彰化縣縣立埤頭國民中學 112 學年度第 一 學期 八年級 健康與體育 領域/科目課程

5、各年級領域學習課程計畫

- 5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程網要規定,且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。
- 5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、與趣和動機,提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。
- 5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	八年級上學期	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節。
課程目標	2. 能學 3. 能學 3. 能聯 6 意 3. 能聯 6 意 6 。 3. 能聯 6 於 6 於 6 於 7 於 7 於 7 於 8 於 8 於 9 於 9 於 9 於 9 於 9 於 9 於 9 於 9	重要性,並與表 中的 主權的維護與表 的 以 數 是 性, 並與 要 性, 並與 要 是 性, 並與 要 是 性, 並與 要 是 性, 並與 要 要 性, 並與 要 可 所 方 防 方 防 方 防 方 方 方 於 之 中 動 作 與 自 救 和 仰 泳 之 相	則與因應方式。 的抉擇與後續需面臨 。 法,關懷並支持愛滋 、落地動作技術,認言	訊及相關應對 的各種狀況。 防治。	5万。 計策略,以及色情媒體的誤區與對青少年身心的 動作技術及流程,並透過觀摩和合作,改善動作 故出仰泳腿部與手部的聯合動作,並模擬溺水情

3. 認識不同的自行車種類,再進一步瞭解自行車的結構、零件與功用,學習自行車騎乘注意事項。

第四單元 運動教室

- 1. 瞭解切球、挑球的相關知識和動作要領,並將所學的技能連貫使用。
- 2. 瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性,認識防守基本動作要領與姿勢,學習進攻與防守技術,並發揮團隊合作。
- 3. 知悉高手傳接球的運用時機,熟悉高手接球的要領,瞭解高手傳接球的策略運用。
- 4. 瞭解桌球運動之相關知識,學習桌球正拍發平擊球之動作要領,以及正拍發平擊球結合正、反拍連續擊球,將單打 比賽的規則並應用於比賽之中。

第五單元 享受奔跑

- 1. 學習行進間足球運球和傳接球組合,認識左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術,透過傳球與跑位,學會進攻及防守的技能。
- 2. 學習慢壘傳接球、打擊之相關知識。

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。

領域核心素養

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-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。 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。

【閱讀素養教育】

閱 J8 在學習上遇到問題時,願意尋找課外資料,解決困難。

閱 J10 主動尋求多元的詮釋,並嘗試表達自己的想法。

重大議題融入

【性別平等教育】

性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。

性 J4 認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。

性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態,運用資源解決問題。

性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。

【生命教育】

- 生 J2 探討完整的人的各個面向,包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往,理解人的主體能動性,培養適切的自我觀。
- 生 J3 性別與自我之間的 關係。
- 生 J4 了解自己的渴望與追求,如何以適當的方法達成目標。
- 生 J5 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。
- 生 J17 愛自己與愛他人的能力。

【家庭教育】

- 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展,以及溝通與衝突處理。
- 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。
- 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
- 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。
- 家 J8 親密關係的發展。
- 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。

【安全教育】

- 安 J2 判斷常見的事故傷害。
- 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
- 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
- 安 J6 了解運動設施安全的維護。
- 安 J7 了解霸凌防制的精神。
- 安 J8 演練校園災害預防的課題。
- 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。

【多元文化教育】

多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。

【人權教育】

- 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。
- 人 J6 正視社會中的各種歧視,並 採取行動來關懷與保護弱勢。

【法治教育】

法 J2 避免歧視。

【品德教育】

- 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略,及其實踐與反思。
- 品 J8 理性溝通與問題解決。
- 品 J9 知行合一與自我反省。

【國際教育】

國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。

【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。

【生涯規劃教育】

- 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
- 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。
- 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。

【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。

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)	教学平儿石柵	數	學習表現	學習內容	子百日保	字百石期	計里 刀式	內容重點
第一週	◎健康		2a-IV-2 自	Fa-IV-1 自我	學習人際關係的發	1. 帶領學生觀看課	1. 歷程性評量:	【閱讀素養
	1-1: 友誼來敲門		主思考健康	認同與自我	展進程、維繫人際	前漫畫,並分享個	課堂認真聽講	教育】
			問題所造成	實現。	關係的方法,並能	人想法。	並踴躍發言。	閱 J8 在學習
			的威脅感與	Fa-IV-3有利	接受關係的結束。	2. 介紹人際互動的	2. 總結性評量:	上遇到問題
			嚴重性。	人際關係的		四個模式。	能瞭解人際互	時,願意尋
			2b-IV-3 充	因素與有效		3. 請學生分組完	動的四個模式。	找課外資
		1	分地肯定自	的溝通技巧。		成 Let's do	3. 紙筆測驗:完	料,解決困
			我健康行動			it!「我的互動定	成 Let's do	難。
			的信心與效			位」。	it °	閲 J10 主動
			能感					尋求多元的
			3b-IV-1 熟					詮釋,並嘗
			悉各種自我					試表達自己
			調適技能。					的想法。

			01 777 0 11		T			1
			3b-IV-2 熟					
			悉各種人際					
			溝通互動技					
			能。					
第一週	◎體育		1c-IV-2 評	Ga-IV-1 跑、	1. 能理解暖身、伸	1. 介紹跳遠的起源	1. 歷程性評量:	【品德教
	3-1:平沙落雁~跳		估運動風	跳與推擲的	展活動,可以減少	與現代跳遠男女世	積極參與課程	育】
	遠		險,維護安	基本技巧。	跳遠練習或比賽運	界紀錄。	並回答問題。	品J9知行合
			全的運動情		動傷害的發生,進	2. 介紹國內外跳遠	2. 總結性評量:	一與自我反
			境。		而培養運動前自主	選手。	能說出動作要	省。
			1d-IV-2 反		進行暖身或伸展活	3. 說明場地的檢視	領。	【安全教
			思自己的運		動的運動習慣,建	與運動安全的重		育】
			動技能。		立安全的運動行	要,並請學生完成		安 J6 了解運
			2c-IV-2 表		為。	Let's do it!「安		動設施安全
			現利他合群		2. 能與同學討論如	全小尖兵」。		的維護。
			的態度,與		何提升腿肌力訓練	4. 講述跳遠動作要		
			他人理性溝		的方法,並正向溝	點,並進行練習。		
			通與和諧互		通有效策略,提高	5. 說明助跑、起		
			動。		學習效能。	跳動作概念,並		
		2	2c-IV-3 表		3. 能做到跳遠助	進行練習。		
			現自信樂		跑、起跳、空中動			
			觀、勇於挑		作、落地動作技術。			
			戰的學習態					
			度。					
			3c-IV-1 表					
			現局部或全					
			身性的身體					
			控制能力,					
			發展專項運					
			動技能。					
			4d-IV-1 發					
			展適合個人					
			之專項運動					
			技能。					

