3d-IV-3 應用思考					

第三	單消第健家一中章 費	1	與決題 4c-IV-1 運參。IV-1 通。 IV-1 個的	Eb 媒廣健費的策B健費方相-IV與中消訊識。-2 期 與中消訊識。2	觀念,並練習中 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	間在間定 ,限,跟 ,限,跟 對說的掌慣,要步慣消八費 對的組。 對的組。 對的組。 對的組。 對的組。 對的組。 對的組。 對的組。 對的組。 對的組。 對的過程。還去養。費大之 的道況自在有執成搭者權前 可以對 發達之 權自,己消五行好配五利要 權自才的費大,的情大。想 對之,	上課參與論告	【育人等原生踐 人】J4 正,中 者 了義並實
				方案與		務、八大權利。		

單有動第彈氣 五、氧 章 肌肉	2	Ic-IV-1 運規 C-IV-2 会他和 2c 樂的 3c 或控專 4c - IV-2 學別 - IV-2 與別 - IV-2 的別 - IV-2	健費的策社懷 Ab 體促略動法康問解略會。 I 適進與方。消題決與關 V-1 能策活	1. 的 2. 耐 3. 的 4. 肌 5. 肉 6. 己表	引 JUST	上態技能	
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			, , ,		

第四週 單元一 消費中學堂 第2章 2b-IV-2 樂於實踐 健康促進的生活 型態。 Eb-IV-1 媒體與 廣告中 務。 1. 能在生活當中實 意: 說明廣告對消 費者的影響。播放 分組報告	【人權教 育】 人 J4 了解平
能的運動計畫。	育】
第四週 單元一 2b-IV-2 樂於實踐	育】
第四週 單元一 2b-IV-2 樂於實踐	育】
第四週 單元一 2b-IV-2 樂於實踐 Eb-IV-1 1. 能在生活當中實 1. 消費廣告要注 上課參與 消費中學堂 健康促進的生活 媒體與 踐消費者權利與義 意: 說明廣告對消 小組討論	育】
第四週 單元一 2b-IV-2 樂於實踐 Eb-IV-1 1.能在生活當中實 1.消費廣告要注 上課參與 消費中學堂 健康促進的生活 媒體與 踐消費者權利與義 意:說明廣告對消 小組討論	育】
消費中學堂 健康促進的生活 媒體與 踐消費者權利與義 意:說明廣告對消 小組討論	育】
	· · · =
第2章	人 I/1 ア解亚
	/ C J G / // T
健康消費實踐 4b-IV-1 主動並公 健康消 2. 能解讀媒體廣告 「15 支 6 秒鐘廣	等、正義的
家開表明個人對促費資訊的行銷手法。告帶出超速場景簡	原則,並在
進健康的觀點與的辨識	生活中實
立場。 策略。 影片。說明廣告的	踐。
Eb-IV-2	
健康消 完成 JUST DOIT	
黄行動 廣告透視鏡。	
相關法 決:請學生閱讀課	
規、組 本案例。説明當中	
織。 的疑點以及應對方	
Eb-IV-3 法以及消費糾紛可	
健康消 以求助的管道。	
費問題	
 策略與 	
懷。	
單元五	
有氧、無氧運 2 運動基礎原理和 體適能 的原則。 「肌肉鍛鍊月」: 態度檢核	
動 規則。 促進策 2. 能認識肌力與肌 提醒學生可以在課 技能測驗	

	第2章	1c-IV-2 評估運動	略與活	耐力。	餘時間、下課利用		
	彈力繩肌肉鍛	風險,維護安全	動方	3. 能瞭解肌肉強化	短暫的幾分鐘進行		
	鍊	的運動情境。	法。	的好處。	這些運動,將運動		
		1d-IV-1 了解各項		4. 學會正確的基本	融入生活。並教導		
		運動技能原理。		肌肉鍛練動作。	如何循序漸進的提		
		2c-IV-2 表現利他		5. 懂得使用簡易肌	升每一週的訓練		
		合群的態度,與		肉鍛鍊的器材。	量。執行完四週的		
		他人理性溝通與		6. 可設計出適合自	訓練課表,可請學		
		和諧互動。		己的肌肉鍛鍊課	生分享過程中的困		
		2c-IV-3 表現自信		表。	難、如何調整課表		
		樂觀、勇於挑戰			或心態上的轉變		
		的學習態度。			等。		
		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。					
第五週	單元二	1a-IV-3 評估內在	Fb-IV-3	1. 分析慢性病對臺	1. 健康人生慢不	上課參與	【生命教
	1303.4.1.4	1 與外在的行為對	保護性	灣人健康威脅的嚴	得:強調慢性病成	小組討論	育】
	第1章	健康造成的衝擊	的健康	重性,並了解慢性	因有 60%與個人	心得分享	生 J5 覺察生

