

彰化縣立溪陽國民中學112學年度第一學期八年級健康與體育領域課程計畫

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週3節，本學期共63節。			
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.了解不同貼紮類型的功能差異，並學習貼紮技術對身體運動的影響。 2.認識標槍運動，成功做出完整標槍動作。 3.認識三項全能的起源的起源及各種距離；體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受，完成一項小型三項全能賽。 4.認識體操運動的脈絡，臺灣在國際體操領域的表現，學習體操地板動作的技巧。 5.熟練換氣與划手的配合技巧，精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則，學習浮潛技能與知識。 6.理解籃球、桌球、羽球及壘球的基本知識並能做出基本動作。 							
領域核心素 養	<p>健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-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>							
重大議題融 入	【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】、【生涯規劃】							
課程架構								
教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節 數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容		搭配課本於各章設計的 活動內容與學習單。		
第一週	單元一 愛，這件事 第1章	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	Db-IV-4 愛的意涵 與情感發	1.辨別欣賞、喜歡與 愛。 2.了解健康的邀約、安	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	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

	歌頌情誼		活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。	展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	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。	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，可以更瞭解自己擁有的特質，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。		見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。
單元四 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮	2		1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服	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.體育客點點名「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護。 安 J11學習創傷

<p>第二週</p>	<p>單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼</p>	<p>1</p>	<p>務。 1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。</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>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。</p>	<p>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，才有機會再迎接下一段更好的戀情。</p>	<p>實作評量 上課參與 紙筆測驗</p>	<p>救護技能。 【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。 【生涯規劃】 涯 J4了解自己的人格特質與價值觀。</p>
	<p>單元四 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>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。</p>	<p>1.體育客點點名「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。</p>	<p>上課參與 實務操作</p>	<p>【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J5了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6了解運動設施安全的維護。 安 J11學習創傷救護技能。</p>
<p>第三週</p>	<p>單元一 愛，這件事 第2章</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。</p>	<p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達</p>	<p>1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權</p>	<p>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</p>	<p>上課參與 課堂問答 小組討論</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4認識身體</p>

	珍愛自我		2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。	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。	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。		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。
	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4.能成功做出完整的標槍動作。 5.相互合作的班級氣氛。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	1.愛上體育課「擲向天際」:在終點線前25至30公尺處給予學生步點標記，學生以空手姿勢完成助跑、交叉步及空手投擲，確認自己起跑標記點，並自行標記。進行第一輪投擲，並記錄所有同學第一輪成績，將第一輪成績依距離進行排序，採 S 形分組並進行競賽。	實作評量 上課參與 觀察記錄	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

			4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。					
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.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。讓學生比較各種方法的優缺。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【性別平等教育】 性J4認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J5辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4.能成功做出完整的標槍動作。 5.相互合作的班級氣氛。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標	1.體育課點點名「我的投擲寶典」:標槍運動除了力量展現外，技術層面也非常重要，同學間的模仿與觀察有助於提升運動表現，一起記錄彼此的學習成果。	實作評量 上課參與 觀察記錄	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。

			身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。		槍運動增能。			
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。
	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能	2	2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材及使用時機。 3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的	1.愛上體育課「誰是轉換大師」:標示出關卡1~5的位置，每個關卡間距至少15公尺。講解進行流程及規則。將學生分為4隊，每隊人數相同。活動進行中，注	上課參與 技能測驗 態度檢核	【戶外教育】 戶 J3理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態

			境的問題。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。		擺放設置。 4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5.完成一次的小型三項全能賽。	意學生安全帽佩戴是否正確，並注意學生跑動時的方向，避免衝撞。		度。 【生涯規劃】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。
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。 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。
	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能	2	2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材及使用時機。 3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5.完成一次的小型三項全能賽。	1.體育客點點名「我可以三項全能」:已經認識了三項全能運動，試著設計一份四週的訓練計畫，完成一場游泳150公尺、自行車5公里、跑步1公里的小鐵人挑戰。	上課參與 技能測驗 態度檢核	【戶外教育】 戶 J3理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 【生涯規劃】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。
第七週	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	上課參與 小組討論 態度檢核	【法治教育】 法 J2避免歧視。