第二週	◎健康		2a-IV-2 自	Fa-IV-1 自我	1. 瞭解人際關係與	1. 以學生過往經驗	1. 歷程性評量:	【閱讀素養
7, — ~	1-1: 友誼來敲門		主思考健康	認同與自我	人際溝通的重要	引導進入人際地圖	課堂認真聽講	
	- 32 1		問題所造成	實現。	性。	的介紹,並請學生	並踴躍發言。	閱 J8 在學習
		ļ	的威脅感與	, ,	2. 瞭解人際溝通的	在空白處寫下可能	2. 總結性評量:	上遇到問題
		ļ	嚴重性。	人際關係的	組成內容,並能知	發生的對話。	學習溝通技巧	
		ļ	2b-IV-3 充		道改善人際溝通的	2. 以課本中的五	並能有效解決	
		ļ	分地肯定自	的溝通技巧。	方法。	種情節說明溝通	溝通問題。	料,解決困
		ļ	我健康行動			上可能遇到的問	3. 紙筆測驗:完	難。
		1	的信心與效			題,請學生思考	成課本上的問	閱 J10 主動
		ļ	能感			後在課本上寫下	答。	尋求多元的
			3b-IV-1 熟			適當的建議或回		詮釋,並嘗
		ļ	悉各種自我			應。		試表達自己
		ļ	調適技能。					的想法。
		ļ	3b-IV-2 熟					
		ļ	悉各種人際					
			溝通互動技					
			能。					
第二週	◎體育		1c-IV-2 評	Ga-IV-1 跑、	1. 能理解暖身、伸		1. 歷程性評量:	【品德教
	3-1:平沙落雁~跳	ļ	估運動風	· ·	展活動,可以減少	Let's do it!「獨	積極參與課程	
	遠	ļ	險,維護安	基本技巧。	跳遠練習或比賽運	步武林」與「飛躍	並回答問題。	品J9知行合
		ļ	全的運動情		動傷害的發生,進	羚羊」作為助跑起	2. 總結性評量:	一與自我反
		ļ	境。		而培養運動前自主	跳與三步跳的練	(1)能說出動作	省。
		ļ	1d-IV-2 反		進行暖身或伸展活	羽。	要領。	【安全教
		ļ	思自己的運		動的運動習慣,建	2. 說明空中動作可	(2)能完成不同	育】
		2	動技能。		立安全的運動行	分成為蹲踞式、挺	的助跑步數練	安J6了解運
		ļ	2c-IV-2 表		為。	身式和走步式。	羽。	動設施安全
		ļ	現利他合群		2. 能與同學討論如	3. 說明落地動作的	(3) 能 完 成	的維護。
		ļ	的態度,與		何提升腿肌力訓練	概念。	Let's do it	
			他人理性溝		的方法,並正向溝	4. 請學生完成	的練習。	
			通與和諧互		通有效策略,提高	Let's do it!	3. 學生自我檢	
			動。		學習效能。	「好身入定」。	核。	
			2c-IV-3 表		3. 能做到跳遠助			
			現自信樂		跑、起跳、空中動			

			觀、勇於挑		作、落地動作技術。			
			戰 的學習態		4. 能透過班級檢測			
			度。		活動中,檢視彼此			
			3c-IV-1 表		動作正確及完整			
			現局部或全		助作工權及先至 性。			
					性。 5. 能認識急行跳遠			
			身性的身體 控制能力,		b. 能			
			發展專項運		程,並透過觀摩和			
			動技能。		合作,改善動作技			
			4d-IV-1 發		能表現。			
			展適合個人					
			之專項運動					
ht	0 th +		技能。	T TT 1 / .b	1 2 11 15 11 12 12 1	1 1 40 1 1 1 1 2 1 2 1 2 1	1 = -11 = -	7 nn 1+ + 2
第三週	◎健康		2a-IV-2 自	Fa-IV-1 自我	1. 新世代的溝通如	1. 請學生在便利貼	1. 歷程性評量:	【閱讀素養
	1-1: 友誼來敲門		主思考健康	認同與自我	何避免衝突和網路	上寫下自己的經驗	課堂認真聽講	教育】
			問題所造成	實現。	霸凌。	或網路上不適宜的	並踴躍發言。	閱 J8 在學習
			的威脅感與	·	2. 網路交友如何保	溝通行為,再請學	2. 紙筆測驗:完	上遇到問題
			嚴重性。	人際關係的	護自己。	生討論這些情況的	成健康好行。	時,願意尋
			2b-IV-3 充		3. 衝突事件發生後	解決辦法。		找課外資
			分地肯定自	的溝通技巧。	如何找回自我人際	2. 介紹網路溝通		料,解決困
			我健康行動		認同。	會遇到的各種狀		難。
		1	的信心與效			况。		閲 J10 主動
			能感					尋求多元的
			3b-IV-1 熟					詮釋,並嘗
			悉各種自我					試表達自己
			調適技能。					的想法。
			3b-IV-2 熟					
			悉各種人際					
			溝通互動技					
			能。					
第三週	◎體育		1c-IV-2 評	Gb-IV-1岸邊	能瞭解水中安全與	1. 說明游泳池使用	1. 歷程性評量:	【海洋教
	3-2:安全無漾~仰	2	估運動風		自救和仰泳之相關	安全注意事項,以	活動過程中能	育】
	泳		險,維護安	全活動水域	知識。	實際案例說明水域	鼓勵同學與自	海 J1 參與多

			全的運動情	的辨識、意外		安全的重要性。	己。	元海洋休閒
			境。					
				落水自救與		2. 介紹水上安全標	2. 總結性評量:	與水域活
			1d-IV-1 瞭	仰漂 30 秒。		誌並請學生完成	能完成活動目	動,熟練各
			解各項運動	Gb-IV-2游泳		Let's do it!「認	標。	種水域求生
			技能原理。	前進25公尺		識水上安全標誌」。		技能。
			1d-IV-2 反	(需換氣 5		3. 說明並示範水中		【安全教
			思自己的運	次以上)。		漂浮的姿勢。		育】
			動技能。			4. 說明並示範大字		安J3了解日
			2c-IV-3 表			飄與一字飄。		常生活容易
			現自信樂			5. 說明如何自製漂		發生事故的
			觀、勇於挑			浮物,請學生練習。		原因。
			戰的學習態			6. 說明抽筋的原		安 J4 探討日
			度。			因與預防、改善		常生活發生
			3c-IV-1 表			方法,並請學生		事故的影響
			現局部或全			練習水中抽筋自		因素。
			身性的身體			救動作。		
			控制能力,					
			發展專項運					
			動技能。					
第四週	◎健康		1a-IV-3 評	Db-IV-5身體	能以行動和態度維	1. 带領學生觀看課	1. 歷程性評量:	【性別平等
	1-2:尊重他人 珍愛		估內在與外	自主權維護	護身體自主權。	前漫畫,以此瞭解	課堂認真聽講	教育】
	自己		在的行為對	的立場表達		學生對性騷擾的先	並踴躍發言。	性 J4 認識身
			健康造成的	與行動,以及		備知識。	2. 總結性評量:	體自主權相
			衝擊與風	交友約會安		2. 介紹身體界線,	能瞭解身體界	關議題,維
			險。	全策略。		說明性騷擾不僅限	線的定義。	護自己與尊
		1	2b-IV-1 堅	Db-IV-6 青少		於身體觸碰,還有	3. 學生自我檢	
		1	守健康的生	年性行為之		語言、視覺騷擾的	核:完成 Let'	體自主權。
			活規範、態	法律規範與		形式。	s do it!「界線	性 J5 辨識性
			度與價值	明智抉擇。		3. 介紹界線紅綠	紅綠燈」檢視自	騷擾、性侵
			觀。	Db-IV-7健康		燈,並請學生完成	己的身體界線	害與性霸凌
			3a-IV-2 因	性價值觀的		Let's do it!「界	接受程度。	的樣態,運
			應不同的生	建立,色情的		線紅綠燈」。		用資源解決
			活情境進行			4. 播放教育部性		問題。
			12 17 12 17	バー ロロイライ グト 月豆		1. 1日/2017月11		1.170

			調正現能3b悉決技3b應活用技適,健。IV部與。IV同境種,並續康 3份批 4的,生解修表技 熟的判 因生善活決	色情訊息的批判能力。		別平等影片, 論公開場合理 密關係的導學生 作思考。		性種遞思歧【育生整個括理感J7媒的、視生】J2的面身、性解體性偏。 探人向體理、析所別見 命 討的,與性自各傳迷與 教 完各包心與由
第四週	◎體育 3-2:安全無漾~仰 泳	2	技能。 3b-IV-4 因 應不同的生 活情境,善	Gb-IV-1 型生活瓣水漂的落仰的一型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型	1. 與關紀 2. 作例 1. 與關語 2. 作例 1. 與關語 2. 作例 1. 以此, 2. 的人, 2. 的人, 2. 的人, 3. 的人, 4. 的人,, 4. 的人,, 4. 的人, 4. 的人,, 4. 的人,, 4. 的人,, 4. 的人, 4. 的人,, 4. 的人,, 4. 的人,, 4. 的人,, 4. 的人,, 4. 的人,, 4	1. 說和 明 報 知 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記 五 五 五 之 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1. 歷程的。 程中經 性發驗 性子 整性性 整數 性性 形 動 的 五 步 的 。 線 時 的 五 步 解 的 。 (2) 的 的 五 步 的 。 (2) 的 五 步 的 五 步 的 五 步 的 五 步 的 五 步 的 。 (2) 的 的 五 。 (2) 的 的 。 (2) 的 的 的 。 (2) 的 的 。 (2) 的 的 。 (2) 的 的 。 (2) 的 (2) 的 的 (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2)	生整個括理感與遇理體培自【育海元與12的面身、性命與解能養我海】11海水探人向體理、定嚮人動適觀 參洋域計的,與性自、往的性切。洋 與休域完各包心與由境,主,的 教 多閒活
			思自己的運 動技能。 2c-IV-3 表 現 自 信 辨 觀、勇於挑	次以上)。	3. 能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。	作要領並示範。 5. 說明常見的仰 泳打水錯誤動 作。	作和其背景知識。 (3)能完成活動 目標。	育】 安J3了解日 常生活容易 發生事故的 原因。