慢	性病情報站	與風險。	行為。	病的各項影響因	生活型態有關。臺		活中的各種
	上)	1b-IV-2 認識健康	Fb-IV-4	素。	灣慢性病已有年輕		迷思,在生
		技能和生活技能	新興傳	2. 體認臺灣首要死	化趨勢,必須從		活作息、健
		的實施程序概	染病與	因中各項癌症的威	「青少年時期」就		康促進、飲
		念。	慢性病	脅程度,並分析不	保持良好的生活習		食運動、休
		2a-IV-2 自主思考	的防治	同癌症的症狀、致	慣。		閒娛樂、人
		健康問題所造成	策略。	病因素和預防方	2. 臺灣常見的慢性		我關係等課
		的威脅感與嚴重		法。	病(上):讓學生瞭		題上進行價
		性。		3. 體認心血管疾病	解癌症多年蟬聯		值思辨,尋
		3a-Ⅳ-1 精熟地操		中各項疾病的威脅	「十大死因之		求解決之
		作健康技能。		程度,並分析其症	冠」,早期發現和		道。
		4a-IV-2 自我監		狀、致病因素和預	治療,治癒率較		
		督、增強個人促		防方法。	高。讓學生清楚男		
		進健康的行動,		4. 懂得檢視和分析	女癌症的排名、嚴		
		並反省修正。		自己的健康狀態和	重性、主要症狀、		
				罹患慢性病的可能	致病因素和預防方		
				性,並適當調整健	法。可統整說明癌		
				康的生活型態。	症成因很多,大家		
					應隨時自我檢測接		
					觸致癌因素的狀		
					况。		
單	-元五	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1	1. 能夠了解體操跳	1. 愛上體育課「撐	上課參與	【安全教
有	氧、無氧運	運動基礎原理和	體適能	箱運動的基本動作	天拄地」:每組約	分組檢測	育】
動	1	規則。	促進策	及練習方法,並加	5名學生,透過抽	技能測驗	安 J2 判斷常
第	3章	1c-IV-2 評估運動	略與活	以運用	籤方式決定各組別		見的事故傷
器	械體操 跳 2	風險,維護安全	動方	2. 能夠學會體操跳	比賽出場順序。每		害。
箱	i	的運動情境。	法。	箱運動的動作與正	人實施兩跳動作		安 J9 遵守環
		1d-IV-1 了解各項	Cb-IV-2	確技巧	(分腿及併腿		境設施設備
		運動技能原理。	各項運	3. 能夠學會分析動	跳)。老師依個別		的安全守
		2c-IV-3 表現自信	動設施	作技巧與應用組合	動作實施正確性、		則。

			樂觀、學習是 學習是 是 學學是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	的使定 Ia-IV-2 努用。 Ita-IW-2 體作。	4. 能夠培養全身協 調能 5. 及 5. 及 5. 及 5. 及 6. 登 5. 及 6. 班 6. 班 6. 班 6. 班 6. 班 6. 班 6. 班 6. 班	動作姿勢、推撐高 作整體定 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大		
第六週	單元二	1	1a-IV-3 的性 3a-IV-1 的性 9a-IV-1 的成。 1b-IV-1 的成。 2a-IV-1 的成。 2a-IV-1 的成。 2a-IV-1 的成。 2a-IV-1 的成。 2a-IV-1 的成。 2a-IV-1 的形态。 3a-IV-1 的形态。 3a	Fb-IV-3 保的行序新染慢的策 性康。-4 傳與病治。	1. 灣重病素 2. 因脅同病法 3. 中程狀防 4. 自分人性的。體中程癌因。體各度、方懂己好康並項 臺項,的和 心疾並病。檢健性威了影 灣癌並症預 血病分因 視康病脅解響 首症分狀防 管的析素 和狀對的慢因 要的析、方 疾威其和 分態	1.管生的能系性血和「對極壓風法2.從單沉疾複循。統。管高心國高、等。改自己默病習環說對心疾血血人。冠症 變己引點,先年統血體疾、,疾命明病及 活起學手引級和液的病糖都病的高、預 習學完一導學功循重、尿屬」威血腦防 慣習完血學過 環要腦病於,脅 中方	上小心紙等制分類與論字數	【育生活迷活康食閒我題值求道生】J5中思作促運娛關上思解。會 覺各在、、、、等行,之教 察在在、、、等行,之生 生種生健飲休人課價尋

	1		T	1		T	T	1
					罹患慢性病的可能	健康動起來題目並		
					性,並適當調整健	提醒一定要盡力達		
					康的生活型態。	成健康的生活習		
						慣。		
	單元五		1a-IV-3 評估內在	Ab-IV-1	1. 能夠了解體操跳	1. 體育客點點名	上課參與	【安全教
	有氧、無氧運		與外在的行為對	體適能	箱運動的基本動作	「我的體操運動日	分組檢測	育】
	動		健康造成的衝擊	促進策	及練習方法,並加	記」:請同學回顧	技能測驗	安 J2 判斷常
	第3章		與風險。	略與活	以運用。	所學內容,檢視自		見的事故傷
	器械體操 跳		1b-Ⅳ-4 提出健康	動方	2. 能夠學會體操跳	己在課程當中做到		害。
	箱		自主管理的行動	法。	箱運動的動作與正	哪些要求事項,並		安 J9 遵守環
			策略。	Cb-IV-2	確技巧。	且進行自我(同		境設施設備
			2a-IV-2 自主思考	各項運	3. 能夠學會分析動	儕)評量,最後請		的安全守
			健康問題所造成	動設施	作技巧與應用組	結合資訊能力,上		則。
			的威脅感與嚴重	的安全	合。	網找相關比賽影		
			性。	使用規	4. 能夠培養全身協	片,並具體舉出雨		
		2	3b-Ⅳ-2 熟悉各種	定。	調性與提升肌肉適	名你所喜歡的體操		
			人際溝通互動技	Ia-IV-2	能。	運動員,寫出姓		
			能。	器械體	5. 能遵守安全規範	名、他的優點及你		
			4a-IV-2 自我監	操動作	及比賽規則。	所欣賞的地方。		
			督、增強個人促	組合。	6. 營造相互合作的			
			進健康的行動,		班級氣氛。			
			並反省修正。		7. 能夠欣賞他人的			
			4b-IV-3 公開進行		動作表現。			
			健康倡導,展現					
			對他人促進健康					
			的信念或 行為的					
			影響力。					
第七週	單元二		1a-IV-3 評估內在	Fb-IV-3	1. 分析慢性病對臺	1. 沉默殺手—心血	上課參與	【生命教
第一次段考	慢病驚心	1	與外在的行為對	保護性	灣人健康威脅的嚴	管疾病:先引導學	小組討論	育】
	第1章		健康造成的衝擊	的健康	重性,並了解慢性	生複習七年級學過	心得分享	生 J5 覺察生

