

## 彰化縣立竹塘國民中學111學年度第一學期八年級健體領域--健康教育課程計畫

<b>教材版本</b>	南一	<b>實施年級 (班級/組別)</b>	八年級	<b>教學節數</b>	每週( 1 )節，本學期共( 21 )節。			
<b>課程目標</b>	<b>健康</b> 1.能辨別欣賞、喜歡與愛，了解健康的邀約、安全的約會方式，並學習情感維持與正確的結束方法。 2.體認維護身體自主權的重要，建立性價值觀，認識性傳染病及預防方式。 3.了解臺灣全民健保；破解國人就醫迷思，分析健保醫療浪費的原因；清楚正確的就醫流程；養成正確用藥態度與習慣；醫藥分業的注意事項。 4.藥物濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。 5.藥物的拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。							
<b>領域核心素 養</b>	健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
<b>重大議題融 入</b>	【性別平等】、【人權教育】、【品德教育】、【法治教育】、【安全教育】、【戶外教育】、【海洋教育】							
<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 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
			學習表現	學習內容				
第一週	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	1	1a-IV-2分析個人與群 體健康的影響因素。 2b-IV-1堅守健康的生 活規範、態度與價值 觀。 3b-IV-2熟悉各種人際 溝通互動技能。	Db-IV-4 愛的意涵 與情感發 展、維 持、結 束的 原則與 因應方 法。	1.辨別欣賞、喜歡與 愛。 2.了解健康的邀約、安 全的約會的方式。 3.學習情感維持與結 束的正確方式。 4.培養情感關係中的正 確態度與健康價值	1.JUST DO IT 欣賞筆記 簿:說明大家都可能會因 為某些人的外在特質而 被吸引，也可能同時欣 賞很多人，但卻不一定 會繼續發展為喜歡與愛 情。藉由欣賞他人，也 可以更瞭解自己擁有的	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等】 性J11去除性別 刻板與性別偏 見的情感表達 與溝通，具備 與他人平等互 動的能力。

				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。	觀。	特質，以及還有哪些值得學習的特質。請學生完成 JUST DO IT 後互相交換分享。 3.JUST DO IT 規畫前奏曲:規畫約會時，要以安全為優先，也要考量自己還是學生的經濟情況。可以和對方共同討論約會的內容，較能符合共同的興趣。 4.JUST DO IT 邀約小試身手：請學生從邀約者的角度出發，想像自己即將邀請一個有好感的對象，試想該說些什麼，決定邀約時機以及想嘗試的邀約策略，並寫下各策略的優缺點。		
第二週	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	1	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。	健體-J-B1 具備情意 表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1.辨別欣賞、喜歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3.學習情感維持與結束的正確方式。 4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	1.JUST DO IT 表達練習曲:引導學生完成芷恩與阿壺的信件，並提醒內容必須包含祝賀對方生日快樂。請學生思考，雙方要如何表示真誠的情感，並不讓對方感到厭惡。 2.情感溝通協奏曲:說明衝突產生的原因。引導學生思考，若不處理衝突，會有什麼後果？ 3.分手獨步舞曲:提醒學生，分手不是世界末日。冷靜下來後，反省這段感情當中學到了什麼，收拾好心情，才有	實作評量 上課參與 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J11去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

						機會再迎接下一段更好的戀情。		
第三週	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。	1.我的身體我做主:說明身體自主權的重要性。透過題目引導學生練習表達自己的感受，並從行為人的角度去做適當的道歉與回應。說明性騷擾的定義，進行性騷擾迷思的解析。說明捍衛身體自主權的重要性。遇到性騷擾的因應方法。作為性騷擾目睹者可以協助的部分。	上課參與 課堂問答 小組討論	【性別平等教育】 性 J4認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
第四週	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。	1.珍愛不要「真礙」:引導學生閱讀情境後，以小組討論並回答問題。提醒情侶交往時，身體接觸是一種情感的表達，卻常遭到誤會是性行為的暗示。以國中階段來說，不適合有太多深入的身體接觸。並說明未成年性行為對彼此及生理、心理、社會層面的影響。說明未成年懷孕的因應方法。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J4認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6探究各種

				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。		讓學生比較各種方法的優缺。		符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
第五週	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。	1.是害不是愛:說明預防約會性侵害發生的原則。提醒學生，不管跟網友見面或是和熟人碰面，都一定要再三小心。說明遭遇性侵害後的因應方法，以及可尋求的資源。 2.突破色情迷思:澄清色情資訊與現實的差異。色情資訊會帶來的影響。面對色情資訊的批判性思考。 3.為自己出征學習單:提醒學生應變的方法有很多，要如何在安全、不傷害彼此的情況下保護自己的身體自主權，是需要練習思考的。	上課參與 態度檢核 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J4認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
第六週	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福「保」典	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。	1.性傳染病記事:說明性傳染病之主要傳染途徑。澄清一般的日常行為不會造成性傳染病的傳播。判斷有無性傳染病的感染不能只從外	上課參與 小組討論 態度檢核	【法治教育】 法 J2避免歧視。

					4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	觀，性傳染病的初期症狀不明顯，因此還是需要定期的健康檢查，發現有異狀也該就醫治療。		
第七週 第一次段考	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福「保」典	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	1.性傳染病記事:說明性傳染病之主要傳染途徑。澄清一般的日常行為為不會造成性傳染病的傳播。判斷有無性傳染病的感染不能只從外觀，性傳染病的初期症狀不明顯，因此還是需要定期的健康檢查，發現有異狀也該就醫治療。	上課參與 小組討論 態度檢核	【法治教育】 法 J2避免歧視。
第八週	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福「保」典	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	1.性病百科:教師說明性傳染病病原體的特徵，可詢問學生還有哪些地方具有黏膜組織，如：口腔、眼睛等處皆有，所以不只是有接觸性器官的性行為會感染，口部性行為也會有感染的機會。介紹非淋菌性尿道炎、淋病，梅毒、尖形濕疣、生殖器疱疹、愛滋病等。 2.JUST DO IT 傳染途徑報馬仔:引導學生進行JUST DO IT。	上課參與 小組討論 態度檢核	【法治教育】 法 J2避免歧視。
第九週	單元一 愛，這件事 第3章 「性」福「保」典	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患	1.「性」福防護訣:說明性傳染病的預防方法，及保險套的使用步驟。 2.「性」福不迷思:講解不光是愛滋病，各類性	上課參與 小組討論 態度檢核	【法治教育】 法 J2避免歧視。