			唧儿胡羽丛					ウ TA 原力口
			戰的學習態					安 J4 探討日
			度。					常生活發生
			3c-IV-1 表					事故的影響
			現局部或全					因素。
			身性的身體					
			控制能力,					
			發展專項運					
			動技能。					
第五週	◎健康		1a-IV-3 評	Db-IV-5身體	能以行動和態度維	1. 配合課本上的例	1. 歷程性評量:	【性別平等
	1-2:尊重他人 珍愛		估內在與外	自主權維護	護身體自主權。	子,警示學生校園	課堂認真聽講	教育】
	自己		在的行為對	的立場表達		性騷擾也有吃上官	並踴躍發言。	性 J4 認識身
			健康造成的	與行動,以及		司的例子,強調尊	2. 總結性評量:	體自主權相
			衝擊與風	交友約會安		重他人身體界線的	(1)能簡述歸類	關議題,維
			險。	全策略。		重要。	於性騷擾的行	護自己與尊
			2b-IV-1 堅	Db-IV-6 青少		2. 說明哪些行為屬	為。	重他人的身
			守健康的生	年性行為之		於性騷擾,提醒學	(2) 認 識 #ME	體自主權。
			活規範、態	法律規範與		生無論加害者是	T00 活動並能舉	性 J5 辨識性
			度與價值	明智抉擇。		誰,被害者皆有權	出相關案例。	騷擾、性侵
			觀。	Db-IV-7健康		利拒絕。		害與性霸凌
			3a-IV-2 因	性價值觀的		3. 介紹「#ME TOO		的樣態,運
		1	應不同的生	建立,色情的		活動」,請學生上		用資源解決
			活情境進行	辨識與媒體		網搜尋相關案例		問題。
			調適並修	色情訊息的		並分享各自想		性 J7 解析各
			正,持續表	批判能力。		法。		種媒體所傳
			現健康技					遞的性別迷
			能。					思、偏見與
			3b-IV-3 熟					歧視。
			悉大部份的					【生命教
			決策與批判					育】
			技能。					生 J2 探討完
			3b-IV-4 因					整的人的各
			應不同的生					個面向,包
			活情境,善					括身體與心

第五週	◎體育 3-2:安全無漾~仰 泳	2	用技健 1c估險全境1d解技1d思動2c現觀戰度3c現身控發動各能康 1/運維運 1/項原一己能/- 勇學 1/一部的能專能生解題 2 動護動 1/運理2的。3 信於習 1 或身力項。	Gb-IV-1駅水意教育(次) 1V-1駅水意教科(B)-1V-25類上 25類以自25類上 25類以外與。泳尺5	能瞭解你就的動作的,並與手級人。 動性的的。 動性的的。 動性的的。 動性的的。 動性的, 動性的, 動性的, 動性的, 動性的, 動性的, 動性的, 動性的,	1. 請學生 禁事 整性 性 禁事 生 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性 性	1. 歷程參其結簡。 (2) 的重點 (2) 化重量 (1) 的重點 (2) 化重量 (2) 化重量 (2) 化重量 (3) 化重量 (4) 化重量 (4) 化重量 (4) 化重量 (5) 化重量 (5) 化重量 (6)	理感與遇理體培自【育海元與動種技【育安常發原安常事因、性命與解能養我海】引海水,水能安】31生生因14生故素理、定嚮人動適觀。參洋、熟域。 了活事。探活的。性自、往的性切。洋 與休域練求 全 解容故 討發影與由境,主,的 教 多閒活各生 教 日易的 日生響
第六週	1-2:尊重他人 珍愛 自己	1	1a-IV-3 評 估內在與外	Db-IV-5 身體 自主權維護	能以行動和態度維 護身體自主權。	1. 說明性騷擾的加 害者必須付出的法	1. 歷程性評量: (1)課堂認真聽	【性別平等 教育】
			在的行為對	的立場表達		律責任,以及受害	講並踴躍發言。	性 J4 認識身

	1					I		
			健康造成的	與行動,以及		者可以如何因應。	(2)積極參與上	體自主權相
			衝擊與風	交友約會安		2. 請學生分組演	臺演練。	關議題,維
			險。	全策略。		練各種騷擾情況	2. 總結性評量:	護自己與尊
			2b-IV-1 堅	Db-IV-6 青少		的因應方式。	能瞭解如何因	重他人的身
			守健康的生	年性行為之			應性騷擾的情	體自主權。
			活規範、態	法律規範與			况。	性 J5 辨識性
			度與價值	明智抉擇。				騷擾、性侵
			觀。	Db-IV-7健康				害與性霸凌
			3a-IV-2 因	性價值觀的				的樣態,運
			應不同的生	建立,色情的				用資源解決
			活情境進行	辨識與媒體				問題。
			調適並修	色情訊息的				性 J7 解析各
			正,持續表	批判能力。				種媒體所傳
			現健康技					遞的性別迷
			能。					思、偏見與
			3b-IV-3 熟					歧視。
			悉大部份的					【生命教
			決策與批判					育】
			技能。					生 J2 探討完
			3b-IV-4 因					整的人的各
			應不同的生					個面向,包
			活情境,善					括身體與心
			用各種生活					理、理性與
			技能,解決					感性、自由
			健康問題。					與命定、境
								遇與嚮往,
								理解人的主
								體能動性,
								培養適切的
								自我觀。
第六週	3-2:安全無漾~仰		1c-IV-2 評	Gb-IV-1岸邊	能瞭解仰泳的動作	1. 說明常見仰泳划	1. 歷程性評量:	【海洋教
	泳	2	估運動風	救生步驟、安	要領,並能做出仰	水錯誤動作請學生	依照教師的說	育】
			險,維護安	全活動水域	泳腿部與手部的聯	修正。	明進行仰泳划	海 J1 參與多

					T			
			全的運動情	的辨識、意外	合動作,以及能夠	2. 請學生練習後	水練習。	元海洋休閒
			境。	落水自救與	在過程中超越自	完成 Let's do	2. 學生自我檢	與水域活
			1d-IV-1 瞭	仰漂 30 秒。	我。	it!「仰泳大進	核。	動,熟練各
			解各項運動	Gb-IV-2游泳		擊」。		種水域求生
			技能原理。	前進25公尺				技能。
			1d-IV-2 反	(需換氣 5				【安全教
			思自己的運	次以上)。				育】
			動技能。					安J3了解日
			2c-IV-3 表					常生活容易
			現自信樂					發生事故的
			觀、勇於挑					原因。
			戰的學習態					安 J4 探討日
			度。					常生活發生
			3c-IV-1 表					事故的影響
			現局部或全					因素。
			身性的身體					
			控制能力,					
			發展專項運					
			動技能。					
第七週	◎健康		1a-IV-3 評	Db-IV-5 身體	1. 面對色情媒體能	1. 說明色情媒體的	1. 歷程性評量:	【性別平等
.,	1-2:尊重他人 珍愛		估內在與外	自主權維護	夠獨立、批判思考	定義,強調為吸引	課堂認真聽講	教育】
	自己		在的行為對	的立場表達	其傳達的意涵,以	目光內容上可能會	並踴躍發言。	性 J4 認識身
			健康造成的	與行動,以及	及對個人性價值觀	誇大或扭曲,傳達	2. 紙筆測驗:完	體自主權相
			衝擊與風		的負面影響及健康	錯誤的訊息。	成 Let's do	·
			險。	全策略。	的威脅。	2. 說明錯誤的性觀	it! 與健康好	護自己與尊
		1	2b-IV-1 堅	Db-IV-6 青少	2. 能用健康的方式	念與色情媒體會有	行。	重他人的身
		1	守健康的生	年性行為之	自主管理情慾,並	哪些負面影響。		體自主權。
			活規範、態	法律規範與	且建立正向健康的	3. 請學生完成		性 J5 辨識性
			度與價值	明智抉擇。	性價值觀。	Let's do it!		騷擾、性侵
			觀。	Db-IV-7健康		「重建新主張」,		害與性霸凌
			3a-IV-2 因	性價值觀的		反思媒體背後的		的樣態,運
			應不同的生	建立,色情的		意涵。		用資源解決
			活情境進行	辨識與媒體		, , , , , ,		問題。
			但仍况近1	川叫万外胆				17/0