慢性病情報站		與風險。	行為。	病的各項影響因	的循環系統和功	紙筆測驗	活中的各種
(上)		1b-IV-2 認識健康	Fb-IV-4	素。	能。說明血液循環		迷思,在生
		技能和生活技能	新興傳	2. 體認臺灣首要死	系統對人體的重要		活作息、健
		的實施程序概	染病與	因中各項癌症的威	性。心臟疾病、腦		康促進、飲
		念。	慢性病	脅程度,並分析不	血管疾病、糖尿病		食運動、休
		2a-IV-2 自主思考	的防治	同癌症的症狀、致	和高血壓,都屬於		閒娛樂、人
		健康問題所造成	策略。	病因素和預防方	「心血管疾病」,		我關係等課
		的威脅感與嚴重		法。	對國人生命的威脅		題上進行價
		性。		3. 體認心血管疾病	極高。說明高血		值思辨,尋
		3a-IV-1 精熟地操		中各項疾病的威脅	壓、冠心病、腦中		求解決之
		作健康技能。		程度,並分析其症	風等症狀及預防方		道。
		4a-IV-2 自我監		狀、致病因素和預	法。		
		督、增強個人促		防方法。	2. 改變生活習慣		
		進健康的行動,		4. 懂得檢視和分析	從自己做起學習		
		並反省修正。		自己的健康狀態和	單:引導學生完成		
				罹患慢性病的可能	健康動起來題目並		
				性,並適當調整健	提醒一定要盡力達		
				康的生活型態。	成健康的生活習		
					慣。		
單元五		1a-IV-3 評估內在	Ab−IV-1	1. 能夠了解體操跳	1. 體育客點點名	上課參與	【安全教
有氧、無氧運		與外在的行為對	體適能	箱運動的基本動作	「我的體操運動日	分組檢測	育】
動		健康造成的衝擊	促進策	及練習方法,並加	記」:請同學回顧	技能測驗	安 J2 判斷常
第3章		與風險。	略與活	以運用。	所學內容,檢視自		見的事故傷
器械體操 跳		1b-IV-4 提出健康	動方	2. 能夠學會體操跳	己在課程當中做到		害。
箱	2	自主管理的行動	法。	箱運動的動作與正	哪些要求事項,並		安 J9 遵守環
		策略。	Cb-IV-2	確技巧。	且進行自我(同		境設施設備
		2a-IV-2 自主思考	各項運	3. 能夠學會分析動	儕)評量,最後請		的安全守
		健康問題所造成	動設施	作技巧與應用組	結合資訊能力,上		則。
		的威脅感與嚴重	的安全	合。	網找相關比賽影		
		性。	使用規	4. 能夠培養全身協	片,並具體舉出雨		

			3b-IV-2 熟悉各種 人際溝通互動技 。 4a-IV-2 自我監督、增加工程 。 4b-IV-3 公開建 健康的企業 。 4b-IV-3 公開建現 , 健康人促或 , 人工程 , 人工程 , 人工程 , 人工程 , 人工程 , 人工程 , 人工程 , 人工程 , 人工程 , 人工程 , 人工程 , 人工程 , 人工程 , 人工 , 人工	定。 Ia-IV-2 器械體 操動作 組合。	調性與提升肌肉適 能。 5. 能賽規則。 6. 營造相互合作的 班級氣熱於賞他人 動作表現。 7. 能作表現。	名你所喜歡的體操 運動員,寫出姓 名、他的優點及你 所欣賞的地方。		
1	單元二	1	1a-IV-3 中 Ia-IV-3 中 Ia-IV-3 中 Ia-IV-4 中 Ib-IV-4 中 Ib-IV-4 中 Ib-IV-2 即 Ib-IV-2 的 Ib-IV-2 的 Ib-IV-2 的 Ib-IV-2 的 Ib-IV-3 的 Ib-IV-4 中 Ib-IV-6 的 Ib-IV-6 的 Ib-IV-7 的 Ib-IV-8 的 Ib-IV-8 的 Ib-IV-9 的	Fb-IV-3 镁健為IV-4 轉與病性防略	1. 脅狀防 2. 病並病法 3. 的康分 4. 病策於 5. 體性、方分變了因。了成的析能的略日能認,致法析的解素 解因威預統各,常夠尿析素 病醫 嚴重症預 謝以情方遠重落活懷的其和 及度、方 候對,。慢預執。願威症預 其,致 群健並 性防行 意	1. (片臟的方腎強良慣己的照管灣) : 明、病。病年健請該活驟與常用樣謝素強嚴時生生強慣寫控慢學、候預臺性養習考改並自。條影腎群防灣。成 自進依我	上課參與經驗分享紙筆測驗	【育品重品溝解【育家與互支方家與年的品】EL生JB通決家】J5家動持式J6實在角後 四十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二

	單元六 为	2	4b-IV-3。IV-3。IV-3。IV-3。IV-1。IV-3。IV-3。IV-1。IV-3。IV-1。IV-3。IV-1。IV-3。IV-1。IV-3。IV-1。IV-3。IV-1。IV-3。IV-1。IV-3。IV-1。IV-1。IV-1。IV-1。IV-1。IV-1。IV-1。IV-1	換氣5	照護 認實 為學。 以外, 一次, 一次, 一次, 一次, 一个	1. 上均伍分汽棒住水賽成勝章全,大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	上課參與技能測驗	任。
第九週	單元二		體適能的身體活動。 1a-IV-3 評估內在	Fb-IV-3	1. 體認糖尿病的威	1. 照顧者用心滿	上課參與	【品德教
	慢病驚心 第2章 慢性病情報站 (下)	1	與外在的行為對 健康造成的衝擊 與風險。 1b-IV-4 提出健康	保護性 的健康 行為。 Fb-IV-4	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	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	經驗分享 紙筆測驗	育】 品 EJU1 尊 重生命。 品 J8 理性
			自主管理的行動 策略。	新興傳 染病與	病變的嚴重程度, 並了解其症狀、致	病者的各種方法, 要有耐心和愛心陪		溝通與問題 解決。