				懷。	的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	傳染病都需要被重視與獲得關懷。釐清迷思才能夠放心擁抱彼此。 3.「性」福關懷你我他:對性傳染病患應有的「同理心」概念,希望別人怎麼對待自己,就如何對待他人。		
第十週	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。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。	Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色,並了解相關專有名詞的意義,進而懂得珍惜健保資源。 3.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4.破解國人就醫迷思,分析健保醫療資源浪費的原因。 5.清楚正確就醫流程,了解相關醫療制度和名詞。 6.選擇適當的就醫流程和習慣,並懂得珍惜醫療資源。	1.愛有健保 幸福臺灣:請學生思考「若臺灣沒有全民健康保險,生病時有什麼優缺點?」說明:健保是守護全民健康很重要的制度,永續經營非常重要。說明臺灣全民健保的運作方式,並強調全民按照「量能付費」原則繳交保險費,只要有人生病,政府便以收到的保險費,幫病人繳付部分醫藥費給醫療院所,這樣患者就可以用比較少的錢,得到適當的醫療照護。拿出健保 IC 卡,說明功能有哪些?並強調健保卡有個人資料,須好好保管。	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。
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。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增	Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色,並了解相關專有名詞的意義,進而懂得珍惜健保資源。 3.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能	1.破除就醫迷思:說明急診應該是要給有需要的病患,不應該成為病患貪圖方便的工具,這些就是錯誤的就醫迷思。 2.就醫5招 我要做到:請學生分享自己的就醫流程經驗。並說明正確就	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。

			強個人促進健康的行動，並反省修正。		和使用方式。 4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	醫就醫5招流程。 3.相揪愛健保，健保會更好:強調「全民健保」是臺灣之光，要珍惜健保有限的資源，浪費醫療資源將可能使健保破產、倒閉。		
第十二週	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	1	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	1.醫藥分業很放心說明「醫藥分業」觀念的重要性。請學生嘗試將所帶藥品分為處方藥、指示藥和成藥。說明：為了使大家安全用藥，藥品也如電影依安全性分為三級。說明藥袋、藥品外包裝與說明書的內容，也請學生對照所帶的實物學習分析。說明買藥品時，可透過「用藥五問」來為自己的健康把關。	上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十三週	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	1	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健	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	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。	1.錯誤購藥很擔心:說明各種常見的錯誤藥物消費觀念。因此，購買藥品應至有藥師執業的藥局買才安心。 2.用藥五力很定心:說明正確用藥五大核心能力。	上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

			康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	藥品選購資訊。	4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。			
第十四週 第二次段考	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	1	1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1運用適切的康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	1.錯誤購藥很擔心:說明各種常見的錯誤藥物消費觀念。因此，購買藥品應至有藥師執業的藥局買才安心。 2.用藥五力很定心:說明正確用藥五大核心能力。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。
第十五週	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	1	1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1運用適切的康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3持續地執行促	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	1.厝邊藥師好朋友 用藥安心不煩惱學習單:引導學生閱讀和了解活動題目，並說明如何運用「溝通技巧」訪談訪談住家附近社區藥局的藥師。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。



			進健康及減少健康風險的行動。					
第十六週	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	1.JUST DO IT 健康紅綠燈:請學生依照自己的狀況思考,和同學討論或上臺發表做的選擇與原因。 2.藥物濫用的常見原因:說明青少年藥物濫用的常見原因可分為四類。 3.藥物濫用的種類:說明藥與毒只有一線之隔。衛生福利部依藥物不同的特性可以分為:中樞神經興奮劑、中樞神經抑制劑、中樞神經迷幻劑、吸入性濫用物質與新興影響精神物質。	上課參與 平時觀察 小組討論	【品德教育】 品 EJU1尊重生命。
第十七週	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	1.藥物濫用對人體的影響:說明不同的藥物對神經系統產生影響,當停止使用時會造成戒斷作用。成癮藥物亦具有耐受性,使用的劑量會不斷增加以達到同樣的效果。 2.藥物濫用對社會的危害:說明藥物濫用不僅對個人身體造成傷害,對周遭的親友與社會皆會帶來嚴重的負面影響。 3.揭開新興毒品的陷阱:說明新興毒品常見的偽裝手法。 4.JUST DO IT 做出明智的決定:引導學生透過	上課參與 平時觀察 小組討論	【品德教育】 品 EJU1尊重生命。

						「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。		
第十八週	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	1	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	1.JUSTDO IT 拒絕迷思 停看聽:說明:拒絕是人之常情,不用害怕拒絕他人。引導學生運用批判性思考。 2.JUST DO IT 拒絕技巧起手式:利用課情境,同學間輪流角色扮演,進行拒絕原則的演練。	上課參與 平時觀察 分組討論	【法治教育】 法 J4理解規範 國家強制力之 重要性。
第十九週	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	1	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	1.JUST DO IT 拒絕技巧 大絕招:請學生閱讀題目情境,並想一想情境對話中,小名用了哪些拒絕技巧?請學生將所學的拒絕方法,以角色扮演方式,輪流扮演拒絕者與被拒絕者,以觀察學生的學習狀況。	上課參與 平時觀察 分組討論	【法治教育】 法 J4理解規範 國家強制力之 重要性。
第二十週	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	1	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。	1.遠離藥物濫用一起來: 說明可以透過某些警訊來察覺需要關心的人。 強調出現文中的徵兆並不一定代表有藥物濫用的狀況,而是值得我們	上課參與 平時觀察 分組討論	【法治教育】 法 J4理解規範 國家強制力之 重要性。

			<p>2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</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>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>4.了解藥物濫用的戒治資源。</p>	<p>多去關心對方。</p>		
<p><b>第二十一週</b> <b>第三次段考</b></p>	<p>單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往</p>	<p>1</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-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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>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>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>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.認識拒絕的原則與技巧。</p> <p>2.能以正向的態度面對拒絕。</p> <p>3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。</p> <p>4.了解藥物濫用的戒治資源。</p>	<p>1.遠離藥物濫用一起來:說明可以透過某些警訊來察覺需要關心的人。強調出現文中的徵兆並不一定代表有藥物濫用的狀況，而是值得我們多去關心對方。</p>	<p>上課參與 平時觀察 分組討論</p>	<p><b>【法治教育】</b> 法 J4理解規範國家強制力之重要性。</p>

## 彰化縣立竹塘國民中學111學年度第二學期八年級健體領域 --健康教育課程計畫

<b>教材版本</b>	南一	<b>實施年級 (班級/組別)</b>	八年級	<b>教學節數</b>	每週( 1 )節，本學期共( 20 )節。			
<b>課程目標</b>	<b>健康</b> 1.認識食品添加物，辨識媒體廣告行銷手法，能在生活中實踐消費者權利與義務。 2.分析慢性病對臺灣人的健康威脅；體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度，並懂得檢視自己的健康狀態。 3.覺察對老人化的刻板觀念，培養知老敬老的態度；覺知老化是人生必經過程，了解健康老化的原則和方法，了解對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 4.了解危機意識，並能評估生活中潛在危機；認識校園霸凌狀況，詐騙時的處理方式及保護自己的方式。 5.認識隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。 6.了解交通安全守則，認識基本路權概念。 7.體認 AED 與 CPR 的重要性並了解如何操作。							
<b>領域核心素養</b>	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。							
<b>重大議題融入</b>	【品德教育】、【人權教育】、【生命教育】、【家庭教育】、【法治教育】、【性別平等】、【安全教育】、【國際教育】、【環境教育】、【海洋教育】							
<b>課程架構</b>								
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	單元一 消費中學堂 第1章 GO 購「食」力	1	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成	Ea-IV-3從生態、媒體與保健觀點看飲	1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產	1.加工食品的魔法師——食品添加物:以法規來解說食品添加物的定義及使用原則。	上課參與 小組討論 分組報告	【環境教育】 環 J4了解永續發展的意義 (環境、社