					T			
			調適並修	色情訊息的				性 J7 解析各
			正,持續表	批判能力。				種媒體所傳
			現健康技					遞的性別迷
			能。					思、偏見與
			3b-IV-3 熟					歧視。
			悉大部份的					【生命教
			決策與批判					育】
			技能。					生 J2 探討完
			3b-IV-4 因					整的人的各
			應不同的生					個面向,包
			活情境,善					括身體與心
			用各種生活					理、理性與
			技能,解決					感性、自由
			健康問題。					與命定、境
								遇與嚮往,
								理解人的主
								體能動性,
								培養適切的
								自我觀。
第七週	◎體育		1c-IV-1 瞭	Cd-IV-1户外	1. 能認識不同的自	1. 以自行車比賽或	歷程性評量:積	【家庭教
	3-3 精彩可騎~自		解各項運動	休閒運動綜	行車種類。	新聞引導進入課	極參與課程內	育】
	行車		基礎原理和	合應用。	2. 能進一步瞭解自	程,再介紹自行車	容並踴躍發表。	家 J11 規劃
			規則。		行車的結構、零件	的歷史與在臺灣的		與執行家庭
			1d-IV-1 瞭		與功用。	發展。		的各種活動
			解各項運動			2. 介紹自行車的種		(休閒、節
		2	技能原理。			類與不同種類自行		慶等)。
			2b-IV-2 樂			車的用途。		【安全教
			於實踐健康			3. 搭配圖片介紹自		育】
			促進的生活			行車的結構與零		安 J4 探討日
			型態。			件,說明如何選用		常生活發生
			2c-IV-3 表			適合的自行車。		事故的影響
			現自信樂			4. 說明自行車的騎		因素。
			觀、勇於挑			乘技巧,並請學生		

			戰的學習態			體驗 Let's do		
			度。			it!「肌群用力大不		
			3c-IV-1 表			同」。		
			現局部或全			5. 介紹騎乘自行		
			身性的身體			車應有的裝備,		
			控制能力,			說明如何檢查自		
			發展專項運			行車裝備,再請		
			動技能。			學生完成 Let's		
			4c-IV-3 規			do it!「行前裝		
			劃提升體適			備檢查小能手」。		
			能與運動技					
			能的運動計					
			畫。					
			4d-IV-2 執					
			行個人運動					
			計畫,實際					
			參與身體活					
			動。					
第八週(段考)	◎健康		2a-IV-3 深	Db-IV-3多元	能說明親密關係發	1. 带領學生觀看課	1. 歷程性評量:	【性別平等
	1-3: 愛的練習曲		切體會健康	的性别特質、	展進程,並區辨喜	前漫畫,引導思考	(1)課堂認真聽	教育】
			行動的自覺	角色與不同	歡、愛和迷戀。	下方的四個問題。	講並踴躍發言。	性 J3 檢視
			利益與障	性傾向的尊		2. 介紹青春期開始	(2)積極參與課	家庭、學
			疑。	重態度。		可能對性感到好	堂活動。	校、職場中
			2b-IV-1 堅	Db-IV-4 愛的		奇,也可能對身旁	2. 總結性評量:	基於性別刻
			守健康的生	意涵與情感		的人產生情愫。	能瞭解親密關	板印象產生
		1	活規範、態	發展、維持、		3. 藉由卡牌配對樂	係建立過程。	的偏見與歧
			度與價值	結束的原則		的方式,讓學生進		視。
			觀。	與因應方法。		行配對,並以此延		性 J4 認識
			3b-IV-2 熟	Db-IV-6 青少		伸思考活動過程與		身體自主權
			悉各種人際	年性行為之		尋找伴侶過程的關		相關議題,
			溝通互動技			聯。		維護自己與
			能。	明智抉擇。		4. 介紹感情發展		尊重他人的
			3b-IV-3 熟	Fa-IV-1 自我		的過程。		身體自主

悉大部份的	認同與自我		權。
決策與批判			性 J5 辨識
技能。	Fa-IV-3有利		性騷擾、性
3b-IV-4 因	人際關係的		侵害與性霸
應不同的生	因素與有效		凌的樣態,
活情境,善	的溝通技巧。		運用資源解
用各種生活	Fb-IV-3保護		決問題。
技能,解決	性的健康行		性 J8 解讀
健康問題。	為。		科技產品的
			性別意涵。
			【家庭教
			育】
			家 J3 了解
			人際交往、
			親密關係的
			發展,以及
			溝通與衝突
			處理。
			家 J4 探討
			約會、婚姻
			與家庭建立
			的歷程。
			家 J5 了解
			與家人溝通
			互動及相互
			支持的適切
			方式。
			【生命教
			育】
			生 J2 探討
			完整的人的
			各個面向,
			包括身體與

								心理、理性
								與感性、自
								由與命定、
								境遇與嚮
								往,理解人
								的主體能動
								性,培養適
								切的自我
								觀。
								生 J17 愛自
								己與愛他人
								的能力。
								【安全教
								育】
								安 J7 了解
								霸凌防制的
								精神。
								安 J8 演練
								校園災害預
								防的課題。
								安 J9 遵守
								環境設施設
								備的安全守
								則。
								【多元文化
								教育】
								多 J9 關心多
								元文化議題
								並做出理性
								判斷。
第八週(段考)	◎體育		1c-IV-1 瞭	Cd-IV-1戶外	能知道自行車騎乘	1. 實際示範說明如	1. 歷程性評量:	【家庭教
	3-3 精彩可騎~自	2	解各項運動	休閒運動綜	注意事項。	何調整自行車坐墊	積極參與課程	育】
	行車		基礎原理和	合應用。		與煞車和變速。	內容並踴躍發	家 J11 規劃

		規 1d-IV-項原 2b-IV-1 真理 2c-IV-1 勇學 6			 講解基本 本立。 中手說, 市手的 有自有 有自有 有自有 有有 有方 有力 有力		與的(慶【育安常 執各休等安】 (等安】 ()。教 討 () () () () () () () () () () () () ()
		解 技 2b-IV-2 實理 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是			行車手勢。 3. 說明自行車規劃 道,播放自行車事 故的影片或新聞來 強調自行車安全的 重要性。	熟悉自行車手勢。 3. 學生自我檢	(休閒、節 慶等)。 【安全教 育】 安J4探討日
		技能 P I V - 2			3. 說明自行車規劃 道,播放自行車事 故的影片或新聞來 強調自行車安全的 重要性。	勢。 3. 學生自我檢	慶等)。 【安全教 育】 安J4探討日
		2b-IV-2 樂 於實踐生 足進 型態。 2c-IV-3 表 現 親、			道,播放自行車事故的影片或新聞來 強調自行車安全的 重要性。	3. 學生自我檢	【安全教 育】 安 J4 探討日
		於實踐健康 促進的生 型態。 2c-IV-3 信 親 親 , 親 , 親 ,			故的影片或新聞來 強調自行車安全的 重要性。		育】 安 J4 探討日
		促進的生活 型態。 2c-IV-3 表 現 自 信 樂 觀、勇於挑			強調自行車安全的 重要性。	核。	安 J4 探討日
		型態。 2c-IV-3 表 現 自 信 樂 觀、勇於挑			重要性。		
		2c-IV-3 表 現 自 信 樂 觀、勇於挑					常生活發生
		現 自 信 樂 觀、勇於挑			4. 講解簡易故障排	!	
		觀、勇於挑				İ	事故的影響
					除。		因素。
		戰的學習能			5. 請學生完成		
		14471 11 12			Let's do it!		
		度。			「自行車,自由		
		3c-IV-1 表			行」。		
		現局部或全					
		身性的身體					
		控制能力,					
		發展專項運					
		動技能。					
		4c-IV-3 規					
		劃提升體適					
		能與運動技					
		能的運動計					
		畫。					
		4d-IV-2 執					
		行個人運動					
		計畫,實際					
		參與身體活					
		動。					
第九週 ◎	健康	2a-IV-3 深	Db-IV-3多元	能說明經營感情的	1. 請學生思考什麼	1. 歷程性評量:	【性別平等
1-	-3:愛的練習曲 1	切體會健康	的性別特質、	方法。	是愛情、什麼是友	課堂認真聽講	教育】
	1	行動的自覺	角色與不同		情。	並踴躍發言。	性 J3 檢視
		利益與障	性傾向的尊		2. 說明喜歡與愛的	2. 總結性評量:	家庭、學