		9° IN 9 9 7 田 7	旭址上	占国主仁四吐士	化六虫、上44		【完成业
		2a-IV-2 自主思考	慢性病	病因素和預防方	伴病患,才能使家		【家庭教
		健康問題所造成	的防治	法。	人重返健康生活。		育】
		的威脅感與嚴重	策略。	3. 了解代謝症候群	2. 慢性病聊天室學		家 J5 了解
		性。		的成因,以及對健	習單:請學生回家		與家人溝通
		3b-Ⅳ-2 熟悉各種		康的威脅情況,並	完成學習單的訪問		互動及相互
		人際溝通互動技		分析預防方法。	和填		支持的適切
		能。		4. 能統整遠離慢性	寫。訪談對象不一		方式。
		4a-IV-2 自我監		病的各項重要預防	定要親屬,只要是		家 J6 覺察
		督、增強個人促		策略,並落實執行	認識的同學、朋友		與實踐青少
		進健康的行動,		於日常生活中。	都可以,此活動主		年在家庭中
		並反省修正。		5. 能夠關懷和願意	要讓學生能經由訪		的角色責
		4b-IV-3 公開進行		照護慢性病親屬。	談慢性病人,同理		任。
		健康倡導,展現			病人感受和想法。		
		對他人促進健康					
		的信念或 行為的					
		影響力。					
單元;	·····································	1c-IV-1 了解各項	Gb-IV-2	1. 認識游泳姿勢的	1. 體育客點點名	 上課參與	
		運動基礎原理和	游泳前	歷史演進,學習探	「仰泳大解鎖大解	技能測驗	
第1:		規則。	進 25 公	索游泳技術。	鎖」:將學生分組	12 ACM TOWN	
'	+ 趾高氣	1d-IV-1 了解各項	尺(需	2. 學會仰泳腿部打	進行 25 公尺仰泳		
揚	此问术	運動技能原理。	換氣5	水與手臂划水動	的總測驗。同組學		
130		2c-IV-3表現自信	次以	作,持續精進泳	生協助計算測驗學		
		•	上)。	技。	生的完成時間。如		
	2	樂觀、勇於挑戰	工厂。	=			
		的學習態度。		3. 學會仰泳聯合動	果中途落地,在原		
		3c-IV-1 表現局部		作,展現全身動作	地調整動作呼吸,		
		或全身性的身體		協調性。	再繼續游完全程。		
		控制能力,發展		4. 勇於參與游泳能	計算落地次數或是		
		專項運動技能。		力評量並達成目	路線游歪的情形。		
		4d-IV-2 執行個人		標。			
		運動計畫,實際參					

第十週	單慢第愛章一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	1	與4d-IV-1。 I 理各念 2a健的性2b的度4b開進立	Aa-IV-3 中心一、一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一	1.板和2.必康法度3.成成4.受死慮5.必命而規 覺觀敬覺經老,。體的助覺與亡。體經意對劃 對,的老程原養 身活的對法恐 死程和我 也養度是瞭和老 老便慣亡降與 是感值命的知。人解方的 化,。的低疑 人受,有	1.生考類說型 2.招會康式人進活 3.的途時時伴心「沒見說起銀活銀型明態銀說老老」都行動失愛中可間我,愛講」「、髮引髮:髮?各的髮明,化,能「。落:,能,們因」,!謝我世導生並種優樂每要三使健老的強所停無,為、也練謝愛界學有合髮點有個用方已老體 深生的在繼時多感沒對對、多生哪圖生。妙都健 家!」 藏旅隨個陪傷 」再友	上平纸等觀點	【育品一省【育生老生象生價義品】J與。生】J3病無,的值。额 知我 教 思舆的索的意名 人名
-----	---	---	--------------------------------	--	---	--	--------	--

	單力第獨出 一	2	Id-IV-1 V-1 V-1 V-1 V-1 V-1 V-1 V-1 V-2 C-1 V-2 C-1 V-2 C-1 V-2 C-1 V-2 C-1 V-3 C-1 V	Cc-IV-1 水閒綜用。	1. 槳型 2. 來之 3. 量作 4. 本 5. 救 6. 任團認、。能了原了來。能槳培援能與隊者在 引木 何划 獨 中。成互外的 導舟 利船 木 自 彼合 明 學動 用的 舟 救 此作	見一恨 1. 之木備代組均引的材童放行礙進障的退行習用生和愛在舟泳器,分導救,軍置擺。槳礙練槳魯。快,以體」教救。組後組圈使加直的學始行,兩形大能。育:師生先為,製替用固擺兩生,8完種的家放 課無可圈兩單由作代膠。放種先繞字成障練回下 「獨先作兩位教自器帶水與障從兩形後礙	上課參與技能測驗	【育海元與動種技【育品作際 海】J1海水,水能品】J1與關 教 與閒 各生
第十一週	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 居家校區的守祖 等程的明期關	1. 了解危機意識, 那危機意識, 在的危機。 2. 認識於見 類選狀況, 可理心 同理必 的影響, 進而能像 的影響,	1. 危機意識知多少: 分組討論課本 各項情境可能潛在 的危險, 並討論出 可行的解決方法。 並引導學生反思。 2. 拒絕校園霸凌:	上課參與平時觀察經驗分享	【品德教 育】 品 J1 溝通合 作與稱係 際關係治 人 育】