	讚		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。	食趨勢。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。	品、健康食品。 2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	並提醒正確的使用食品添加物不會影響一般人的身體健康。解說食品添加物違法的種類與案例。 2.JUST DO IT 添加物調查站:請學生拿出事先蒐集的食品外包裝，並依包裝上的標示回答課本問題，並評估這份食品適合推薦給誰。 3.消費新「食」代:說明標章對食品安全的意義。介紹產銷履歷及查詢方式以及有機食品定義與驗證方式。		會、與經濟的均衡發展)與原則。
第二週	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚	1	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-3從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	1.JUST DO IT 有機包打聽:引導學生依照課本內容，填寫生活中可以找到的有機農產品標示，完成後讓學生討論。並進一步請學生探究有機農產品的價格與一般農產品價格差異。 2.消費新「食」代: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，選購食品的基本原則，澄清健康食品與保健食品的差異。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【環境教育】 環 J4了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
第三週	單元一	1	2b-IV-2樂於實踐健康	Eb-IV-1媒	1.能在生活當中實踐消	1.消費者的權利義務:	上課參與	【人權教育】

	消費中學堂 第2章 健康消費實踐家		促進的生活型態。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3健康消費問題的解決策略與社會關懷。	費者權利與義務。 2.能解讀媒體廣告的行銷手法。	說明知道自己花錢的情況，才能確實掌握自己的消費習慣。在消費過程中，還有五大義務需要去執行，才能逐步養成好的消費習慣。搭配情境介紹消費者五大義務、八大權利。 2.消費之前要想想:說明該如何分辨自己是「想要」或是「需要」。並引導學生完成JUST DO IT「我的消費觀」。	小組討論 分組報告	人 J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
第四週	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	1	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2.能解讀媒體廣告的行銷手法。	1.消費廣告要注意:說明廣告對消費者的影響。播放「15支6秒鐘廣告帶出超速場景簡單地讓你爆笑！」影片。說明廣告的用途，並引導學生完成JUST DOIT 廣告透視鏡。 2.消費糾紛要解決:請學生閱讀課本案例。說明當中的疑點以及應對方法以及消費糾紛可以求助的管道。	上課參與 小組討論 分組報告	【人權教育】 人 J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
第五週	單元二 慢病驚心 第1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。	Fb-IV-3保護性的健康行為。	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項	1.健康人生慢不得:強調慢性病成因有60%與個人生活型態有	上課參與 小組討論 心得分享	【生命教育】 生 J5覺察生活中的各種迷

	慢性病情報站 (上)		1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	關。臺灣慢性病已有年輕化趨勢，必須從「青少年時期」就保持良好的生活習慣。 2.臺灣常見的慢性病(上):讓學生瞭解癌症多年蟬聯「十大死因之冠」，早期發現和治療，治癒率較高。讓學生清楚男女癌症的排名、嚴重性、主要症狀、致病因素和預防方法。可統整說明癌症成因很多，大家應隨時自我檢測接觸致癌因素的狀況。		思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第六週	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站 (上)	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-3保護性的健康行為。 Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	1.沉默殺手—心血管疾病:先引導學生複習七年級學過的循環系統和功能。說明血液循環系統對人體的重要性。心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病和高血壓，都屬於「心血管疾病」，對國人生命的威脅極高。說明高血壓、冠心病、腦中風等症狀及預防方法。 2.改變生活習慣從自己做起學習單:引導學生完成健康動起來題目並提醒一定要盡力達成健康的生活習慣。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【生命教育】 生J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第七週	單元二	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	1.分析慢性病對臺灣人	1.沉默殺手—心血管疾	上課參與	【生命教育】

<p>第一次段考</p>	<p>慢病驚心 第1章 慢性病情報站 (上)</p>		<p>在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>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>健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。</p>	<p>病:先引導學生複習七年級學過的循環系統和功能。說明血液循環系統對人體的重要性。心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病和高血壓，都屬於「心血管疾病」，對國人生命的威脅極高。說明高血壓、冠心病、腦中風等症狀及預防方法。 2.改變生活習慣從自己做起學習單:引導學生完成健康動起來題目並提醒一定要盡力達成健康的生活習慣。</p>	<p>小組討論 心得分享 紙筆測驗</p>	<p>生 J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
<p>第八週</p>	<p>單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站 (下)</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</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.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。</p>	<p>1.臺灣常見慢性病(下):利用教學影片說明糖尿病、腎臟病、代謝症候群的致病因素和預防方法。可強調臺灣腎臟病的嚴重性。強調年輕時就養成良好健康生活習慣。請學生思考自己應該加強或改進的生活習慣，並依照步驟填寫「自我管理與監控」。</p>	<p>上課參與 經驗分享 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>



<p>第九週</p>	<p>單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站 (下)</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</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.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。</p>	<p>1.照顧者用心滿分:引導學生思考生病時病人的感受，以及家人的想法，並學習照顧此病者的各種方法，要有耐心和愛心陪伴病患，才能使家人重返健康生活。 2.慢性病聊天室學習單:請學生回家完成學習單的訪問和填寫。訪談對象不一定要親屬，只要是認識的同學、朋友都可以，此活動主要讓學生能經由訪談慢性病人，同理病人感受和想法。</p>	<p>上課參與 經驗分享 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】 品EJU1 尊重生命。 品J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>
<p>第十週</p>	<p>單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p>	<p>1.覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2.覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3.體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4.覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 5.體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。</p>	<p>1.銀髮世界 多樣生活:引導學生思考銀髮生活有哪些類型？並配合圖片說明各種銀髮生活型態的優缺點。 2.銀髮樂活有妙招:說明每個人都會老，要運用「健康老化三種方式」，使自己和家人都能健康老化！進行「老化體驗」活動。 3.失落的心 深藏的愛:強調人生旅途中，所愛的人隨時可能停留在某個時間，無法繼續陪伴我們，此時會傷心，因為好多「愛」、「感謝」沒</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】 品J9知行合一與自我反省。 【生命教育】 生J3反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</p>