	T		
一 一	定義,並請學生完		校、職場中
2b-IV-1 堅 Db-IV-4 愛			基於性別刻
守健康的生 意涵與情	感	(2)能瞭解感情	板印象產生
活規範、態 發展、維持	愛」,分享個人想	經營的三個好	的偏見與歧
度與價值 結束的原	則法。	方法。	視。
觀。與因應方	3. 介紹三個感情	3. 紙筆測驗:完	性 J4 認識
3b-IV-2 熟 Db-IV-6 青	少 經營的妙方,請	成 Let's do	身體自主權
悉各種人際 年性行為	之 學生思考除此之	it °	相關議題,
溝通互動技 法律規範	與外感情經營還有		維護自己與
能。 明智抉擇	哪些好方法。		尊重他人的
3b-IV-3 熟 Fa-IV-1 自	我		身體自主
悉大部份的 認同與自	我		權。
決策與批判 實現。			性 J5 辨識
技能。 Fa-IV-3有	利		性騷擾、性
3b-IV-4 因 人際關係	约		侵害與性霸
應不同的生因素與有	效		凌的樣態,
活情境,善的溝通技工			運用資源解
用各種生活 Fb-IV-3佰	護		決問題。
技能,解決 性的健康	行		性 J8 解讀
健康問題。 為。			科技產品的
			性別意涵。
			【家庭教
			育】
			家 J3 了解
			人際交往、
			親密關係的
			發展,以及
			溝通與衝突
			處理。
			家 J4 探討
			約會、婚姻
			與家庭建立
			的歷程。
			-1/IE/IL

	Т	T	
			家 J5 了解
			與家人溝通
			互動及相互
			支持的適切
			方式。
			【生命教
			育】
			生 J2 探討
			完整的人的
			各個面向,
			包括身體與
			心理、理性
			與感性、自
			由與命定、
			境遇與嚮
			往,理解人
			的主體能動
			性,培養適
			切的自我
			觀。
			生 J17 愛自
			己與愛他人
			的能力。
			【安全教
			育】
			安 J7 了解
			霸凌防制的
			精神。
			安 J8 演練
			校園災害預
			防的課題。
			安 J9 遵守
			環境設施設

第九週	◎體育4-1 前挑後切~羽球		1d-IV-1 瞭 解各原理。 2c-IV-2 表 現利他合群	Ha-IV-1網/ 牆性球類運 動動作組合 及團隊戰術。	1. 能瞭解切球的相 關知識和動作要 領,並在運動的情 境中作出正確的切 球動作。	1. 說明球場的空間 概念,並請學生完 成 Let's do it! 「羽球回顧」,思考 過往的比賽經驗裡	歷程性評量: (1)課堂認真聽 講並踴躍發言。 (2)協助、指標 同學完成目標	備則【教多元並判【教涯自與的。多育J9文做斷生育J3已興全文 心議理 規 覺能。守 化 多題性 劃 察力
		2	2c現的他通動 3c現身控發動V-1利態人與。 I 局性制展技化 他度理和 V-部的能專能 或身力項。 表群與溝互 表全體,運	及團隊戰術。	境球。 2. 情學用 彼勵 的所使中鼓	過是夠 2.熱羽群 3.使示領 4.球受 5. do 分籍悉領動常 紹時切 生腕進 Let 少賽場 生著用 特說動 增揮行 t 切機球 分揮行 t 切機球 動類 分揮行 t 切機球 動類線 s 積 實 地域 b 的 b 的 b 的 b 的 a s 積 賽 世程 ,打肌 和並要 切感。	(2)協助、指導等。	自與涯集作境的趣學分教資能。習析育料
第十週	◎健康 1-3:愛的練習曲	1	2a-IV-3 深 切體會健康 行動的自覺	Db-IV-3多元 的性别特質、 角色與不同	能評估自身建立親 密關係後的生活變 化。	後檢討。 1.說明約會前後可 能經歷的抉擇以及 約會守則,並請學	1. 歷程性評量: 課堂認真聽講 並踴躍發言。	【性別平等 教育】 性 J3 檢視

				-
利益與障		= . ,	2. 總結性評量:	家庭、學
礙。	重態度。	it!「約會的選擇」。	能學會拒絕不	校、職場中
2b-IV-1 堅	Db-IV-4 愛的	2. 說明親密關係也	想要的親密邀	基於性別刻
守健康的生	意涵與情感	需要經過抉擇,強	約。	板印象產生
活規範、態	發展、維持、	調我國對未滿十六	3. 紙筆測驗:完	的偏見與歧
度與價值	結束的原則	歲者發生性行為有	成 Let's do	視。
觀。	與因應方法。	所規範,再請學生	it ·	性 J4 認識
3b-IV-2 熟	Db-IV-6 青少	完成 Let's do		身體自主權
悉各種人際	年性行為之	it!「思考我的親密		相關議題,
溝通互動技	法律規範與	關係」。		維護自己與
能。	明智抉擇。	3. 藉由課本中的		尊重他人的
3b-IV-3 熟	Fa-IV-1 自我	三個情境教導學		身體自主
悉大部份的	認同與自我	生面對不同的邀		權。
決策與批判	實現。	約情境時該如何		性 J5 辨識
技能。	Fa-IV-3有利	拒絕不想要的親		性騷擾、性
3b-IV-4 因	人際關係的	密關係。		侵害與性霸
應不同的生	因素與有效			凌的樣態,
活情境,善	的溝通技巧。			運用資源解
用各種生活	Fb-IV-3保護			決問題。
技能,解決	性的健康行			性 J8 解讀
健康問題。	為。			科技產品的
				性別意涵。
				【家庭教
				育】
				家 J3 了解
				人際交往、
				親密關係的
				發展,以及
				溝通與衝突
				處理。
				家 J4 探討
				約會、婚姻
				與家庭建立

	T	T T	
			的歷程。
			家 J5 了解
			與家人溝通
			互動及相互
			支持的適切
			方式。
			【生命教
			育】
			生 J2 探討
			完整的人的
			各個面向,
			包括身體與
			心理、理性
			與感性、自
			由與命定、
			境遇與嚮
			往,理解人
			的主體能動
			性,培養適
			切的自我
			觀。
			生 J17 愛自
			己與愛他人
			的能力。
			【安全教
			育】
			安 J7 了解
			霸凌防制的
			精神。
			安 J8 演練
			校園災害預
			防的課題。
			安 J9 遵守

第十週	◎體育4-1 前挑後切~羽球		1d-IV-1 瞭 解各項運動 技能原理。 2c-IV-2 表	Ha-IV-1網/ 牆性球類 動動作類組合 及團隊戰術	1. 能瞭解挑球的相關知識和動作要領,並在運動的情境中作出正確的挑	1. 介紹挑球特色和 使用時機,說明並 示範挑球(正拍) 動作要領,讓學生	1. 歷程性評量: 課堂認真聽講 並踴躍發言。 2. 總結性評量:	環備則【教多元並判【教涯自境的。多育J9文做斷生育J3已成數生育 J3的说理 人人 人人 人人 人名
		2	记現的他通動 3c 現身控發動一利態人與。 I 局性制展技色,性谐 1 或身力項。在群與溝互 表全體,運	次 団 小 秋 帆 ·	現動作。 2. 讓學生在運動的 情境的技能連升 學的技能連過程的 與習的 與習的 與習的 與型的 與型的 與型的 與型的 與型的 與型的 與型的 與型	进行練習。 2. (() 讓 3. 前子	(1)能依正挑玩。(2)的人,我们们的人,我们们们们的人,我们们们的人,我们们的人,我们们的人,我们们的人,我们们的人,我们们的人,我们们的人,我们们的人,我们们们的人,我们们们的人,我们们们的人,我们们们们的人,我们们们们们们的人,我们们们们们们们的人,我们们们们们们们的人,我们们们们们们们们的人,我们们们们们们们们们们	日與 IT 與 IT
第十一週	◎健康 1-3:愛的練習曲	1	2a-IV-3 切骨的 動益。 2b-IV-1 中 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	Db-IV-3多 的性別與一個 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力	能列舉感情結束時 溝通的適當方法。	1.利用三個與分手 相關的話題來引。 學生紹紹詩是 是介,再是 是 一 一 一 一 一 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	1. 歷程性評量 (1)課堂認 講遊雖 (2)積 內 分 之 治 計論 分 之 之 於 之 之 於 之 之 之 之 之 。 之 。 之 。 之 。 之 。	【性育】 性育】 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个 一个