			4b-IV-1 主動並公	法令。	校園霸凌說不。	說明有近7成的學		法 J9 進行學
			開表明個人對促	Ca-IV-1	3. 了解遭遇攻擊事	上接觸過校園霸 生接觸過校園霸		生權利與校
				Ca=IV=I 健康社	O. 肝過過以季事	生按關過稅園朝 凌,可見霸凌的狀		生惟州兴仪 園法律之初
			進健康的觀點與					图広件之初 探。
			」立场。	區的相	方式。	況相當普及。請學		/ 探。
				關問題	4. 認識遭遇詐騙時	生分析情境中不同		
				改善策	的處理方式,並避	角色的情緒與想法		
				略與資	免自己成為詐騙的	並進行分享。引導		
				源。	受害者或加害人。	分析三種不同角色		
				Fa-IV-3		的心理影響及人際		
				有利人		關係的影響。並完		
				際關係		成 JUST DO IT 我		
				的因素		的反霸凌宣言。		
				與有效		3. JUST DO IT 我		
				的溝通		的反霸凌行動:請		
				技巧。		學生思考遇到霸凌		
						時如何保護自己。		
	單元七		1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1	1. 認識藤球運動的	1. 愛上體育課「圍	上課參與	【品德教
	球類入門		運動基礎原理和	網/牆性	特性與規則。		態度檢核	育】
	第1章		規則。	球類運	2. 理解運動前伸展	每個人最多連續觸	技能測驗	品 J1 溝通合
	藤球 空中格		2c-IV-2 表現利他	動動作	的重要性。	球 3 次,超過則以	分組競賽	作與和諧人
	門		合群的態度,與	組合及	3. 透過遊戲來思考	3次計算,直至換	74 (= 7/13)(際關係。
	• •		他人理性溝通與	團隊戰	動作應用的時機。	人觸		品 J8 理性溝
			和諧互動。	術。	4. 能協調控制身體	球後方可繼續累		通與問題解
		2	2c-IV-3 表現自信	14-1	各個部位的力量來	積,球落地後則結		決。
			樂觀、勇於挑戰		進行控球動作。	算,次數最高的隊		
			一 , 一般,另次 , 一般 一种		5. 能感受省力及準	五獲勝。 一 伍獲勝。		
						1 位 後 份 。		
			3c-IV-1 表現局部		確之擊球動作。			
			或全身性的身體		6. 培養定點發球過			
			控制能力,發展		網的穩定性,進一			
1			專項運動技能。		步學習移位回擊球			

		·	т	т	r		Г	Т
			3d-IV-3 應用思考		的能力。			
			與分析能力,解		7. 相互合作的班級			
			決運動情境的問		氣氛。			
	·		題。					
			4d-IV-1 發展適合					
			個人之專項運動					
			技能。					
			4d-IV-2 執行個人					
			運動計畫,實際					
			參與身體活動。					
第十二週	單元三		2a-IV-2 自主思考	Ba-IV-2	1. 了解危機意識,	1. 遠離社區詐騙風	上課參與	【品德教
	安全防護網		健康問題所造成	居家、	並能評估生活中潛	險:引導學生閱讀	平時觀察	育】
	第1章		的威脅感與嚴重	學校及	在的危機。	課本情境,並詢問	紙筆測驗	品 J1 溝通合
	扭轉危機保安		性。	社區安	2. 認識校園常見的	是否曾有類似經		作與和諧人
	康		3b-IV-2 熟悉各種	全的防	霸凌狀況,並透過	驗。說明人人皆有		際關係。
			人際溝通互動技	護守則	同理心與了解霸凌	可能是詐騙的受害		【法治教
			能。	與相關	的影響,進而能像	者,並不分學歷或		育】
			4b-IV-1 主動並公	法令。	校園霸凌說不。	年齡,因此應培養		法 J9 進行學
			開表明個人對促	Ca-IV-1	3. 了解遭遇攻擊事	危機意識,避免成		生權利與校
		1	進健康的觀點與	健康社	件時,保護自己的	為詐騙的受害者。		園法律之初
		1	立場。	區的相	方式。	可透過3不3要		探。
				關問題	4. 認識遭遇詐騙時	原則,降低被詐騙		
				改善策	的處理方式,並避	的風險。		
				略與資	免自己成為詐騙的	2. JUST DO IT 聰		
				源。	受害者或加害人。	明判讀遠離詐騙:		
				Fa-IV-3		請學生閱讀新聞案		
				有利人		例,並可由教師或		
				際關係		學生分享曾接觸過		
				的因素		詐騙的經驗。請學		
				與有效		生利用回家的時間		

第十三週	單玩 第 華	2	Ic-IV-1 是 C C C C C C C C C C C C C C C C C C	的技 Ha / IV / Ha / M	1.特2.的3.動4.各進5.確6.網步的7.氣 認識與解要過應協部控感擊養穩習力互。	意完IT 1. 來場對戲之前隊作遇都境完可老學免方 關ST DO 提上往進的類法建順暖賽球特須線們作線分 所 DO 課刊為球比開每發免雙窘動,,醒性使 保 () 保 () 保 () 保 () 保 () 保 () 是	上課度能組織等	【育】 I 和 解 B B B B B B B B B B B B B B B B B B
第二次段考	安全防護網 第2章	1	健康問題所造成 的威脅感與嚴重	身體自 主權維	外洩可能帶來的影響。	戰:說明隱私的重要性,並強調隱私	平時觀察 經驗分享	教育】 性 J4 認識身

網住安全		性。	護的立	2. 了解網路使用上	是主觀的想法。說		體自主權相
		2b-IV-1 堅守健康	場表達	保護隱私的方法。	明隱私遭到侵犯時		關議題,維
		的生活規範、態	與行	3. 體認網路上留言	會感受到不舒服,		護自己與尊
		度與價值觀。	動,以	與發文時注意事項	甚至影響尊嚴與人		重他人的身
			及交友	的重要性。	格發展。		體自主權。
			約會安	4. 體認自拍與散播	2. JUST DO IT 隱		【法治教
			全策	裸照带來的影響。	私檢測員:,請學		育】
			略。		生先勾選自己認為		法 J9 進行學
			Fb-IV-1		的網路隱私項目,		生權利與校
			全人健		完成後與同學比		園法律之初
			康概念		較,檢視是否有其		探。
			與健康		他項。		
			生活型		3. JUST DO IT 隱		
			態。		私停看聽:請學生		
			Eb-IV-1		閱讀課本情境,並		
			媒體與		思考過去自己有沒		
			廣告中		有把隱私放上網路		
			健康消		的經驗。引導學生		
			費資訊		完成 JUST DO		
			的辨識		IT,並分享。		
			策略。				
單元七		1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1	1. 認識桌球比賽單	1. 愛上體育課「正	上課參與	【品德教
球類進階		運動基礎原理和	網/牆性	打規則。	拍攻球組合賽」:	態度檢核	育】
第2章		規則。	球類運	2. 能遵守球場上安	請學生循序漸進做	技能測驗	品 J1 溝通合
桌球 蓄勢待		1d-IV-1 了解各項	動動作	全規則及遊戲規	出不同難度的指定		作與和諧人
發	2	運動技能原理。	組合及	則。	挑戰,亦可以分組		際關係。
		2c-IV-2 表現利他	團隊戰	3. 能了解桌球正拍	賽事進行本活動,		
		合群的態度,與	術。	攻球以及步法的分	教師可藉此復習桌		
		他人理性溝通與		解動作。	球比賽規則,過程		
		和諧互動。		4. 能做出正拍攻球	可依照學生程度調		

