

彰化縣縣立線西國民中學 111 學年度第一學期八年級健體領域／科目課程

5、各年級領域學習課程計畫

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

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

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	<p>第三冊健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解並維護自己與他人的身體界線與自主權。</li> <li>2. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則與因應策略。</li> <li>3. 認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。</li> <li>4. 認識情感發展潛藏的危機，並學習保護自己。</li> <li>5. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。</li> <li>6. 學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。</li> </ol> <p>第三冊體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會肌力與肌耐力運動計畫。</li> <li>2. 了解跳遠及跳高的動作要領。</li> <li>3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。</li> <li>4. 學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。</li> <li>5. 透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。</li> </ol>				

	<p>6. 能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。</p> <p>7. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>8. 能了解棒壘球運動項目的傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。</p>							
<b>領域核心素養</b>	<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，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全貌，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，增進學習的素養，察覺、思辨人與科技、資訊、媒體互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</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>							
<b>重大議題融入</b>	【人權教育】【生涯規劃教育】【安全教育】【性別平等教育】【法治教育】【品德教育】【家庭教育】【環境教育】							
<b>課程架構</b>								
教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。	1. 了解身體接觸、身體界線。	1. 引起動機：透過體育課的身體接觸之情境，引起學生對於身體接觸。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等】 【人權教育】
	第4單元體能挑戰趣 第1章大力水手——肌力與肌耐力	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	2. 了解肌肉適能訓練基本原則。	1. 講解動作要領。	1. 課堂觀察	

第二週	第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。	1. 我的身體我保護——性騷擾的因應與處理——校園性騷擾」。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等】 【人權教育】
	第4單元體能挑戰趣 第2章躍如脫兔——跳	2	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 了解立定跳遠的動作要領。	1. 立定跳遠講解注意事項。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃】
第三週	第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色。	1. 公開維護自己與他人的身體自主權。	1. 突破刻板。 2. 性別友善。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等】 【人權教育】
	第4單元體能挑戰趣 第2章訓練體能——耐力	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 提升柔軟度肌力方式。	1. 仰臥柔軟度的重要性及訓練。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃】
第四週	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-5 身體自主權維護交友約會安全策略。	1. 了解青少年對愛情的期待。 2. 認識愛所包含的面向。	1. 引起動機。 2. 愛的真諦。 3. 愛的序曲。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等】
	第4單元體能挑戰趣 第3章律動跳——認識肢體動作	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 肢體表現多元發展。	1. 團康活動，我形我行	1. 課堂觀察 2. 實作 4. 學習單	【環境教育】

第五週	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	1	4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Db-IV-5 身體自主權維護。	1. 認識好感。 2. 認識感情。 3. 了解被拒絕或分手時紓緩情緒。	1. 愛的初體驗。 2. 你有情我無意。 3. 我有情你無意。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等】
	第4單元體能挑戰 第3章律動跳——認識肢體動作	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 創作肢體動作與律動。	1. 分組創作。	1. 課堂觀察 2. 技能實作	【環境教育】
第六週	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	1	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Db-IV-5 身體自主權維護。	1. 認識感情。 2. 了解被拒絕。	1. 愛的進行式。 2. 分手。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等】
	第5單元團體合作 第3章律動跳——認識肢體動作	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 動作組合及團隊合作。	1. 肢體動作組合。	1. 多元創作	1. 課堂觀察 2. 技能實作	【人權教育】
第七週	第1單元歌詠青春合奏曲 第3章青春變奏曲 【第一次評量週】	1	3b-IV-4 因應不同的生活情境解決健康問題。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達。	1. 能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。	1. 當關係變成危險時——危險情人。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等】
	第5單元團體合作 第3章律動跳	2	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 肢體動作組合。	1. 音樂節拍與動作融合。	1. 分組練習。	1. 課堂觀察 2. 技能實作 4. 學習單	【人權教育】

	——認識肢體動作 【第一次評量週】		基礎原理和規則。					
第八週	第1單元歌詠青春合奏曲 第3章青春變奏曲	1	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求。	Db-IV-5 身體自主權維護的表達與行動。	1. 了解約會性侵可能發生。	1. 變調的約會。 2. 愛是一生的學習。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等】
	第5單元團體合作第2章彈跳之間——桌球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 桌球運動。 2. 練習或競賽時。	正手發放「殺球」。	1. 課堂觀察 2. 技能實作	
第九週	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	1. 能了解不同飲食影響自身飲食選擇的主要因素。	1. 引起動機。 2. 產地裡的食物。 3. 食材選擇。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】
	第5單元團體攻防戰 第3章羽眾不同——羽球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 球類運動動作組合。	1. 羽球正手反手動作。	1. 羽球練習注意事項。	1. 課堂觀察 2. 技能實作	
第十週	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	1. 能分析自己採取的飲食選擇行動。	1. 食材選擇。 2. 食品包裝學問。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】
	第5單元團體攻防戰 第3章羽眾不同——羽球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 球類運動動作組合及。	1. 羽球動作要領與運用時機。	1. 主要活動正／反手挑球練習。	1. 課堂觀察 2. 技能實作	