						講，也還沒說再見」！練習對親友說「謝謝、對不起、我愛你、再見」，使大家回顧一生時，能放下仇恨和遺憾。		
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。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4.認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	1.危機意識知多少: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:說明有近7成的學生接觸過校園霸凌，可見霸凌的狀況相當普及。請學生分析情境中不同角色的情緒與想法並進行分享。引導分析三種不同角色的心理影響及人際關係的影響。並完成 JUST DO IT 我的反霸凌宣言。 3.JUST DO IT 我的反霸凌行動:請學生思考遇到霸凌時如何保護自己。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 J9進行學生權利與校園法律之初探。
第十二週	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。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1健康社區的相關問題	1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事件	1.遠離社區詐騙風險:引導學生閱讀課本情境，並詢問是否曾有類似經驗。說明人人皆有可能是詐騙的受害者，並不分學歷或年齡，因此應培養危機意識，避免成為詐騙的受害者。可透過3	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 J9進行學生權利與校園法律之初探。

				改善策略與資源。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	時，保護自己的方式。 4.認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	不3要原則，降低被詐騙的風險。 2.JUST DO IT 聰明判讀遠離詐騙:請學生閱讀新聞案例，並可由教師或學生分享曾接觸過詐騙的經驗。請學生利用回家的時間蒐集相關新聞案例完成 JUST DO IT。		
第十三週	單元三 安全防護網 第2章 網住安全	1	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。	1.健康上網保衛戰:說明隱私的重要性，並強調隱私是主觀的想法。說明隱私遭到侵犯時會感受到不舒服，甚至影響尊嚴與人格發展。 2.JUST DO IT 隱私檢測員:，請學生先勾選自己認為的網路隱私項目，完成後與同學比較，檢視是否有其他項。 3.JUST DO IT 隱私停看聽:請學生閱讀課本情境，並思考過去自己有沒有把隱私放上網路的經驗。引導學生完成 JUST DO IT，並分享。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等教育】 性 J4認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法 J9進行學生權利與校園法律之初探。
第十四週 第二次段考	單元三 安全防護網 第2章 網住安全	1	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要	1.健康上網保衛戰:說明隱私的重要性，並強調隱私是主觀的想法。說明隱私遭到侵犯時會感受到不舒服，甚至影響尊嚴與	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等教育】 性 J4認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的

				策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	性。 4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。	人格發展。 2. JUST DO IT 隱私檢測員: 請學生先勾選自己認為的網路隱私項目, 完成後與同學比較, 檢視是否有其他項。 3. JUST DO IT 隱私停看聽: 請學生閱讀課本情境, 並思考過去自己有沒有把隱私放上網路的經驗。引導學生完成 JUST DO IT, 並分享。		身體自主權。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
第十五週	單元三 安全防護網 第2章 網住安全	1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動, 以及交友約會安全策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2. 了解網路使用上保護隱私的方法。 3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。	1. 發文糾察隊: 詢問學生在使用社群媒體的過程中是否曾有被罵或是罵人的經驗? 請學生思考並分享想一想問題。並講解網路雖提供了自由發言的環境, 但卻更容易出現偏頗與不實的訊息, 應查明後再做反應。網路上雖可匿名, 但仍會留下數位足跡, 也容易被他人截圖, 因此要避免觸犯相關法律。引導學生完成 JUST DO IT 雲端上的法律。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題, 維護自己與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
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	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在	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	1. 交通安全四守則: 利用交通安全路口網頁中「鄉鎮交通安全快覽」功能, 查詢所	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】

			活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	危機的評估方法。 Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	的行為。	在縣市最新交通事故資料，並完成課文中的問題。了解由交通部擬定交通安全4大守則來幫助降低交通事故的發生機會。請學生思考並分享遇到課本交通情境時會怎麼做。說明道路是公共空間，用路人皆要共同注意與維護交通安全，大家都可從不危害或妨礙他人安全的用路行為開始做起。		安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。
第十七週	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居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	1.遵守路權保平安:說明遵守路權也是相當重要的，而路權的概念應是相對的，不論是行人或是汽機車駕駛者在道路上行駛，都要注意路況與禮讓其他用路人的責任與義務。 2.化解交通危機一起來學習單:請學生思考生活經驗中，社區中的用路環境有哪些危。完成後請和兩位不同的同學分享你的做法，並請對方簽名。請記錄下分享後同學給予的回饋，或是聽完同學分享，覺得不錯的交通安全維護方法。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J2重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。
第十八週	單元三	1	3a-IV-1精熟地操作健	Ba-IV-3緊	1.了解生命之鏈及其內	1.JUST DO IT 救護急	上課參與	【安全教育】

	安全防護網 第4章 生命之鏈		康技能。 3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	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。	先鋒:教師統整學生答案，並說明禮讓救護車輛與即時急救的重要性。 2.生命之鏈:說明生命之鏈，從一般民眾發現狀況到醫護人員護理處置，每一步都相當重要且缺一不可。可搭配影片或案例說明。 3.叫叫壓電:搭配 CPR 模型進行步驟教學。	經驗分享	安 J10學習心肺復甦術及 AED 的操作。
第十九週	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	1	3a-IV-1精熟地操作健康技能。 3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。	1.叫叫壓電:搭配 CPR 模型進行步驟教學並學生實際操作。引導學生完成 JUST DO IT 尋找急救工具。 2.復甦姿勢:說明患者恢復心跳呼吸後，但神智尚未清楚前，可將對方調整成復甦姿勢，以維持呼吸道暢通。說明操作復甦姿勢的流程。並請學生分組練習。 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。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	<b>【安全教育】</b> 安 J10學習心肺復甦術及 AED 的操作。

<p>第二十週 第三次段考</p>	<p>單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈</p>	<p>1</p>	<p>3a-IV-1精熟地操作健康技能。 3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p>	<p>Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>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。</p>	<p>1.叫叫壓電:搭配 CPR 模型進行步驟教學並學生實際操作。引導學生完成 JUST DO IT 尋找急救工具。 2.復甦姿勢:說明患者恢復心跳呼吸後，但神智尚未清楚前，可將對方調整成復甦姿勢，以維持呼吸道暢通。說明操作復甦姿勢的流程。並請學生分組練習。 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。</p>	<p>上課參與 經驗分享 紙筆測驗</p>	<p>【安全教育】 安 J10學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>
-----------------------	---------------------------------------	----------	--	--	--	--	-------------------------------	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--



## 彰化縣立竹塘國民中學111學年度第一學期八年級健體領域 - 體育科課程計畫

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 42 )節。			
課程目標	<b>體育</b> 1. 了解不同貼紮類型的功能差異，並學習貼紮技術對身體運動的影響。 2. 認識運動對身體發展的影響，並學習如何鍛鍊自己的身體。 3. 了解田徑跳遠及跳高的動作要領。 4. 認識體操運動的脈絡，臺灣在國際體操領域的表現，學習體操地板動作的技巧。 5. 理解羽球、排球、桌球、足球、籃球及壘球的基本知識並能做出基本動作。							
領域核心素養	健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
重大議題融入	【品德教育】、【安全教育】、【人權教育】、【戶外教育】、【生涯規劃教育】							
<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 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
			學習表現	學習內容				
第1週	運動與貼紮	2	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1分析並善用運	Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。	1.了解不同貼紮類型的功能差異。 2.體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3.了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	1.體育課點點名「貼紮實戰趣」:操作時，兩人一組，互相出題並且擔任對方的實作模特兒，操作後將歷程記錄在下表中，並與同學相互評論與分享。教師引導學生觀察、討論貼紮後對關節活動的影響。	上課參與實務操作	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J5了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6了解運動設施安全的維