			2c-IV-3表現自信 樂的 3c-IV-1 表現 學學 1 大身能 多。 3c-IV-1 外身 身態 是, 一IV-2 的 多。 4d-IV-2 的 数 是 数 是 数 是 数 是 数 是 数 是 数 是 数 是 数 是 数		結合步法的動作。 5. 培養控球落點 準目標物的能力。 6. 相互合作的班級 氣氛。	整完成條件。		
第十四週	單元三 安全 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、 度與價值觀。	Db身主護場與動及約全略Fb全康與生V-開權的表行,交會策。 IV 機健活力自維立達 以友安 -1健念康型	1. 認識隱都來 總 2. 保護認可能 響。 2. 保護認時 2. 實際 2. 實際 2. 實際 2. 實際 3. 實際 3. 實際 4. 體認 2. 實際 4. 體學	1. 戰要是明會基務 上網和調法 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	上課參與察經驗分享	【教性體關護重體【育法生園探性育 J4 主題己人主治

			態。 Eb-IV-1 媒體與		私停看聽:請學生 閱讀課本情境,並 思考過去自己有沒		
			廣告中 健康消		有把隱私放上網路 的經驗。引導學生		
			費資訊		完成 JUST DO		
			的辨識		IT,並分享。		
			策略。				
單元七		1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1	1. 認識桌球比賽單	1. 愛上體育課「正	上課參與	【品德教
球類進階		運動基礎原理和	網/牆性	打規則。	拍攻球組合賽」:	態度檢核	育】
第2章		規則。	球類運	2. 能遵守球場上安	請學生循序漸進做	技能測驗	品 J1 溝通合
桌球 蓄勢待		1d-IV-1 了解各項	動動作	全規則及遊戲規	出不同難度的指定		作與和諧人
發		運動技能原理。	組合及	則。	挑戰,亦可以分組		際關係。
		2c-IV-2表現利他	團隊戰	3. 能了解桌球正拍	賽事進行本活動,		
		合群的態度,與 他人理性溝通與	術。	攻球以及步法的分 解動作。	教師可藉此復習桌 球比賽規則,過程		
		和諧互動。		4. 能做出正拍攻球	可依照學生程度調		
		2c-IV-3 表現自信		4. 能做出业报及环 結合步法的動作。	整完成條件。		
		樂觀、勇於挑戰		5. 培養控球落點瞄	正儿戏杯门		
	2	的學習態度。		準目標物的能力。			
		3c-IV-1 表現局部		6. 相互合作的班級			
		或全身性的身體		氣氛。			
		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,實際魚魚魚鹽江					
		際參與身體活					

			動。					
第十五週	單元三		2a-IV-2 自主思考	Db-IV-5	1. 認識隱私及隱私	1. 發文糾察隊:詢	上課參與	【性別平等
	安全防護網		健康問題所造成	身體自	外洩可能帶來的影	問學生在使用社群	平時觀察	教育】
	第2章		的威脅感與嚴重	主權維	響。	媒體的過程中是否	經驗分享	性 J4 認識身
	網住安全		性。	護的立	2. 了解網路使用上	曾有被罵或是罵人		體自主權相
			2b-IV-1 堅守健康	場表達	保護隱私的方法。	的經驗?請學生思		關議題,維
			的生活規範、態	與行	3. 體認網路上留言	考並分享想一想問		護自己與尊
			度與價值觀。	動,以	與發文時注意事項	題。並講解網路雖		重他人的身
				及交友	的重要性。	提供了自由發言的		體自主權。
				約會安	4. 體認自拍與散播	環境,但卻更容易		【法治教
				全策	裸照帶來的影響。	出現偏頗與不實的		育】
				略。		訊息,應查明後再		法 J9 進行學
		1		Fb-IV-1		做反應。網路上雖		生權利與校
				全人健		可匿名,但仍會留		園法律之初
				康概念		下數位足跡,也容		探。
				與健康		易被他人截圖,因		
				生活型		此要避免觸犯相關		
				態。		法律。引導學生完		
				Eb-IV-1		成 JUST DO IT 雲		
				媒體與		端上的法律。		
				廣告中				
				健康消 費資訊				
				り 貝 訊 的辨識				
				新 聯。				
	 單元七	-	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1	1. 認識桌球比賽單	1. 體育客點點名	上課參與	【品德教
	球類進階		運動基礎原理和	網/牆性	打規則。	1. 題月各點點石 「桌球攻略集」:	上硃多兴 態度檢核	育】
	第2章	2	規則。	球類運	2. 能遵守球場上安	*************************************		品 J1 溝通合
			1d-IV-1 了解各項	動動作	全規則及遊戲規	評及自評,使學生	12401/1/1/	作與和諧人
	發		運動技能原理。	組合及	則。	了解自己最擅長的		際關係。