					<p>4.學習「健康技能-正確使用保險套」。</p> <p>5.培養堅守安全性行為的態度。</p>	<p>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、生殖器泡疹、愛滋病等。</p> <p>2.JUST DO IT 傳染途徑報馬仔:引導學生進行JUST DO IT。</p>		
	<p>單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板</p>	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>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>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>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>Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ia-IV-1徒手體操動作組合。</p>	<p>1.認識體操運動的脈絡。</p> <p>2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。</p> <p>3.能夠了解體操地板運動為何。</p> <p>4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。</p> <p>5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。</p> <p>6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。</p> <p>7.能夠學會分析動作技巧與編排。</p> <p>8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。</p> <p>9.能遵守安全規範及比賽規則。</p> <p>10.營造相互合作的班級氣氛。</p> <p>11.能夠欣賞他人的動作表現。</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 小組討論</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J6了解運動設施安全的維護。</p> <p>安 J9遵守環境設施設備的安全守則。</p>
<p>第八週 第一次段考</p>	<p>單元一 愛，這件事 第3章</p>	1	<p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p>	<p>Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方</p>	<p>1.認識性傳染病的種類與症狀。</p> <p>2.了解性傳染病的預防</p>	<p>1.«性»福防護訣:說明性傳染病的預防方法，及保險討論的使用步</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【法治教育】</p> <p>法 J2避免歧視。</p>

	「性」福「保」典		3a-IV-1精熟地操作健康技能。	法與關懷。	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。	驟。 2.「性」福不迷思:講解不光是愛滋病，各類性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。		
	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 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.體育客點點名「體操培育小尖兵」:請學生回顧這四堂課程所學的體操地板項目，以便對此項運動有更深刻的了解。	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。
第九週	單元二	1	1a-IV-4理解促進健康	Fb-IV-5全	1.了解臺灣推行全民健	1.愛有健保 幸福臺灣:請	上課參與	【品德教育】

	<p>一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒</p>		<p>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。</p>	<p>民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>平時觀察 態度檢核 心得分享</p>	<p>品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。</p>
	<p>單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息</p>	2	<p>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-1運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>	<p>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。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 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。</p>	<p>1.愛上體育課「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10顆白球。每隊依序派出一人以游捷泳的方式來進行奪球活動。活動進行一場時間為5分鐘，時間終了時比較籃子內球數換算積分最高的隊伍獲勝。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【戶外教育】 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>
第十週	<p>單元二 一生「醫」世 第1章</p>	1	<p>1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>	<p>Fb-IV-5全民健保與醫療制</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>上課參與 平時觀察 態度檢核</p>	<p>【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關</p>

	臺灣「醫」級棒		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。	度、醫療服務與資源。	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。	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。並說明正確就醫就醫5招流程。	心得分享	係。 品 J8理性溝通與問題解決。
	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。	Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣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。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 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。	1.體育客點點名「捷泳換氣學習筆記」:請學生觀察自己的換氣動作，並比較右側和左側換氣的差異。與小組同學之間分享心得。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。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【戶外教育】 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。
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，	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。並說明正確就醫就醫5招流程。 3.相揪愛健保，健保會	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。

					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。	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。		
	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出	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-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。	1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2.學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3.學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	1.愛上體育課「看誰先賓果」:穿著浮潛裝備進行浮游後下潛，撿拾一顆棋子，再上升至水面，浮游回起點，換棒出發。最快將賓果盤達成兩條連線的組別獲勝。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】 海 J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14探討海洋生物與生態環境之關聯。
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	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	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	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	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。

			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。	資訊。	用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	買藥品時，可透過「用藥五問」來為自己的健康把關。		
	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出	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-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。	1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2.學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3.學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	1.體育客點點名「潛進海底世界」:請學生展現浮潛綜合能力，內容包括從水面浮游、呼吸管排水、下潛、面鏡排水、耳壓平衡、水中手勢等動作。教師可進一步評估學生的學習技巧、狀況適應和排除能力。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】 海 J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14探討海洋生物與生態環境之關聯。
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.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。	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。					
	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運 動動作組 合及 團隊戰 術。	1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2. 了解並操作新、舊式上籃方式。 3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	1. 愛上體育課「方形跑傳上籃」:全班平均分A、B兩組列隊。A組第一人不拿球，開始後沿禁區線、罰球線、禁區線繞行。B組底線第一人傳球，讓A組繞行者可以順勢接球上籃。B組傳完球的人往罰球線前進後，繞1跑動進籃下，接A組排頭傳球後上籃。接下來A組排頭傳球後，一樣跑完規定的點後切入上籃，依此不斷循環。3分鐘內進球最多的組別獲勝。	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。
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. 用藥五力 很定心:說明正確用藥五大核心能力。	上課參與 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。
	單元七 球類入門	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	1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步	1. 體育課點點名「三對三 Battle」:說明籃球是	上課參與 態度檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作