			動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。					護。 安 J11學習創傷救護技能。
第2週	身體與運動	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。	一、運動訓練原則 講解：設計運動處方要考慮運動的類型、時間、頻率和強度的四個要素，再強調運動效益需要掌握運動訓練的原則，讓身體接受各種挑戰和鍛鍊，才能刺激身體機能產生正向生理變化。 講解：說明運動訓練的個別化、特殊性、超負荷、適應性、漸進性、可逆性(廢退)等6個原則。 二、運動訓練原則應用討論 分組討論：分配各組選一個訓練原則，討論應用在運動處方設計的具體作法，再輪流分享。	實作 觀察 問答	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第3~4週	壘球-傳接球	4	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接	1.愛上體育課「壘間相傳」:全班分成兩隊。進攻隊派一位隊員將球丟出後，所有隊員即可從本壘出發，依順序跑壘。防守隊接到球後，須先傳給一壘隊友，確實踩壘後才得以再傳二壘，以此類推直到傳回本壘為止。若在防守隊將球回傳至本壘之前，進攻隊全數回到本壘則	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J2重視群體規範與榮譽。 品 J8理性溝通與問題解決。

			<p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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>順序與不同的傳接組合變化。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>得1分,進攻隊得到繼續進攻的機會;若防守隊球先傳回本壘,則攻守交換。</p>		
第5~6週	桌球-正拍發球與反拍推擋	4	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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-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>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.認識桌球的發球原則。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。</p> <p>4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。</p> <p>5.培養控球落點瞄準目標物的能力。</p> <p>6.相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1.愛上體育課「反拍接龍對抗賽」:4人一組,一人以反拍控球,3人排隊輪流使用反拍推擋完成指定球數,打完球後,無論左、右手皆往左後方進行輪轉重新排隊,依此類推,最先完成教師指定球數之組別即獲勝。</p>	上課參與態度檢核技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第7週 第一次段考	桌球-正拍發球與反拍推擋	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.認識桌球的發球原則。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。</p> <p>4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。</p>	<p>1.愛上體育課「反拍接龍對抗賽」:4人一組,一人以反拍控球,3人排隊輪流使用反拍推擋完成指定球數,打完球後,無論左、右手皆往左後方進行輪轉重新排隊,依此類推,最先完成教師指定球數之組別</p>	上課參與態度檢核技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			<p>力，發展專項運動技能。</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>5.培養控球落點瞄準目標物的能力。</p> <p>6.相互合作的班級氣氛。</p>	即獲勝。		
第8~9週	羽球-切球與挑球	4	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了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>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>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解羽球正手切球、正/反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢之正手切球、正/反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能瞭解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>1.教師講解與示範正/反手挑球動作。教師說明正/反手挑球特點與方式。學生兩人一組，分別進行正/反手挑球練習。</p> <p>2.提醒學生在練習過程中，需確保有足夠空間才進行擊球動作，並能依照動線安排，避免影響他人及產生危險。</p> <p>3.複習正手切球與正、反手挑球。依人數分成若干組，每組指配兩位同學甲、乙，分別進行正手發高遠球及徒手拋球於網前。其餘同學依序先進行切球練習，再到網前挑球，完成後從場邊離開，回到隊伍排隊，反覆操作。</p> <p>4.挑球積分賽，依人數分成若干組，每組指派三位同學，甲、乙分別站於網前兩側以徒手方式進行拋球，丙則持球</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	

						筒(或其他器材)接來球。其餘同學依序進行正、反手挑球各一次，每次一人擊球，完成正手挑球後必須退回角錐後才能再出發至反手挑球。時間內以球筒內進球顆數最多的組別獲勝。		
第10~11週	籃球-傳接球	4	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控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解基本傳接球方式。</li> <li>2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。</li> <li>3. 能有效掌握移位時機。</li> <li>4. 能分析自我與他人的運動表現。</li> <li>5. 能具有團隊意識與運動精神。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 愛上體育課「攔截者」：引導學生彼此之間先間隔約兩公尺，而後逐漸增加間距，以提升傳接球難度。透過限制秒數，提升學生傳接球速度及臨場感。除了直線的移動路徑外，也可以設置不同的移動路徑，增加傳接球及移動的難度。</li> <li>2. 愛上體育課「追緝者」：全班平均分成兩隊，追緝者與被追者。由一隊派出 5 個人擔任追緝者站在中圈，追緝者共持一顆球，可在整個籃球場中移動。被追者則試圖閃躲追緝者的追捕。每局 2 分鐘，追緝者之間可以相互傳球，目標是穩穩持球觸人，使其出局。注意不可運球，不可用球丟人，接到球後，軸心腳不可離地，傳球後方可移動。被球觸碰立即出</li> </ol>	上課參與實務操作	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>

						局，若自行踩到邊線也算出局。出局者須盡速離場，不可干擾場內活動。被追者無人在場或時間終了時攻守交換，比賽結束以在場人數剩下較多的一方獲勝。		
第12~13週	排球-高手托球	4	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了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>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。</p> <p>2.學會排球高手托球與移動托球學習方式。</p>	<p>1.介紹排球中之最重要角色—舉球員，</p> <p>2.教師講解舉球員之重要性與工作為何。</p> <p>3.指導學生利用坐姿，固定下半身後頭與手臂呈三角形(飯糰形狀)，托球時手腕向內成雙手持球狀，將球托出後即恢復原來接球動作。</p> <p>4.站姿雙手持球，進行對空托球練習。練習時則身體與頭部直視向上。</p> <p>5.兩人對空傳球練習。</p> <p>6.不同距離，請兩人一組，一人拋球一人托球。托球者必須將球托到拋球者位置。</p> <p>7.多人組合練習。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	【人權教育】 人J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

<p>第14週 第二次段考</p>	<p>排球-高手托球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。 2.學會排球高手托球與移動托球學習方式。</p>	<p>1.介紹排球中之最重要角色—舉球員， 2.教師講解舉球員之重要性與工作為何。 3.指導學生利用坐姿，固定下半身後頭與手臂呈三角形(飯糰形狀)，托球時手腕向內成雙手持球狀，將球托出後即恢復原來接球動作。 4.站姿雙手持球，進行對空托球練習。練習時則身體與頭部直視向上。 5.兩人對空傳球練習。 6.不同距離，請兩人一組，一人拋球一人托球。托球者必須將球托到拋球者位置。 7.多人組合練習。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>	<p>【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>
<p>第15~16週</p>	<p>田徑—跳</p>	<p>4</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安</p>	<p>1.了解跳遠及跳高的動作要領。 2.學會跳遠及跳高的動作技巧。 3.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4.養成積極參與的態</p>	<p>1.跳遠助跑講解。 2.跳遠起跳講解。起跳的動作是由起跳腳著地踩板緩衝後，髖、膝、踝關節蹬伸；起跳蹬伸時，擺動腿迅速上擺。 3.跳遠騰空講解，大腿擺至接近水平的位置。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。</p>