第十一週	第 2 單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為。	Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規。	1. 能檢視自身狀態。	1. 食品包裝。 2. 「食」在安心。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】
	第 5 單元團體合作 第 3 章律動跳——認識肢體動作	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理。	1. 分組評量	1. 成果驗收	1. 課堂觀察 2. 技能實作	【人權教育】 【生涯規劃】
第十二週	第 2 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂	1	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-2 飲食安全評估。	1. 了解安全衛生的飲食。 2. 食物中毒的預防與處理。	1. 外食衛生食品中毒。 2. 食品中毒知多少。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】
	第 5 單元團體合作 第 3 章律動跳——認識肢體動作	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 體能韻律大考驗。	1. 養成積極參與的態度。	1. 班際競賽	1. 課堂觀察 2. 技能實作	【人權教育】 【生涯規劃】
第十三週	第 2 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂	1	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ea-IV-2 飲食安全。	1. 能說明食物中毒的預防。 2. 生活中落實安全衛生。	1. 食品中毒新聞。 2. 急性食品中毒的處理。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】
	第 5 單元團體合作 第 3 章羽眾不同——羽球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hd-IV-1 球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 羽球運動團體賽。	1. 雙人多人互動練習	1. 課堂觀察 2. 技能實作	【性別平等】

第十四週	第 2 單元健康飲食生活家 第 3 章食品安全行動派	1	4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 能透過分析社會食品安全。	1. 食安事件異言堂。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】
	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同——羽球	2	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 球類運動動作細項練習。	1. 具備欣賞與表現的能力。	1. 正反手擊球練習。	1. 課堂觀察 2. 技能實作	【性別平等】
第十五週	第 2 單元健康飲食生活家 第 3 章食品安全行動派	1	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求。		1. 生活技能。	1. 堅定倡導消費權益。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】
	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同——羽球	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 動作技能加強強度。	1. 高遠球綜合練習。	1. 課堂觀察 2. 技能實作	
第十六週	第 3 單元無毒青春健康行 第 1 章致命的迷幻世界	1	4b-IV-2 使用資訊來支持自己健康促進。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動。	1. 毒品危害條例之相關規範與內容。	1. 生活情境中探討毒品的定義與迷思。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 【法治教育】
	第 5 單元團體攻防戰 第 3 章羽眾不同——羽球	2	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。	1. 正式排名賽。	1. 課堂觀察 2. 技能實作	

第十七週	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界	1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動。	1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。	1. 與毒品的拉鋸、生命故事。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 【法治教育】
	第6單元現技好身手 第1章綜合評量	2	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 享受完成動作的樂趣與快樂。	1. 體能綜合練習	1. 技能實作	【安全教育】
第十八週	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界	1	2a-IV-2 自主思考健康問題。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動。	1. 能於生活上常見的誘毒情境。	1. 翻轉被害的人生	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 【法治教育】
	第6單元現技好身手 第1章超越障礙——體操	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 積極參與體操運動。	1. 綜合活動練習	1. 課堂觀察 2. 技能實作	【安全教育】
第十九週	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體	1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1. 能了解新興毒品的變化趨勢。	1. 引起動機、毒品。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃】
	第6單元現技好身手 第1章超越障礙——體操	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。	1 趣味活動	1. 課堂觀察 2. 技能實作	【安全教育】
第二十週	第3單元無毒青春健康行	1	1b-IV-2 認識健康技能	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥	1. 能在面對毒品邀約時執行自我	1. 成為毒害終結者	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃】

	第 2 章成為毒害絕緣體		和生活技能的實施程序概念。	物的成分與成癮。	肯定式拒絕技能。	。		
	第 6 單元現技好身手 第 2 章活靈活現——扯鈴	2	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 扯鈴運動技術	1. 手動作要領。	1. 課堂觀察 2. 技能實作	
第二十一週	第 3 單元無毒青春健康行 第 2 章成為毒害絕緣體	1	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮。	1. 能在面對毒品邀約時執行自我肯定式拒絕技能。	1. 成為毒害終結者。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃】
	第 6 單元現技好身手 第 2 章活靈活現——扯鈴	2	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 扯鈴運動技術	1. 手動作要領。	1. 課堂觀察 2. 技能實作	