			2c-IV-2 合化 2c-IV-2 表现 2c-IV-2 表现 2c-IV-3 表现	團術。	3. 能以及。4. 能分子,不是一个人,就是一个人,这一个人,就是一个人,就是一个人,这一个人,就是一个人,就是一个人,就是一个人,就是一个人,就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个人,我们就是一个,我们就是我们,我们就是一个,我们就是一个人,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个人,我们就是一个,我们就是我们就是一个,我们就是我们就是一个,我们就是我们就是我们,我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是	技予方確力法題進先組比可師學按比裁確的確為生,、控配教單以兩時擔旁比桌;角他勢何填比落制練師打3人,任協賽球也色能並可問動控雙等領賽倍行3判,過則助同出罰以題作制方問學,數單人。確程進擔學適正以題作制方問學,數單人。確程進擔學適正		
第十六週	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 家校區潛機估。IV-2 Ba-IV-2	1. 了解交通安全四守則。 2. 認識基本路權概念。 3. 能表現遵守交通規則的行為。	確。 1. 到: 利網通, 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	上課參與容明之間,不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	【育】 一篇 一篇 一篇 一篇 一篇 一篇 一篇 一篇 一篇 一篇

		學社全護與法 學祖令 等相令 等相令 Fb-IV-3 保健康 的行為	低交通事 學學課 學學課 多 過 過 過 過 計 過 過 會 學 課 不 愛 经 告 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過 過	因素。
單元 班類章 羽球 羽日俱進	1c-IV-1 項和Id-IV-1 項期 1d-IV-2 動則-1 技 2 的活。 2d-IV-2 的活。 3c-IV-2 計項 解原 解原 現巧 果核 解原 解原 現巧 果核 自 IV-2 計身 能 展技 表性力動 執畫體 4d-IV-2 計身 動身。	Ha-IV-1 1. 奥2020的键。这些是一个人。 1. 奥及命經,籍之了球,確及能不賽能用,在人。 2. 赛道球,在人。 2. 赛道球,在人。 3. 股用正置,人。 4. 之比。的方法, 6. 的方法。 6. 的方法。 7. 数,在人。 8. 。 是,在人。 8. 数,在人。 8. 。 是,在人。 8. 数,在人。 8. 数,在人。 8. 数,在人。 8. 数,在人。 8. 数,在人。 8. 数,在人。 8. 。 是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是	悲技	核

					於比賽戰術戰略。			
第十七週	單元三		2a-IV-3 深切體會	Ba-IV-1	1. 了解交通安全四	1. 遵守路權保平	上課參與	【品德教
	安全防護網		健康行動的自覺	居家、	守則。	安:說明遵守路權	平時觀察	育】
	第3章		利益與障礙。	學校、	2. 認識基本路權概	也是相當重要的,	紙筆測驗	品 J2 重視群
	馬路如虎口		3a-IV-2 因應不同	社區環	念。	而路權的概念應是		體規範與榮
			的生活情境進行	境潛在	3. 能表現遵守交通	相對的,不論是行		譽。
			調適並修正,持	危機的	規則的行為。	人或是汽機車駕駛		【安全教
			續表現健康技	評估方		者在道路上行駛,		育】
			能。	法。		都要注意路況與禮		安 J4 探討日
				Ba-IV-2		讓其他用路人的責		常生活發生
				居家、		任與義務。		事故的影響
				學校及		2. 化解交通危機一		因素。
		1		社區安		起來學習單:請學		
		1		全的防		生思考生活經驗		
				護守則		中,社區中的用路		
				與相關		環境有哪些危。完		
				法令。		成後請和兩位不同		
				Fb-IV-3		的同學分享你的做		
				保護性		法,並請對方簽		
				的健康		名。請記錄下分享		
				行為。		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。		
	單元七		1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1	1. 認識 2020 東京	體育課點點名「致	上課參與	
	球類進階		項運動基礎原理	網/牆	奧運選手的精湛表	命一擊」: 重點講	態度檢核	
	第3章	2	和規則。	性球類	現及最關鍵的後場	解羽球後場攻擊使	技能測驗	
	羽球 羽日俱		1d-IV-1 了解各	運動動	致命一擊。	用時機與方法。教		
	進		項運動技能原	作組合	2. 經由高遠球對抗	師針對當日比賽狀		

			理。	及團隊	賽,熟習舊經驗,	況分析與回饋,並		
			2d-IV-2 展現運	戰術。	並藉此建立後場擊	給予學生正面鼓		
			動欣賞的技巧,		球之基本能力。	勵。		
			體驗生活		3. 了解與學會後場			
			的美感。		殺球動作要領與應			
			3c-IV-1 表現局		用,並建立擊球時			
			部或全身性的身		正確的拍面擊球位			
			體控制能力,發		置及發力。			
			展專項運動技		4. 能了解羽球殺球			
			能。		之不同方式並能在			
			4d-IV-2 執行個		比賽中欣賞。			
			人運動計畫,實		5. 能學會殺球時			
			際參與身體活		的使用時機與執行			
			動。		方法,並實際應用			
					於比賽戰術戰略。			
第十八週	單元三		3a-Ⅳ-1 精熟地操	Ba-IV-3	1. 了解生命之鏈及	1. JUST DO IT 救	上課參與	【安全教
	安全防護網		作健康技能。	緊急情	其內涵。	護急先鋒:教師統	經驗分享	育】
	第4章		3a-IV-2 因應不同	境處理	2. 體認 CPR 與 AED	整學生答案,並說		安 J10 學習
	生命之鏈		的生活情境進行	與止	的重要性。	明禮讓救護車輛與		心肺復甦術
			調適並修正,持	血、包	3. 能操作 CPR 與	即時急救的重要		及 AED 的操
			續表現健康技	紮、	AED °	性。		作。
			能。	CPR、復	4. 願意提供相關急	2. 生命之鏈: 說明		
		1		甦姿勢	救措施。	生命之鏈,從一般		
				急救技		民眾發現狀況到醫		
				術。		護人員護理處置,		
				Fb-IV-1		每一步都相當重要		
				全人健		且缺一不可。可搭		
				康概念		配影片或案例說		
				與健康		明。		
				生活型		3. 叫叫壓電:搭配		