		<p>值。</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>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>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。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>度。</p> <p>5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>起跳瞬間身體應維持直挺向上，雙臂向上拉起，協助身體上抬的姿勢。</p> <p>4. 跳遠落地講解，收腹舉腿時，大腿盡可能往胸部靠，雙腿向前伸展後，利用身體前移的慣性向前滑行，讓身體的任何部份都落在著地點前。</p> <p>6. 介紹跳高技術的演進，跨越式、剪式、腹滾式及背向式。</p> <p>7. 剪式跳高助跑教學：一般採斜線助跑(約 30~45 度)，速度由慢加快，步幅由小而大，前兩步稍降低重心，上體微後傾。左腳起跳者，由橫竿右側助跑；右腳起跳者，由橫竿左側助跑。</p> <p>8. 跳高起跳教學，踩到起跳點，往上方垂直跳起，前導腳向前上方擺振，盡可能靠近胸部，手臂向上擺振以提高身體重心。起跳點視橫竿高度與試跳姿勢而定。</p> <p>9. 跳高過竿教學，前導腳過竿後，即向下擺振。起跳腳屈膝靠近胸部，過竿後迅速收腿。</p> <p>10. 跳高著地教學，過竿後保持含胸伸膝的姿</p>	<p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>
--	--	---	---	-------------------------------------	---	--------------------------



						勢下落，身體放鬆減緩著地速度。		
第17~18週	體操-地板	4	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1徒手體操動作組合。	1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。 4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7.能夠學會分析動作技巧與編排。 8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9.能遵守安全規範及比賽規則。 10.營造相互合作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人的動作表現。	1.愛上體育課「小小體操運動員」:一次一人實施動作，測驗動作順序為預備動作、側手翻、前滾翻、分腿跳、跳轉一圈、單肩後滾翻、水平平衡，結束動作。老師擔任裁判評分工作，依個別動作實施程度、整體流暢性、落地穩定度等面向來進行給分。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J6了解運動設施安全的維護。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。
第19~20週	足球	4	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊	1.了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 2.學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 3.了解與運用比賽戰術的概念。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安	1.第一節 2.引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球選手頭頂球的動作。 3.主要活動，定位向前頭頂球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。頭頂球加分足球賽，將同學分成數	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保

			<p>思辨和實踐能力。</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-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	戰術。	全。	<p>5. 培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。</p> <p>組，說明與示範比賽方法。</p> <p>4. 綜合活動，提示頭頂球前必須張開眼睛注視球，以前額頂球，眼睛直視頂球目標，提高頂球的準確性。練習向前頭頂球時，練習者可先行告知將把球頂到拋球者的高度位置(如頭部、腰部等位置)，檢視頂球的準確性。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>7. 綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球高度，迅速決定接球動作。</p>		障。
<p>第21週</p> <p>第三次段考</p>	足球	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p>	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方	<p>1. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。</p> <p>2. 學會向前頭頂球、</p>	<p>1. 第一節</p> <p>2. 引起動機，詢問同學是否有上網搜尋頭頂球資料或影片，欣賞足球</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	【人權教育】 人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並

		<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-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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-2:運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>法。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>守門員防守與進攻的動作技能。</p> <p>3. 了解與運用比賽戰術的概念。</p> <p>4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>5. 培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。</p>	<p>選手頭頂球的動作。</p> <p>3. 主要活動，定位向前頭頂球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。頭頂球加分足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>4. 綜合活動，提示頭頂球前必須張開眼睛注視球，以前額頂球，眼睛直視頂球目標，提高頂球的準確性。練習向前頭頂球時，練習者可先告知將把球頂到拋球者的高度位置(如頭部、腰部等位置)，檢視頂球的準確性。</p> <p>5. 第二節</p> <p>6. 主要活動，守門員接滾地球和空中球動作示範與練習，如課本內文所述方式練習。門當戶對足球賽，將同學分成數組，說明與示範比賽方法。</p> <p>7. 綜合活動，守門員接球動作依來球高度可區分滾地球與空中球，空中球又因來球不同高度，接球動作略有差異，在練習接空中球時，除了分別練習接同一高度的球之外，亦可同時練習接不同高度的球，讓練習者判斷來球</p>		<p>了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>
--	--	---	--	---	--	--	--

						高度，迅速決定接球動作。		
--	--	--	--	--	--	--------------	--	--

## 彰化縣立竹塘國民中學111學年度第二學期八年級健體領域 - 體育科課程計畫

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 40 )節。			
課程目標	<b>體育</b> 1.認識奧林匹克運動會，了解夏、冬季奧運；認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。 2.了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。 3.懂得肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 4.能夠了解體操跳箱基本動作及練習方法，並能學會跳箱動作。 5.認識拔河運動個人基本握繩法。明白拔河比賽如何進行。學習個人進攻與防守技巧及團隊技術。 6.認識飛盤運動的起源，守場上安全規則及遊戲規則。透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 7.理解排球、桌球、籃球及壘球的基本知識並能做出基本動作。							
領域核心素 養	健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。							
重大議題融 入	【品德教育】、【國際教育】、【人權教育】、【安全教育】、【戶外教育】、【生涯規劃教育】							
<b>課程架構</b>								
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1週	奧林匹克故事館	2	2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	1.認識現代奧林匹克運動會的復興。 2.了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3.了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。 4.了解奧林匹克精神	1.體育客點點名「奧運知識家」:請學生根據課堂講解的內容舉出符合奧林匹克精神的行為。	上課參與 小組討論 分組報告	【國際教育】 國 J4尊重與欣賞世界不同文化的價值。

				<p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。</p> <p>5. 認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。</p> <p>6. 了解我國參與奧運與奪牌的歷程。</p> <p>7. 能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。</p>			
第2週	慢跑	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 了解有氧運動的益處。</p> <p>2. 建立正確的跑步運動概念。</p> <p>3. 習得慢跑的動作技巧與訣竅。</p> <p>4. 學會運動前熱身與運動後收操伸展。</p> <p>5. 懂得利用智慧軟體輔助運動。</p> <p>6. 養成持續慢跑的運動習慣。</p> <p>7. 具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。</p>	<p>1. 愛上體育課「動物大遷徙」：設定4種不同配速，並請各組速度最快的學生擔任「領跑者」，其他跑者不得超越領跑者。可因學生程度自行設定配速時間，剛開始只設定1公里的練習里程數，練習過程中，領跑者應隨時注意跑步 APP 上的配速時間，控制速度保持在限定的配速時間，讓組員能夠穩定跟住。</p>	<p>上課參與技能測驗</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p>
第3~4週	肌肉鍛鍊	4	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>1. 能懂得肌肉鍛鍊的原則。</p> <p>2. 能認識肌力與肌耐力。</p>	<p>1. 愛上體育課「健身知識達人播臺賽」：教師先針對課程設計20題學科知識或術科操作</p>	<p>上課參與態度檢核技能測驗</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興</p>