觀。	與因應方法。	出相同或互異的	性 J4 認識
3b-IV-2 熟	Db-IV-6 青少	論點,再請各組	身體自主權
悉各種人際	年性行為之	上台發表各自觀	相關議題,
溝通互動技		點。	維護自己與
能。	明智抉擇。	,~-	尊重他人的
3b-IV-3 熟	Fa-IV-1 自我		身體自主
悉大部份的	· ·		權。
決策與批判			性 J5 辨識
技能。	Fa-IV-3有利		性騷擾、性
3b-IV-4 因	人際關係的		侵害與性霸
應不同的生	因素與有效		凌的樣態,
活情境,善	的溝通技巧。		運用資源解
用各種生活	Fb-IV-3保護		決問題。
技能,解決	性的健康行		性 J8 解讀
健康問題。	為。		科技產品的
			性別意涵。
			【家庭教
			育】
			家 J3 了解
			人際交往、
			親密關係的
			發展,以及
			溝通與衝突
			處理。
			家 J4 探討
			約會、婚姻
			與家庭建立
			的歷程。
			家 J5 了解
			與家人溝通
			互動及相互
			支持的適切
			方式。

			【生命教
			育】
			生 J2 探討
			完整的人的
			各個面向,
			包括身體與
			心理、理性
			與感性、自
			由與命定、
			境遇與嚮
			往,理解人
			的主體能動
			性,培養適
			切的自我
			觀。
			生 J17 愛自
			己與愛他人
			的能力。
			【安全教
			育】
			安 J7 了解
			霸凌防制的
			精神。
			安 J8 演練
			校園災害預
			防的課題。
			安 J9 遵守
			環境設施設
			備的安全守
			則。
			【多元文化
			教育】
			多 J9 關心多

第十一週	◎體育4-2 堅守崗位~籃球	2	1d思動1d用的略2c現的他通動2d賞土化3d用析決的2rV-己能V-動格。I利態人與。I運與價I思能運問2的。3 比項 2合,性諧 3的界。 與,情。 2年 應賽策 表群與溝互 鑑本文 應分解境 深	Hb-IV-1 陣地 攻守動 運動 團 衛。	1. 能瞭解賽中 會的 會的 會的 事事 學 學 等 學 等 等 等 等 等 的 。 的 。 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1. 比以觀 2. 作步 3. Le字的 4. 守應一攻時紹的球。明領叉學 do 守 對要,守防略國由賽 防,步 ye do 守 對要,守防略外赛防 本滑勢成 I 一領以由守。 4. 计算额 6. 计算数 6.	1. 歷程認發性確與 在 性理 理 性 理 理 性 理 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	元並判【教涯自與【育戶活成與好能文做斷生育J3已與戶】J5動相互態。化出。涯】察的趣外 在中互動度 親理 規 覺力。 整,合的與
· 弟十二週	◎健康 1-3:愛的練習曲	1	2a-IV-3 切骨的 到益。 2b-IV-1 的实 2b-IV-1 的、 第一 2b-IV-1 的 是 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	的性別特質、 角色傾應 動力 LV-4 愛的 意涵與情感	能說明面對感情結 束後負面情緒的方 法。	1.討論分手後的情緒,思考應該如一個人。 2.強調感情結束後要無戀情。 3.藉由小夥伴的 日記請學生完成	1. 歷程課 (1)課題 講並 報學 (2)積極 內 子 內 子 等 等 等 等 題 是 題 是 題 是 題 是 是 是 是 是 是 是 是 是	性育 J3 被學 校 基 校 的 偏 是 中 刻 生 歧

题。 3b-IV-2 熟 5b-IV-6 青少		 	4 未从 压 叫	伊由北仁公田	視。
3b-IV-2 熟 悉各種人際 溝通互動核 能。 3b-IV-3 熟 悉子推入範與 明 明 有 於 揮 如 如 如 如 如 如 有 和 的 独 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如 如					
惠各種人際 滿通互動, 能。 3b-IV-3 熟 悉大部份的 決策與批判 技能。 3b-IV-4 因 方所沒 方所沒 方所沒 方所沒 方所沒 大學 所各種生活 技能所閱題。 「Pb-IV-3 保護 性康問題。 「Ba 表面 「Ba 和 「Ba 表面 「Ba 表面 「Ba 表面 「Ba 是 「Ba 是				合。	
漢通互動枝					
能。 33-1V-3 热 Pa-1V-1 自我 意大部份的 決策與批判 技能。 33-1V-4 因 人際 關係 的 通應不同的生活情境,善用各種生活 持能,將 使康問題。 (中) 以 3 保護 性 15 辨識 性 性 發 內 機 是 內 機 是 內 機 是 內 機 是 內 機 是 內 機 是 內 機 是 內 機 是 內 機 是 內 機 是 內 機 是 內 機 是 內 機 是 內 人際 實 內 人 學 內 人 內 人					
3b-IV-3 熟 悉大部份的 決策與批判 實現。		· ·			
悉大部份的 決策與批判 技能。 3b-IV-4 因應不同的生 活情境生活 技能,解 健康問題。 一個					-
接策與批判 技能。 3b-11V-3 有利		***			
技能。 30-1V-4 因應不同的, 應不同的,等項方效					
3b-IV-4 因應不同的生活情境,善用音樂有效					
應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決問題。 在			Fa-IV-3有利		性騷擾、性
语情境,善用各種生活技能,解決健康問題。 (性)					
用各種生活技能,解決性的健康行為。 「Eb-IV-3保護性的健康行為。」 「Eb-IV-3RE」 「Eb-IV-3RE			因素與有效		
技能,解决,健康問題。 性的健康行為。 【多解讀科技產品的性別意為。 【家庭教育】 家 J3 了解 人際交往、 親密關係的發展,以及溝通興。 家 J4 探討 約會 家庭建立的歷程。 家 J5 了解 與家庭走立的歷程		活情境,善	的溝通技巧。		運用資源解
健康問題。 為。 科技產品的性別意涵。 【家庭教育】 家 J3 了解 人際交積、 觀密關係的發展, 以及溝通與衝突處理。 家 J4 採 對 約會家庭建立 的歷程。 家 J5 了解 與家人溝通 互動及相互		用各種生活	Fb-IV-3保護		決問題。
性別意涵。 【家庭教育】 家 J3 了解 人際交往、 親密關係的 發展,以及 溝通與衝突 處理。 家 J4 採討 約會家庭建。 家 J5 了解 與家人溝通 互動及相互		技能,解決	性的健康行		性 J8 解讀
【家庭教育】 家J3了解人際交往、親密關係的發展,以及溝通與衝突處理。 家J4探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家J5了解與家人溝通互動及相互		健康問題。	為。		科技產品的
育】 家J3 了解 人際交往、 親密關係的 發展,以及 溝通與衝突 處理。 家J4 探討 約會、婚姻 與家庭建立 的歷程。 家J5 了解 與家人溝通 互動及相互					性別意涵。
家 J3 了解 人際交往、 親密關係的 發展,以及 溝通與衝突 處理。 家 J4 探討 約會、婚姻 與家庭建立 的歷程。 家 J5 了解 與家人溝通 互動及相互					【家庭教
人際交往、 親密關係的 發展,以及 溝通與衝突 處理。 家 J4 探討 約會、婚姻 與家庭建立 的歷程。 家 J5 了解 與家人溝通 互動及相互					育】
親密關係的發展,以及 溝通與衝突 處理。 家 J4 探討 約會、婚姻 與家庭建立 的歷程。 家 J5 了解 與家人溝通 互動及相互					家 J3 了解
發展,以及 溝通與衝突 處理。 家 J4 探討 約會、婚姻 與家庭建立 的歷程。 家 J5 了解 與家人溝通 互動及相互					人際交往、
溝通與衝突處理。 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互					親密關係的
溝通與衝突處理。 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互					發展,以及
家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互					溝通與衝突
約會、婚姻 與家庭建立 的歷程。 家 J5 了解 與家人溝通 互動及相互					處理。
約會、婚姻 與家庭建立 的歷程。 家 J5 了解 與家人溝通 互動及相互					家 J4 探討
與家庭建立 的歷程。 家 J5 了解 與家人溝通 互動及相互					
的歷程。 家 J5 了解 與家人溝通 互動及相互					
家 J5 了解 與家人溝通 互動及相互					
與家人溝通 互動及相互					
互動及相互					
					支持的適切