	第1章 籃球 跑動與配合		1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	動動作組合及團隊戰術。	動態訓練提升體能。 2. 了解並操作新、舊式上籃方式。 3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	利用團體合作來成就個人，引導學生分組並思考自己、隊友具備什麼能力？適合扮演什麼角色？教師分配對戰組合，開啟實戰三對三。洗球、傳球後才能進攻，若沒進球需攻守交換時，必須將球傳回三分線後才能重新開始，時限內獲得較多分數的隊伍獲勝。	技能測驗 分組競賽	與和諧人際關係。
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 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	1. 厝邊藥師好朋友 用藥安心不煩惱學習單: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。
	單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識桌球的發球原則。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4. 能做出正拍發平擊球	1. 愛上體育課「九宮格解碼大作戰」:4人一組，1人輪流發1球，以正拍發平擊球的方式將球發進九宮格內，可以變換不同的勝負判定方式。最快連成2條線的隊伍獲得勝利。打中	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>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>		<p>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>指定數字最多次之隊伍獲得勝利。</p>		
第十六週	<p>單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸</p>	1	<p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p>	<p>1.瞭解藥物濫用的常見成因。</p> <p>2.瞭解藥物濫用的種類。</p> <p>3.能說出藥物濫用對健康的影響。</p> <p>4.分析藥物濫用對社會的危害。</p> <p>5.能下定決心拒絕藥物濫用。</p> <p>6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論</p>	<p>【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。</p>
	<p>單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒</p>	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>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<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>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【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。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		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。	即獲勝。		
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「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。	上課參與 平時觀察 小組討論	【品德教育】 品 EJU1尊重生命。
	單元七 球類入門 第3章 羽球 致命一擊	2	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞	Ha-IV-1 網/ 牆性 球類運動 動作組合 及團 隊戰術。	1.認識2020東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。 2.經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此	1.愛上體育課「殺球九宮格」:6人一組，1人負責發球，其餘5人負責輪流擊球入九宮格。發球者在兩個位置中擇	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J8理性溝通 與問題解決。

			的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		建立後場擊球之基本能力。 3.了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4.能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5.能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。	一處發球，而擊球者可以在橘線後方任何位置回擊球。每人有9球機會，依照回擊後的落地位置取得相應的分數。以小組循環的方式進行競賽，總分最高的組別獲勝。		
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。
	單元七 球類入門 第3章 羽球 致命一擊	2	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識2020東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。 2.經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3.了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍	1.體育課點名「致命一擊」:重點講解羽球後場攻擊使用時機與方法。教師針對當日比賽狀況分析與回饋，並給予學生正面鼓勵。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。

			能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		面擊球位置及發力。 4.能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5.能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。			
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。
	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、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3應用思考與分	Hd-IV-1 守備/跑分 性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣	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	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。

			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。		氛。	守交換。		
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。 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.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。	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。
	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、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-2執行個人運動	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。	1.體育客點點名「慢速壘球知多少」:引導學生思考哪些是你認為自己做得不錯的?而哪些動作還需要再修正?找一名夥伴一起完成傳接挑戰計劃,挑戰最遠可以到達幾公尺。	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>第二十一週 第三次段考</p>	<p>單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往</p>	<p>1</p>	<p>計畫，實際參與身體活動。</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>【法治教育】 法 J4理解規範國家強制力之重要性。</p>
	<p>單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健</p>	<p>2</p>	<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>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>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識壘球運動的演進脈絡。</p> <p>2.能比較出棒球與壘球的差異。</p> <p>3.能遵守球場上的遊戲規則。</p> <p>4.能了解傳接球動作之原理。</p> <p>5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。</p> <p>6.了解正式比賽的傳接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>1.體育客點點名「慢速壘球知多少」：引導學生思考哪些是你認為自己做得不錯的？而哪些動作還需要再修正？找一名夥伴一起完成傳接挑戰計劃，挑戰最遠可以到達幾公尺。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【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>