			<p>情境。</p> <p>1d-IV-1了解各項運動技能原理。</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>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。</p> <p>4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2執行個人運動計畫實際參與身體活動。</p>		<p>3.能瞭解肌肉強化的好處。</p> <p>4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。</p> <p>5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。</p> <p>6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。</p>	<p>的題目，以 PPT 或實體小卡的方式呈現。每組可搶答。若為知識題，得到搶答權有30秒討論時間，最後須統一由答題手回答，答對者得1分，答錯其他小組可立即搶答;若為操作題，全部組員做出正確動作得分。20題問答結束後，統計各組得分。</p> <p>2.體育客點點名「肌肉鍛鍊月」:提醒學生可以在課餘時間、下課利用短暫的幾分鐘進行這些運動，將運動融入生活。並教導如何循序漸進的提升每一週的訓練量。執行完四週的訓練課表，可請學生分享過程中的困難、如何調整課表或心態上的轉變等。</p>	<p>趣。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>
第5~6週	拔河-力拔山河	4	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 認識拔河運動個人基本握繩法。</p> <p>2. 明白拔河比賽如何進行。</p> <p>3. 學習個人進攻與防守技巧。</p> <p>4. 學習拔河運動之團隊技術。</p> <p>5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。</p>	<p>1. 愛上體育課「拔河車輪戰」:平均分配班上同學4 人一組(若男女合班，可進行男女混合編組)。依班上人數，分成6 ~ 8 組，再將此6 ~ 8 組分成甲、乙兩大組，各組內3 ~ 4 隊，進行循環預賽。依時間，可一戰決勝或三</p>	<p>上課參與態度檢核技能測驗分組競賽</p>

			3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		6. 在拔河比賽中應用團隊技術。	戰兩勝。再依甲、乙組之預賽排名，相對名次進行對戰，將全班小組排名找出來。 2. 體育客點點名「臺灣拔河南波萬」：介紹我國最強的隊伍：大笨牛拔河隊、景美女中拔河隊。請學生上網搜索這兩支隊伍的相關比賽。從文字報導與影片的閱讀與欣賞中，說出他們對於這兩個隊伍的看法。		
第7週 第一次段考	拔河-力拔山河	2	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 認識拔河運動個人基本握繩法。 2. 明白拔河比賽如何進行。 3. 學習個人進攻與防守技巧。 4. 學習拔河運動之團隊技術。 5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6. 在拔河比賽中應用團隊技術。	1. 愛上體育課「拔河車輪戰」：平均分配班上同學4人一組（若男女合班，可進行男女混合編組）。依班上人數，分成6～8組，再將此6～8組分成甲、乙兩大組，各組內3～4隊，進行循環預賽。依時間，可一戰決勝或三戰兩勝。再依甲、乙組之預賽排名，相對名次進行對戰，將全班小組排名找出來。 2. 體育客點點名「臺灣拔河南波萬」：介紹我國最強的隊伍：大笨牛拔河隊、景美女中拔河隊。請學生上網搜索這兩支隊伍的相關比賽。從文字報	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	



						導與影片的閱讀與欣賞中，說出他們對於這兩個隊伍的看法。		
第8~9週	桌球-正拍攻球	4	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	1.愛上體育課「正拍攻球組合賽」:請學生循序漸進做出不同難度的指定挑戰，亦可以分組賽事進行本活動，教師可藉此復習桌球比賽規則，過程可依照學生程度調整完成條件。 2.體育客點點名「桌球攻略集」:教師可進行同儕互評及自評，使學生了解自己最擅長的技術為何。可以給予學生填寫問題的方向，比如動作正確性、落點控制、力道控制、雙方無法搭配練習等問題。教師帶領學生進行單打比賽，首先可以3的倍數分組，兩人進行單打比賽時，第3人可以擔任裁判。教師從旁協助，確保學生比賽的過程中按照桌球規則進行比賽；也協助擔任裁判角色的同學，確保他能做出適當的手勢並判罰正確。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。
第10週	排球-組合練習	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發	Ha-IV-1:網/牆性球類運動	1.學會排球發球、接發球及舉球組合練習方式。	1.教師說明比賽規則，叮嚀競賽中所需表現出的能力與重點	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發

		<p>展與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1:了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>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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>3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>動作組合及團隊戰術。</p>	<p>2. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>3. 在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。</p>	<p>注意事項。</p> <p>3. 請學生分成三人一組，呈三角形站位，各方距離約6公尺，由甲方發球、乙方接球、丙方托球。甲方將球發球至乙方，乙方將球接起至丙方，再由丙方將球傳回甲方。</p> <p>4. 四人技術移位跑動練習，請學生分成四人一組，每組共用一顆球。其中甲乙丙方呈三角形站位，各方距離約6公尺，丁方則先排隊於甲方之後。練習時由甲方發球、乙方接球、丙方托球，甲方將球發球至乙方後，乙方將球接起至丙方，而丙方則須將球準確的傳至甲方。每一方作完動作後即向下一方移動，丁方待甲方動作結束後即往前遞補成為甲方。</p> <p>5. 報數12345，10~12人為一組，各編號1號~10號(12號)，圍成一個大圓圈，中間一人將球托出時喊出下一位托球者的號碼，之後即跑到外圈的隊伍中。被指定的組員</p>	<p>4.學習單</p>	<p>生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>
--	--	---	-------------------	---	--	--------------	--

						<p>在球未落地時即須將球托起，並接續喊出下一個號碼。假如有組員未能接起球而使之落地，即判為出局。</p> <p>6. 第二節</p> <p>7. 神托手練習賽，將全班分成若干隊，一隊5人，進行目標為籃球框的托球比賽。比賽採取全隊輪轉方式，一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。</p> <p>8. 跑跑神托手練習賽，將全班分成若干隊，一隊5人，在籃球場罰球線的三個位置進行托球中籃的遊戲比賽。比賽採取全隊輪轉方式，一人托完，下一個人立即接續，每托進籃框即得一分，五分鐘內得分最多的隊伍獲勝。</p>		
第11~13週	二年級班際球賽-籃球	6	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p>	<p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運</p>	<p>1. 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>2. 能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用</p>	<p>1. 介紹 NBA 著名助攻王，並說明傳球的技術，進一步引導學生探索國內、外著名助攻球員的生平事蹟。</p> <p>2. 接球動作講解。預備動作，張開手臂，手掌自然張開成弧</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公</p>