第十九週	單球第壘備 元三 一	2	Ic-IV-1 運規一IV-1 群人 指 IV-1 中國 是 IV-1 中國 EV IV-1 中国 EV IV-1	動合隊術組團	1.全則2.守3.解理4.體投5.之6.能7.氣等及解理4.體投5.之6.能7.氣等及解性的經手解位動比球養。互。解數數之利來較數穩。合學型經球何量。出作定作與型經球何量。出作定作與型經球不可量。出作定作	CPR 學愛紅,球置成,將,。未球。;得進得分。 型體」組,個輪投投投戰在該進碰分未。除 體」組,個輪投投投戰在該進碰分未。除 課一有點子站投籃後程球分內籃球到獲獲 不 個央每兩方 換,上不2出則	上課參與核驗	【育品作際品體譽品通決 品】J1與關J2範 理題 講諧。視樂 理題 全教
At /U-2	安全防護網第4章生命之鍵	1	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	緊急情	其內涵。 2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。 3. 能操作 CPR 與	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	工	育】 安 J10 學習 心肺復甦術 及 AED 的操

	續表現健康技	 * * * * * * * * * * * * *	AED °	急救工具。		作。
	能。	CPR、復	4. 願意提供相關急	2. 復甦姿勢: 説明		
		甦姿勢	救措施。	患者恢復心跳呼吸		
		急救技		後,但神智尚未清		
		術。		楚前,可將對方調		
		Fb-IV-1		整成復甦姿勢,以		
		全人健		維持呼吸道暢通。		
		康概念		說明操作復甦姿勢		
		與健康		的流程。並請學生		
		生活型		分組練習。		
		態。		3. 急救小神通學習		
				單:學習了生命之		
				鏈的流程後,可以		
				利用一簡單的流程		
				圖將過程繪製出		
				來。請學生分組討		
				論並完成流程圖中		
				空白的部分。		
單元七	1c-Ⅳ-1 了解各項	Hd-IV-1	1. 能遵守球場上安	1. 愛上體育課「內	上課參與	【品德教
球類進階	運動基礎原理和	守備/跑	全規則及遊戲規	野攻防戰」:全班	態度檢核	育】
第 4 章	規則。	分性球	則。	分成兩隊進行壘球	技能測驗	品 J1 溝通合
壘球 攻守兼	1d-IV-1 了解各項	類運動	2. 能了解慢速壘球	比賽。攻方的打者		作與和諧人
備	運動技能原理。	動作組	守備的陣型。	接到投手投出的球		際關係。
	2 2c-IV-2 表現利他	合及團	3. 能經由經驗來了	後,直接以拋球方		品 J2 重視群
	合群的態度,與	隊戰	解投手投球之原	式代替打擊,球離		體規範與榮
	他人理性溝通與	術。	理。	手後即可跑壘。回		譽。
	和諧互動。		4. 了解如何利用身	到本壘者得1		品 J8 理性溝
	3c-IV-1 表現局部		體部位力量來完成	分。3 出局後攻守		通與問題解
	或全身性的身體		投球動作。	互换,雨隊攻守各		決。
	控制能力,發展		5. 能比較出較省力	1次為1局,連		

			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		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。	續進行5局,總計得分較多的隊伍獲勝。最後請各隊舉例出剛剛比賽時人主事時處理球的方式, 並與大家分享。		
			題。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫,實際 參與身體活動。					
第二十週考	單元三 安全章 第4章 全命 全	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正,持調道表現健康技能。	緊急情	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. CPR 教作 JUST 沒 是 整 整 維 說 的 分 3. 單 鏈 利 型 學 導 了 DO 具 姿 復 神 可 甦 吸 作 。 習 小 了 餐 實 生 學 IT。 勢 心 智 將 姿 道 復 並 。 神 生 後 單 生 學 三 , 的 對 勢 暢 甦 請 通 命 可 流 配 驟 操 成 明 吸 清 調 以 。 勢 生 習 之 以 程 配 驟 操 成	上課參與多與人類	【安全教育 J10 學性, Be per per per per per per per per per pe

					回边归和从制力		
					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。		
單	元七	1c-IV-1 了解各項	Hd-IV-1	1. 能遵守球場上安	1. 愛上體育課「內	上課參與	【品德教
球	類進階	運動基礎原理和	守備/跑	全規則及遊戲規	野攻防戰」:全班	態度檢核	育】
第	54章	規則。	分性球	則。	分成兩隊進行壘球	技能測驗	品 J1 溝通合
壨	球 攻守兼	1d-IV-1 了解各項	類運動	2. 能了解慢速壘球	比賽。攻方的打者		作與和諧人
備	j	運動技能原理。	動作組	守備的陣型。	接到投手投出的球		際關係。
		2c-IV-2 表現利他	合及團	3. 能經由經驗來了	後,直接以拋球方		品 J2 重視群
		合群的態度,與	隊戰	解投手投球之原	式代替打擊,球離		體規範與榮
		他人理性溝通與	術。	理。	手後即可跑壘。回		譽。
		和諧互動。	1.4	4. 了解如何利用身	到本壘者得1		品 J8 理性溝
		3c-IV-1 表現局部		體部位力量來完成	分。3 出局後攻守		通與問題解
		或全身性的身體		投球動作。	互換,兩隊攻守各		決。
	2	控制能力,發展		5. 能比較出較省力	1次為1局,連		
		專項運動技能。		之投球動作。	續進行5局,總		
		3d-IV-1 運用運動		6. 培養穩定投球的	計得分較多的隊伍		
		技術的學習策		能力。	獲勝。最後請各隊		
		略。		7. 相互合作的班級	舉例出剛剛比賽過		
		3d-IV-3 應用思考		氣 氛。	程中其中一種防守		
		與分析能力,解			時處理球的方式,		
		決運動情境的問			並與大家分享。		
		題。					
		4d-IV-2 執行個人					
		運動計畫,實際					
		參與身體活動。					

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. 依照學校行事曆進行課程微調。