彰化縣立溪陽國民中學112學年度第二學期八年級健康與體育領域課程計畫

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週 3 節，本學期共 60 節。		
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識食品添加物，辨識媒體廣告行銷手法，能在生活中實踐消費者權利與義務。 2. 分析慢性病對臺灣人的健康威脅；體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度，並懂得檢視自己的健康狀態。 3. 覺察對老人化的刻板觀念，培養知老敬老的態度；覺知老化是人生必經過程，了解健康老化的原則和方法，了解對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 4. 了解危機意識，並能評估生活中潛在危機；認識校園霸凌狀況，詐騙時的處理方式及保護自己的方式。 5. 認識隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。 6. 了解交通安全守則，認識基本路權概念。 7. 體認 AED 與 CPR 的重要性並了解如何操作。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 學會仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。 6. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型及獨木舟動作的原理；能做出獨木舟基本槳法。 7. 理解藤球，桌球、羽球及壘球的進階知識。 						
領域核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-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> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>						
重大議題融入	【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】、【生涯規劃】						
課程架構							
教學進度	教學單元名稱	節	學習重點	學習目標	學習活動	評量方式	融入議題

(週次/日期)		數	學習表現	學習內容				內容重點
第一週	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.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。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。	上課參與 小組討論 分組報告	【環境教育】 環J4了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
	單元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館	2	2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3奧林匹克運動會的精神。	1.認識現代奧林匹克運動會的復興。 2.了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3.了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。 4.了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。 5.認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀	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。

					運動員。 6. 了解我國參與奧運與奪牌的歷程。 7. 能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。			
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。
	單元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館	2	2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3奧林匹克運動會的精神。	1.認識現代奧林匹克運動會的復興。 2.了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3.了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。 4.了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。 5.認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀	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>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>			
第三週	<p>單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚</p>	1	<p>1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。</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。</p> <p>1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>	<p>Ea-IV-3從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【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。</p>
	<p>單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑</p>	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>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</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</p>	<p>上課參與 技能測驗</p>	<p>【生涯規劃】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。</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>念，並可實際應用於慢跑練習中。</p>	<p>時間，讓組員能夠穩定跟住。</p>			
第四週	<p>單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家</p>	1	<p>2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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>Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	<p>1.能在生活當中實踐消費者權利與義務。</p> <p>2.能解讀媒體廣告的行銷手法。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>上課參與 小組討論 分組報告</p>	<p>【人權教育】 人J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>
	<p>單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑</p>	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>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>1.體育課點點名「慢跑達人」:首先設定每日目標，執行為期4週，每週至少3次跑步計畫。將每次的練習記錄下來，檢視是否有需要調整與改進地方。</p>	<p>上課參與 技能測驗</p>	<p>【生涯規劃】 涯J3覺察自己的能力與興趣。</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>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>			
第五週	<p>單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站 (上)</p>	1	<p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-1精熟地操作健康技能。</p> <p>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>Fb-IV-3保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1.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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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>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。</p> <p>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。</p>	上課參與小組討論心得分享	<p>【生命教育】</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>單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊</p>	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>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>3.能瞭解肌肉強化的好</p>	<p>1.愛上體育課「健身知識達人擂臺賽」:教師先針對課程設計20題學科知識或術科操作的題目，以 PPT 或實</p>	上課參與態度檢核技能測驗	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1理解安全教育的意義。</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>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>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>		
第六週	<p>單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站 (上)</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。</p> <p>1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-1精熟地操作健康技能。</p> <p>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>Fb-IV-3保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1.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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4.懂得檢視和分析自己</p>	<p>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。</p> <p>2.改變生活習慣從自</p>	<p>上課參與小組討論心得分享紙筆測驗</p>	<p>【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。</p>

					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。	已做起學習單：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。		
	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2執行個人運動計畫實際參與身體活動。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	1.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。	上課參與態度檢核技能測驗	【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。
第七週 第一次段考	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站	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	Fb-IV-3保護性的健康行為。 Fb-IV-4新	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。	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	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