		<p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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、勇於挑戰的學習態度。</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> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</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>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。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>4. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>形。收球動作，身體前傾，往前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後內收，做出緩衝動作。接球腳部動作：接到球時，同時雙腳墊步落地，任何一腳都可單軸心腳。若以單腳落地墊步，先著地腳就為軸心腳。</p> <p>3. 雙手胸前傳球動作要領講解。雙球胸前傳球，雙手持球，眼睛直視隊友胸前，傳球時，固定軸心腳，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由下向上翻轉將球傳到另一個人的胸前位置。接球者須做出預備接球動作和腳部墊步動作。</p> <p>4. 雙球胸前傳球練習。兩人一組，一顆球，距離保持3~4公尺。兩人操作雙手胸前傳球動作30次。老師觀察傳接球動作是否正確，模仿錯誤動作和正確動作，並提醒動作要領，再操作30次。</p> <p>5. 胸前地板傳球，傳球動作如同胸前傳</p>		<p>共規則，落實平等自由之保障。</p> <p><b>【戶外教育】</b> 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>
--	--	--	--------------------	---	---	--	--

		<p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>			<p>球，只是傳球目標是往距離自己2/3位置傳，讓球反彈至隊友手中。</p> <p>6. 過頂傳球：雙手持球至於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。</p> <p>7. 分邊傳球練習，先複習雙手胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。</p> <p>8. 五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃球場的中圈和兩邊的罰球線上準備防守，其中兩人相互傳球，從籃球端線兩側相互傳球到對邊的籃框上籃或投籃(圖示)。</p> <p>9. 老師提醒同學要事先洞察防守者和隊友的位置，使用傳球的假動作來欺騙防守者。</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						10. 採用何種傳球技術，需依照防守著的位置而定。		
第14週 第二次段考	二年級班際球賽-籃球	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1:了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-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</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、勇於挑戰的學習態度。</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> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能了解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>2. 能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> <p>3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。</p> <p>4. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。</p> <p>5. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。</p>	<p>1. 介紹 NBA 著名助攻王，並說明傳球的技術，進一步引導學生探索國內、外著名助攻球員的生平事蹟。</p> <p>2. 接球動作講解。預備動作，張開手臂，手掌自然張開成弧形。收球動作，身體前傾，往前一步迎來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後內收，做出緩衝動作。接球腳部動作：接到球時，同時雙腳墊步落地，任何一腳都可單軸心腳。若以單腳落地墊步，先著地腳就為軸心腳。</p> <p>3. 雙手胸前傳球動作要領講解。雙球胸前傳球，雙手持球，眼睛直視隊友胸前，傳球時，固定軸心腳，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由下向上翻轉將球傳到另一個人的胸前位置。接球者須做出預備接球動作和腳部墊步動作。</p> <p>4. 雙球胸前傳球練</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</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>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。</p> <p>4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>		<p>習。兩人一組，一顆球，距離保持3~4公尺。兩人操作雙手胸前傳球動作30次。老師觀察傳接球動作是否正確，模仿錯誤動作和正確動作，並提醒動作要領，再操作30次。</p> <p>5. 胸前地板傳球，傳球動作如同胸前傳球，只是傳球目標是往距離自己2/3位置傳，讓球反彈至隊友手中。</p> <p>6. 過頂傳球：雙手持球至於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉將球傳到隊友頭頂位置。</p> <p>7. 分邊傳球練習，先複習雙手胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。練習時，盡可能要求同學加快傳球速度，隨著動作的熟練、傳球速度增快，提醒傳球力量的控制。</p> <p>8. 五人一組，一顆球，其中三人分別站於籃球場的中圈和兩</p>	
--	--	---	--	--	--

						<p>邊的罰球線上準備防守，其中兩人相互傳球，從籃球端線兩側相互傳球到對邊的籃框上籃或投籃(圖示)。</p> <p>9. 老師提醒同學要事先洞察防守者和隊友的位置，使用傳球的假動作來欺騙防守者。</p> <p>10. 採用何種傳球技術，需依照防守著的位置而定。</p>		
第15~16週	壘球-攻守兼備	4	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>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>	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>2. 能了解慢速壘球守備的陣型。</p> <p>3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。</p> <p>4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。</p> <p>5. 能比較出較省力之投球動作。</p> <p>6. 培養穩定投球的能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1. 愛上體育課「命中紅心」: 人一組，一組各有兩個投球點，兩點中央放置一個籃子。每組成員輪流站在兩點，以投手投球方式將球投至籃子中，球投進後即換人。挑戰過程中，若未踩在投球點上投球，該顆分數不算。球進籃內得2分；球碰到籃彈出即得1分；球未投進也未碰到籃則不得分。先獲得40分的隊伍獲勝。</p> <p>2. 愛上體育課「內野攻防戰」: 全班分成兩隊進行壘球比賽。攻方的打者接到投手投出的球後，直接以拋球方式代替打擊，球離</p>	上課參與態度檢核技能測驗	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>



						手後即可跑壘。回到本壘者得1分。3出局後攻守互換，兩隊攻守各1次為1局，連續進行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過程中其中一種防守時處理球的方式，並與大家分享。		
第17~18週	器械體操 跳箱	4	<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>1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1了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>2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。</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>Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ia-IV-2器械體操動作組合。</p>	<p>1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用</p> <p>2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧</p> <p>3.能夠學會分析動作技巧與應用組合</p> <p>4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能</p> <p>5.能遵守安全規範及比賽規則</p> <p>6.營造相互合作的班級氣氛</p> <p>7.能夠欣賞他人的動作表現</p>	<p>1.愛上體育課「撐天拄地」:每組約5名學生，透過抽籤方式決定各組別比賽出場順序。每人實施兩跳動作（分腿及併腿跳）。老師依個別動作實施正確性、動作姿勢、支撐高度、整體流暢性、落地穩定度等5個面向來進行評分。兩跳成績平均為個人分數，組別個人分數加總得到組別總分。</p> <p>2.體育客點點名「我的體操運動日記」:請同學回顧所學內容，檢視自己在課程當中做到哪些要求事項，並且進行自我（同儕）評量，最後請結合資訊能力，上網找相關比賽影片，並具體舉出兩名你所喜歡的體操運動員，寫出姓名、他的優點及你</p>	上課參與分組檢測技能測驗	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J2判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J9遵守環境設施設備的安全守則。</p>

			4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			所欣賞的地方。		
第19週	飛盤	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。 5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6. 相互合作的班級氣氛。	1. 愛上體育課「飛盤鬼抓人」:階段性評量，距離設定為15公尺。分組輪流上場，檢測時不需時間限制，以穩定傳接盤為主。目標為確實將盤傳給隊友。因活動危險性較高，需使用躲避飛盤。	上課參與實務操作分組競賽技能測驗	【品德教育】品 J1溝通合作與和諧人際關係。
第20週 第三次段考	飛盤	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。	1. 愛上體育課「飛盤鬼抓人」:階段性評量，距離設定為15公尺。分組輪流上場，檢測時不需時間限制，以穩定傳接盤為主。目標為確實將盤傳給隊友。因活動危險性較高，需使用躲避飛盤。	上課參與實務操作分組競賽技能測驗	【品德教育】品 J1溝通合作與和諧人際關係。

		3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6. 相互合作的班級氣氛。			