## 彰化縣立線西國民中學 111 學年度第二學期八年級健體領域課程

### 5、各年級領域學習課程計畫

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

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

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節。
課程目標	<p>第四冊健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解生命如何形成，及孕婦的生、心理變化，學習健康照護與尊重。</li> <li>2. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。</li> <li>3. 了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活，以及面對親友死亡的調適方式。</li> <li>4. 認識癌症、糖尿病與預防方法。</li> <li>5. 認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。</li> <li>6. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。</li> <li>7. 學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。</li> <li>8. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。</li> </ol> <p>第四冊體育</p>				

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。</li> <li>2. 學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。</li> <li>3. 了運動安全知識、競賽規則等。</li> <li>4. 學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。</li> <li>5. 認識定向越野與其基本能力。</li> <li>6. 了解並學會拔河的动作要領。</li> <li>7. 學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。</li> <li>8. 了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。</li> <li>9. 了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。</li> </ol>							
<b>領域核心素養</b>	<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。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>							
<b>重大議題融入</b>	【人權教育】【戶外教育】【生命教育】【安全教育】【性別平等教育】【品德教育】							
<b>課程架構</b>								
教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	第1單元永續經營健康路	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為健康。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務。	1. 了解受孕原理及懷孕時的	1. 新生命的開始。	1. 認知評量	【人權教育】

	第 1 章美妙的生命				生理和心理變化。	2. 了解懷孕時的生理和心理變化。		
	第 4 單元健康體能樂生活 第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。	1 柔軟度能力在運動中所扮演的角色。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習活動單	
第二週	第 1 單元永續經營健康路 第 1 章美妙的生命	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。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。	1. 迎接好孕。 2. 國家社會為保障孕婦權利和提升便利性所增設的資源。	1. 認知評量	【人權教育】
	第 4 單元健康體能樂生活 第 2 章運動知識家－運動傷害防護	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 認識校園內常見的急性運動傷害。	1. 運動傷害的經驗？	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】
第三週	第 1 單元永續經營健康路 第 2 章生命的軌跡	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。	1. 成長的旅程人生不同時期。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】
	第 4 單元健康體能樂生活	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	【第 2 章運動知識家－運動傷害防護】	【第 2 章運動知識家－運動傷害防護】	【第 2 章運動知識家－運動傷害防護】	【安全教育】

	第2章運動知識家－運動傷害防護							
第四週	第1單元永續經營健康路 第2章生命的軌跡	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Aa-IV-2 人生各個階段的身心發展任務與個別差異。	1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。	1. 成長的旅程	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】
	第4單元健康體能樂生活 第3章化險為夷護	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。	1. 認識規則	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】
第五週	第1單元永續經營健康路 第3章伴生命共老	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 體會健康老化對生命品質的重要性。	1. 引導學生思考面臨及經歷老化的生理和心理變化。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】
	第4單元健康體能樂生活 第5單元熱血向前行 第3章化險為夷護	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	水中安全。	【第1章水中自救－游泳】	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】
第六週	第1單元永續經營健康路 第3章伴生命共老	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解	1. 正向看待老化的生命歷程。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】

					調適失落的方法。			
	第5單元熱血向前行 第1章水中安全	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 游泳安全。	1. 鼓勵學生同時熟悉自救。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	
第七週	第2單元慢性病的世界 第1章健康人生，少「糖」少「癌」	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 認識慢性病，認識惡性腫瘤與糖尿病並學習預防方法。	1. 現代人的慢性病：藉由十大死因的轉變。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】
	第5單元熱血向前行 第2章智者的運動一定向越野	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	定向越野競賽及訓練，養成運動的習慣並提升體適能。	【第2章智者的運動一定向越野】	課堂觀察	【戶外教育】 【品德教育】
第八週	第2單元慢性病的世界 第1章健康人生，少「糖」少「癌」	1	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析。	1. 認識慢性病。	1. 惡性腫瘤、糖尿病(一)：介紹糖尿病的形成原因。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】
	第5單元熱血向前行 第2章智者的運動一定向越野	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 能養成運動的習慣並提升體適能。	1. 定向越野的個人裝備、定向越野的基本能力。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【戶外教育】 【品德教育】