		I	1
			方式。
			【生命教
			育】
			生 J2 探討
			完整的人的
			各個面向,
			包括身體與
			心理、理性
			與感性、自
			由與命定、
			境遇與嚮
			往,理解人
			的主體能動
			性,培養適
			切的自我
			觀。
			生 J17 愛自
			己與愛他人
			的能力。
			【安全教
			育】
			安 J7 了解
			霸凌防制的
			精神。
			安 J8 演練
			校園災害預
			防的課題。
			安 J9 遵守
			環境設施設
			備的安全守
			則。
			【多元文化
			教育】

								多 J9 關心多
								元文化議題
								並做出理性
								判斷。
第十二週	◎體育		1d-IV-2 反	Hb-IV-1 陣地	1. 學會進攻與防守	1. 複習一對一防守	1. 歷程性評量:	【生涯規劃
另一型 	4-2 堅守崗位~籃		思自己的運		技術,並發揮團隊	與一對二防守。	認真完成練習	教育】
	球		動技能。	運動動作組	合作。	2. 分組完成 Let'	品 且 積 極 參 與 比	我 月 】 涯 J3 察覺
	210		37777		2. 養成遵守常規並	s do it!「一對一	事。	自己的能力
			用運動比賽		主動參與團體的學	黏人我最行 \(\sigma\)	2. 總結性評量:	與興趣。
			的各項策	. Mc1	图。	護堡壘」與「突破		【戶外教
			略。		Ħ	受至主」 六	防守基本動作。	育】
			2c-IV-2 表			3. 請學生進行	(2)能完成守護	户 J5 在團隊
			現利他合群			Let's do it!	堡壘活動。	活動中,養
			的態度,與			「3對3鬥牛大	(3)能將所學技	成相互合作
		_	他人理性溝			進擊」比賽,並	巧應用在突破	與互動的良
		2	通與和諧互			在賽後做賽後檢	重圍的活動中。	好態度與技
			動。			討。	(4)能將所學技	能。
			2d-IV-3 鑑				巧應用在比賽	7.5
			賞運動的本				中。	
			土與世界文				3. 學生自我檢	
			化價值。				核。	
			3d-IV-3 應					
			用思考與分					
			析能力,解					
			決運動情境					
			的問題。					
第十三週	◎健康		1b-IV-3 因	Db-IV-1 生殖	能理解非預期懷孕	1. 带領學生閱讀漫	1. 歷程性評量:	【生命教
	1-4:意外的新生命		應生活情境	器官的構造、	對自身會有什麼影	畫後,分組討論下	課堂認真聽講	育】
			的健康需	功能與保健	鄉。	方的四個問題。	並踴躍發言。	生 J3 性別
		1	求,尋求解	及懷孕生理、		2. 請學生完成	2. 總結性評量:	與自我之間
			決的健康技	優生保健的		Let's do it!「親	能簡述非預期	的 關係。
			能和生活技	認識。		密關係你我他」,讓	懷孕造成的五	生 J4 了解
			能。			學生思考交往關係	個方面的影響。	自己的渴望

			2a-IV-2 自			會因為是否發生性	3. 紙筆測驗:完	與追求,如
			主思考健康			行為產生哪些變	成 Let's do	何以適當的
			問題所造成			化。	it •	方法達成目
			的威脅感與			3. 介紹非預期懷		標。
			嚴重性。			孕可能遇到的狀		生 J5 覺察
			3b-IV-4 因			況與問題。		生活中的各
			應不同的生			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		種迷思,在
			活情境,善					生活作息、
			用各種生活					健康促進、
			技能,解決					飲食運動、
			健康問題。					休閒娛樂、
			4b-IV-1 主					人我關係等
			動並公開表					課題上進行
			明個人對促					價值思辨,
			進健康的觀					尋求解決之
			點與立場。					道。
								【家庭教
								育】
								家 J4 探討
								約會、婚姻
								與家庭建立
								的歷程。
								家 J7 約
								會、婚姻與
								家庭的發展
								歷程。
								家 J8 親密關
								係的發展。
第十三週	◎體育		1c-IV-1 瞭	Ha-IV-1網/	1. 能知悉高手傳接	1. 以排球比賽帶入	歷程性評量:積	【安全教
	4-3 高手過招~排		解各項運動	牆性球類運	球的運用時機。	舉球概念,介紹基	極參與課程並	育】
	球	2	基礎原理和	動動作組合	2. 能熟悉高手接球	本名詞的解釋與作	踴躍發表。	安 J2 判斷
			規則。	及團隊戰術。	的要領。	用。		常見的事故
			1d-IV-1 瞭			2. 說明高手傳接球		傷害。

	T .		17 h T 18 6.			de 10 de 14: 13: -15: 11 15		- TO - 47 VP
			解各項運動			與低手傳接球的差		安J6了解運
			技能原理。			異。		動設施安全
			3c-IV-1 表			3. 練習高手傳接球		的維護。
			現局部或全			的動作。		
			身性的身體			4. 練習對牆持球。		
			控制能力,			5. 講解常見錯誤動		
			發展專項運			作。		
			動技能。			6. 完成 Let's		
			4d-IV-1 發			do it!「對牆、		
			展適合個人			對空練習」的練		
			之專項運動			習,以及進行		
			技能。			Let's do it!		
						「接力傳球挑戰		
						賽」。		
第十四週(段考)	◎健康		1b-IV-3 因	Db-IV-1 生殖	1. 認識協助非預期	1. 介紹非預期懷孕	1. 歷程性評量:	【生命教
	1-4:意外的新生命		應生活情境	器官的構造、	懷孕的各種方法,	後可尋求的四個協	課堂認真聽講	育】
			的健康需	功能與保健	並理解各種方法會	助管道。	並踴躍發言。	生 J3 性別
			求,尋求解	及懷孕生理、	造成的後續結果。	2. 播放未成年少	2. 總結性評量:	與自我之間
			決的健康技	優生保健的	2. 能釐清自己的現	女被迫懷孕的影	(1)能簡述非預	的 關係。
			能和生活技	認識。	狀,堅定自己的立	片,介紹臺灣女	期懷孕後可尋	生 J4 了解
			能。		場並思考做的決定	高中生的倡議宣	求協助的四個	自己的渴望
			2a-IV-2 自		後的後果。	導活動。	管道。	與追求,如
			主思考健康				(2)能瞭解臺灣	何以適當的
		1	問題所造成				女高中生的倡	方法達成目
			的威脅感與				議宣導活動重	標。
			嚴重性。				點。	生 J5 覺察
			3b-IV-4 因				3. 紙筆測驗:完	生活中的各
			應不同的生				成健康好行。	種迷思,在
			活情境,善					生活作息、
			用各種生活					健康促進、
			技能,解决					飲食運動、
			健康問題。					休閒娛樂、
			4b-IV-1 主					人我關係等