	(上)		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。	興傳染病與慢性病的防治策略。	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。	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。	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。
	單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱	2	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。	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-2器械體操動作組合。	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。 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3.能夠學會分析動作技巧與應用組合。 4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 5.能遵守安全規範及比賽規則。 6.營造相互合作的班級氣氛。 7.能夠欣賞他人的動作表現。	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。	上課參與分組檢測技能測驗 【安全教育】 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。
第八週	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4提出健康自主	Fb-IV-3保護性的健康行為。 Fb-IV-4新	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。	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	上課參與經驗分享紙筆測驗 【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通

	(下)		<p>管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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>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>興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。</p>	<p>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>與問題解決。</p> <p>【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>
	單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱	2	<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>2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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>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>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.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、他的優點及你所欣賞的地方。</p>	<p>上課參與分組檢測技能測驗</p> <p>【安全教育】 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。</p>
第九週	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站 (下)	1	<p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。</p>	<p>Fb-IV-3保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4新興傳染病</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。</p> <p>2.分析腎臟病及其病變</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，</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。</p>

			<p>2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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>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>	與慢性病的防治策略。	<p>的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。</p>	<p>要有耐心和愛心陪伴病患，才能使家人重返健康生活。</p> <p>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>【家庭教育】</p> <p>家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>
	<p>單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚</p>	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-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-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>Gb-IV-2 游泳前進 25公尺 (需換氣 5次以 上)。</p>	<p>1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。</p> <p>2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。</p> <p>3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。</p> <p>4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。</p>	<p>1.愛上體育課「頭上功夫」:全班平均分成數隊，依隊伍道次及接力棒次分站水道兩側，以汽水鋁罐作為接力棒，逐棒用額頭頂住罐子，採仰泳打水方式來進行接力賽。最後以優先完成棒次的隊伍獲勝。</p>	<p>上課參與 技能測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J9知行合一與自我反省。</p>
第十週	<p>單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章</p>	1	<p>1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1堅守健康的生</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。</p> <p>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。</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。</p> <p>2.銀髮樂活有妙招:說明每個人都會老，要</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J9知行合一與自我反省。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J3反思生老病死與人生無常的現象，探</p>

			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。		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。	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。		索人生的目的、價值與意義。 【生涯規劃】 涯 J6建立對於未來生涯的願景。
	單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚	2	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-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Gb-IV-2 游泳前進 25公尺 (需換氣 5次以 上)。	1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。	1.體育客點點名「仰泳大解鎖大解鎖」:將學生分組進行25公尺仰泳的總測驗。同組學生協助計算測驗學生的完成時間。如果中途落地，在原地調整動作呼吸，再繼續游完全程。計算落地次數或是路線游歪的情況。	上課參與 技能測驗	【品德教育】 品 J9知行合一與自我反省。
第十一週	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章	1	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-1主動並公開表	Aa-IV-3 老化與死亡 的意義 與自我調 適。	1.覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2.覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3.體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。	1.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」沒講，也還沒說再見！練習對親友說「謝謝、對不起、我	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J9知行合一與自我反省。 【生命教育】 生 J3反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。

			明個人對促進健康的觀點與立場。		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。	愛你、再見」，使大家回顧一生時，能放下仇恨和遺憾。		【生涯規劃】 涯 J6建立對於未來生涯的願景。
	單元六 力爭上游 第2章 獨木舟 划力出場	2	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。 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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。	1.認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 2.能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 3.了解如何利用力量來輔助划船的動作。 4.能做出獨木舟基本槳法。 5.培養水中自救與救援能力。 6.能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。	1.愛上體育課「操之在我」:若無獨木舟，教師可先準備泳池救生圈作替代器材。先兩兩一組，以組為單位平均分隊後，由教師引導各組製作自己的救生圈替代器材，可使用膠帶或童軍繩加固。水上放置垂直擺放與平行擺放的兩種障礙。讓學生先從前進槳開始，繞兩種障礙進行8字形的練習，完成後以退槳繞兩種障礙進行8字形的練習。	上課參與 技能測驗	【海洋教育】 海 J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。
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改善策略與資源。	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。	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不3要原則，降低被詐騙的風險。	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。

				Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。			
	單元六 力爭上游 第2章 獨木舟 划力出場	2	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。 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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。	1.認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 2.能經由引導學習來了了解獨木舟動作之原理。 3.了解如何利用力量來輔助划船的動作。 4.能做出獨木舟基本槳法。 5.培養水中自救與救援能力。 6.能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。	1.體育課點點名「獨當一面我最行」:上完課後，了解關於獨木舟的相關知識了嗎?掌握哪些動作技巧呢?知道那些獨木舟賽事了?請記錄下來。	上課參與 平時觀察	【海洋教育】 海 J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。
第十三週	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	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	1.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。	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。

				利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。			
	單元七 球類入門 第1章 藤球 空中格鬥	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-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識藤球運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	1.愛上體育課「圍圈踢球熱身賽」:每個人最多連續觸球3次，超過則以3次計算，直至換人觸球後方可繼續累積，球落地後則結算，次數最高的隊伍獲勝。	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 J8理性溝通與問題解決。
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，以及交友約會安全策略。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型	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	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。

				態。 Eb-IV-1媒 體與廣告 中健康消 費資訊的 辨識策 略。		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。		
	單元七 球類入門 第1章 藤球 空中格鬥	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-3應用思考與分 析能力，解決運動情 境的問題。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球 類運動動 作組合及 團隊戰 術。	1.認識藤球運動的特性 與規則。 2.理解運動前伸展的重 要性。 3.透過遊戲來思考動作 應用的時機。 4.能協調控制身體各個 部位的力量來進行控 球動作。 5.能感受省力及準確之 擊球動作。 6.培養定點發球過網的 穩定性，進一步學習 移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣 氛。	1.愛上體育課「你來我 往」:在羽球場地進行 並改為3對3的用腳踢 球遊戲，類似排球比 賽之玩法。比賽開始 前，建議先請每一隊 按順序輪流發球作為 暖身，以免遭遇比賽 一開始雙方都發球失 誤的窘境，特別注意 動作完成須在線後， 不可踩線或越線，請 老師們務必提醒同學 動作的完整性以免踩 線犯規，使對方得 分。	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 J8理性溝通 與問題解決。
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。	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。	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	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。

				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。	4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。	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。		【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	2	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。	上課參與 實務操作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
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	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	1.交通安全四守則:利用交通安全路口網首頁中「鄉鎮交通安全快覽」功能，查詢所在縣市最新交通事故資料，並完成課文中	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故

			能。	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3保護性的健康行為。		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。		的影響因素。
	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	2	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.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。
第十七週	單元三 安全防護網 第3章	1	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Ba-IV-1居家、學校、社區	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。	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	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J2重視群體規範與榮譽。

	馬路如虎口		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。	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。	3.能表現遵守交通規則的行為。	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。		【安全教育】 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。
	單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進	2	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會後場攻擊技術的使用時機，並建立後場擊球之基本能力。 2.了解後場切球動作要領與應用，以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。 3. 能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4. 能學會切球的應用方法，並實際執行於比賽中。	1. 愛上體育課「半場攻擊比賽」：6人一組，兩組上場進行半場對打接力賽，採落地得分制，一方得分後，雙方皆換下一棒上場。	上課參與 態度檢核 分組競賽	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。
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。
	單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進	2	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會後場攻擊技術的使用時機，並建立後場擊球之基本能力。 2.了解後場切球動作要領與應用，以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。 3.能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4.能學會切球的應用方法，並實際執行於比賽中。	1.體育課點點名「球后的密技」：就半場攻擊比賽引導學生思考：如何利用短暫的時間判斷出進攻的位置及進攻的時機？若想要一直有攻擊機會，我應該要製造什麼情境讓我可以發揮良好的攻擊技術？回想自己在比賽中如何去判斷應該執行切球還是執行殺球。	上課參與 態度檢核	【品德教育】 品 J8理性溝通與問題解決。
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 急情境處理與止血、包紮、CPR、復	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。	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	上課參與 經驗分享	【安全教育】 安 J10學習心肺復甦術及 AED 的操作。

				<p>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>4. 願意提供相關急救措施。</p>	<p>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。</p>		
	<p>單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備</p>	2	<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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2. 能了解慢速壘球守備的陣型。 3. 能經由經驗來了解投手投球之原理。 4. 了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5. 能比較出較省力之投球動作。 6. 培養穩定投球的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。</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>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【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>
<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>	1	<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</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. 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 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>

				念與健康 生活型 態。				
單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備		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「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。</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>