第九週	第2單元慢性病的世界 第1章健康人生，少「糖」少「癌」	1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生。	1. 引導學生利用自我管理生活技能來改變不健康的生活習慣。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】
	第5單元熱血向前行 第2章智者的運動—定向越野	2	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 能熟悉定向越野運動的基本技術。	最快完成並回到終點者獲勝。	技能實作	【戶外教育】 【品德教育】
第十週	第2單元慢性病的世界 第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	1	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	1. 認識循環系統及心血管疾病。	1. 高血壓腦中風：介紹腦中風，並說明腦中風的徵兆及處理方式。	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】
	第5單元熱血向前行 第3章力拔山河—八人制拔河	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 了解拔河運動的安全注意事項。	1. 身體傾斜角度不同，是否形成的力量也不同？	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	
第十一週	第2單元慢性病的世界 第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	1. 認識循環系統及心血管疾病。	1. 冠心病：腎臟病：提醒學生不健康的生活習慣對腎臟的影響。	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】

	第5單元熱血向前行 第1章棒壘一家親—棒壘球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第1章棒壘一家親—棒壘球】	【第1章棒壘一家親—棒壘球】	技能實作	【品德教育】 【性別平等】
第十二週	第2單元慢性病的世界 第2章小心謹「腎」，「慢」不經「心」	1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	1. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況。	1. 遠離慢性病九招：說明健康生活習慣的重要性。	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】
	第6單元球賽對決 第1章棒壘一家親—棒壘球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解棒球與壘球運動之差異改善動作技能。	1. 提醒學生場地安全之相關注意事項。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【品德教育】 【性別平等】
第十三週	第2單元慢性病的世界 第3章「慢慢」長路不孤單	1	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。	1. 患慢性病患者心路歷程。	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】
	第6單元球賽對決 第2章排敵禦攻—排球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第2章排敵禦攻—排球】	【第2章排敵禦攻—排球】	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【品德教育】 【性別平等】

第十四週	第2單元慢性病的世界 第3章「慢慢」長路不孤單	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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 健康資訊，支持陪伴罹病親友。	1. 引導學生思考探病者的注意事項。	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】
	第6單元球賽對決 第2章排敵禦攻－排球	2	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解排球的攻擊基本技術。 2. 學會如何將排球攻擊運用。	「愛體育 自拋自扣練習」	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	
第十五週	第3單元千鈞一髮覓生機 第1章安全百分百	1	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、。	1. 判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	1. 面對傷害發生的那一刻：了解急救的目的，以及急救是一種能夠自助助人的重要技能。	1. 認知評量 2. 技能評量	【安全教育】
	第6單元球賽對決 第3章羽出驚人－羽球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過練習與反思增進動作技能。	1. 正手殺球	1. 課堂觀察 2. 技能實作	
第十六週	第3單元千鈞一髮覓生機 第1章安全百分百	1	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ba-IV-3 緊急情境處理。	1. 能了解並能說出急救的目的。	1. 傷口照護新觀念：澄清常見的傷口照護錯誤觀念，並指導學生演練。	1. 認知評量 2. 技能評量	【安全教育】

	第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人—羽毛球	2	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機。	1. 「愛體育 網前短球積分賽」	1. 課堂觀察 2. 技能實作	
第十七週	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 1 章安全百分百	1	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Ba-IV-3 緊急情境處理。	1. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機。	1. 情境所需使用的急救技術。	1. 認知評量 2. 技能評量	【安全教育】
	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒—籃球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理。	1. 籃假動作騙取防守者躍起，直接運球過人上籃。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 比賽統計表	
第十八週	第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 2 章急救一瞬間	1	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、。	1. 了解心肺復甦術 CPR(含 AED、復甦姿勢)的使用時機。	1. 心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器：教師示範心肺復甦術施行步驟及關鍵注意事項。	1. 情意評量 2. 技能評量	【安全教育】
	第 6 單元球賽對決 第 4 章誰與爭鋒—籃球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理。	1. 滑步、交叉步、後側步、趨前步各種防守腳步，並說明使用時機。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 比賽統計表	
第十九週	第 3 單元千鈞一髮覓生機	1	1b-IV-2 認識健康技能和生	Ba-IV-3 緊急情境處理。	1. 了解心肺復甦術 CPR(含	1. 傷患恢復呼吸後，協助傷患維	1. 情意評量 2. 技能評量	【安全教育】

	第 2 章急救一瞬間		活技能的實施程序概念。		AED、復甦姿勢)的使用時機。	持復甦姿勢時要遵守的原則。		
	第 6 單元球賽對決 第 5 章	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解性別平等之意涵並做到尊重異性。	1. 評量。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習	
第二十週	第 3 單元千鈞一髮覓生機	1	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求。	Ba-IV-3 緊急情境處理。	1. 在面對急救情境能迅速且正確的執行。	1. 新聞案例情境。	1. 情意評量 2. 技能評量	【安全教育】
	第 6 單元球賽對決 第 5 章	2	1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Hb-IV-1 球類運動動作團隊戰術。	1. 能養成規律運動的習慣。	1. 「愛體育」。	1. 課堂觀察 2. 技能實作	