					I	T		
			動並公開表					課題上進行
			明個人對促					價值思辨,
			進健康的觀					尋求解決之
			點與立場。					道。
								【家庭教
								育】
								家 J4 探討
								約會、婚姻
								與家庭建立
								的歷程。
								家 J7 約
								會、婚姻與
								家庭的發展
								歷程。
								家 J8 親密關
								係的發展。
第十四週(段考)	◎體育		1c-IV-1 瞭	Ha-IV-1網/	能與同學進行高手	1. 講解並示範正確	1. 歷程性評量:	【安全教
	4-3 高手過招~排		解各項運動	牆性球類運	傳接球練習,進而	與錯誤的傳球姿	積極參與課程	育】
	球		基礎原理和	動動作組合	知道高手傳接球的	勢。	並踴躍發表。	安 J2 判斷
	·		規則。	及團隊戰術。	策略運用。	2. 學生分組完成	2. 學生自我檢	常見的事故
			1d-IV-1 瞭			Let's do it!「傳	核。	傷害。
			解各項運動			球過網」、「同心協		安 J6 了解運
			技能原理。			力來傳接」。		動設施安全
			3c-IV-1 表			3. 進行 Let's		的維護。
		2	現局部或全			do it!「排球競		
		_	身性的身體			「技」」。		
			控制能力,			***]]		
			發展專項運					
			動技能。					
			4d-IV-1 發					
			展適合個人					
			之專項運動					
			技能。					
			17. NO					

第十五週	◎健康		1a-IV-3 評	Db-IV-8 愛滋	1. 建立性傳染病防	1. 請學生閱讀課前	1. 歷程性評量:	【性別平等
	2-1:親密的接觸者		估內在與外	病及其它性	治的基本觀念。	漫畫並思考下方的	課堂認真聽講	教育】
			在的行為對	病的預防方	2. 評估危險性行為	提問。	並踴躍發言。	性 J4 認識
			健康造成的	法與關懷。	對健康造成的衝擊	2. 複習第二冊學過	2. 總結性評量:	身體自主權
			衝擊與風	Fb-IV-3保護	與風險。	的傳染病三要素,	(1)能說明傳染	相關議題,
			險。	性的健康行	3. 關注我國盛行的	引導進入課程將要	病三要素。	維護自己與
			1a-IV-4 理	為。	性病現況與趨勢,	教導的性傳染病。	(2)能說出非經	尊重他人的
			解促進健康		並瞭解性病防治的	3. 介紹非經由性行	由性行為感染	身體自主
			生活的策		資源、規範及策略。	為感染的性病有哪	的性病。	權。
			略、資源與			些。	(3)能簡述衣菌	【生命教
			規範。			4. 舉例性病防治的	與尖形濕疣的	育】
		1	2a-IV-1 關			困難,並提出幾個	病原體、潛伏	生 J5 覺察生
			注健康議題			與性病相關的迷思	期、傳染途徑及	活中的各種
			本土、國際			讓學生思考。	症狀。	迷思,在生
			現況與趨			5. 介紹披衣菌與		活作息、健
			勢。			尖形濕疣的病原		康促進、飲
			4a-Ⅳ-3 持			體、潛伏期、傳		食運動、休
			續地執行促			染途徑及症狀。		閒娛樂、人
			進健康及減					我關係等課
			少健康風險					題上進行價
			的行動。					值思辨,尋
								求解決之
Att. A			4 777 4 5	***	d is bear to be and	4	4	道。
第十五週	◎體育		1c-IV-1 瞭	Ha-IV-1網/	1. 能瞭解桌球運動	1. 認識臺灣桌球名	1. 歷程性評量:	【生涯規劃
	4-4 運球唯握~桌		解各項運動	牆性球類運	之相關知識。	將,並介紹時鐘比	依據教師指示	教育】
	球		基礎原理和	動動作組合	2. 能瞭解桌球正拍	喻法。	進行練習與調	涯 J3 覺察
			規則。	及團隊戰術。	發平擊球之動作要	2. 說明正拍發平擊	整動作。	自己的能力
		2	1d-IV-1 瞭		領、並能做出正拍	球的動作要領與常	2. 總結性評量:	與興趣。
			解各項運動		發平擊球技術。	見錯誤,並進行練	(1)能說出正拍	涯 J11 分析
			技能原理。		3. 能做出正拍發平	習。	發平擊球的動	影響個人生
			1d-IV-2 反		擊球結合正、反拍	3. 完成 Let's do		涯決定的因
			思自己的運		連續擊球。	it!「大展身手連連 ←	(2)能做出正拍	素。
			動技能。			看」。	發平擊球的動	

			0 777 0 1			4		
			2c-IV-2 表			4. 說明並示範正	作。	
			現利他合群			拍發平擊球+反拍	(3)能做出正拍	
			的態度,與			推球與正拍發平	發平擊球結合	
			他人理性溝			擊球+反拍對攻,	反拍推球與正	
			通與和諧互			並請學生分組進	拍發平擊球結	
			動。			行練習。	合正拍攻球。	
			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。					
第十六週	◎健康		1a-IV-3 評	Db-IV-8 愛滋	關注我國盛行的性	1. 介紹淋病、生殖	1. 歷程性評量:	【性別平等
	2-1:親密的接觸者		估內在與外	病及其它性	病現況與趨勢,並	器疱疹與梅毒的病	課堂認真聽講	教育】
			在的行為對	病的預防方	瞭解性病防治的資	原體、潛伏期、傳	並踴躍發言。	性 J4 認識
			健康造成的	法與關懷。	源、規範及策略。	染途徑及症狀。	2. 總結性評量:	身體自主權
			衝擊與風	Fb-IV-3保護		2. 於黑板上列出表	能簡述淋病、生	相關議題,
			險。	性的健康行		格,請學生將這兩	殖器疱疹與梅	
			1a-Ⅳ-4 理	為。		節課所學到的性病	毒的病原體、潛	
			解促進健康	,		做整合, 並思考這	伏期、傳染途徑	身體自主
		1	生活的策			些性病可能對生活	及症狀。	權。
			略、資源與			造成哪些影響。	3. 紙筆測驗:完	• •
			規範。			3. 請學生完成	成 Let's do	育】
			2a-IV-1 關			Let's do it!	it •	生 J5 覺察生
			注健康議題			「性病迷思大破		活中的各種
			本土、國際					迷思,在生
			現況與趨					活作息、健
			勢。					康促進、飲
			4a-Ⅳ-3 持					食運動、休
			10 11 0 11					N ~ 377 PT

			はいりたい					28 17 144 ·
			續地執行促					閒娛樂、人
			進健康及減					我關係等課
			少健康風險					題上進行價
			的行動。					值思辨,尋
								求解決之
								道。
第十六週	◎體育		1c-IV-1 瞭	Ha-IV-1網/	1. 能瞭解桌球正拍	1. 分組練習正、反	1. 歷程性評量:	【生涯規劃
	4-4 運球唯握~桌		解各項運動	牆性球類運	發平擊球之動作要	拍揮拍。	(1)依據教師指	教育】
	球		基礎原理和	動動作組合	領、並能做出正拍	2. 說明正拍發平擊	示進行練習與	涯 J3 覺察
			規則。	及團隊戰術。	發平擊球技術。	球+左推右攻與正	調整動作。	自己的能力
			1d-IV-1 瞭		2. 能瞭解單打比賽	拍發平擊球+不定	(2)比賽前與隊	與興趣。
			解各項運動		的規則並應用於比	點攻球的動作要領	友討論戰略。	涯 J11 分析
			技能原理。		賽之中。	並進行練習。	2. 總結性評量:	影響個人生
			1d-IV-2 反		3. 瞭解活動的動作	3. 全班分成兩隊完	確實瞭解比賽	涯決定的因
			思自己的運		要求,以及能夠做	成Let's do it!	規則。	素。
			動技能。		出團隊互動合作的	「攻佔城堡」,過程	3. 學生自我檢	
			2c-IV-2 表		精神。	中引導各隊討論戰	核。	
			現利他合群			術。		
		0	的態度,與			4. 搭配影片說明單		
		2	他人理性溝			打比賽規則。		
			通與和諧互			5. 引導學生寫比賽		
			動。			紀錄單,完成		
			3c-IV-1 表			Let's do it!「大		
			現局部或全			顯身手 」。		
			身性的身體			6. 分組進行小組		
			控制能力,			單打循環賽,並		
			發展專項運			於賽後計算比賽		
			動技能。			成績。		
			3d-IV-1 運			//N / N		
			用運動技術					
			的學習策					
			略。					
第十七週	◎健康	1	-	Db-IV-8 愛滋	理解安全性行為的	1. 說明 ABC 防護守	1. 歷程性評量:	【性別平等
71 1 5 2	~~~	1	13 1, 5 0	2011 0 久72	ニハスエニハ州の	1. 50 /4 1120 // 哎 寸		F 1777 1 4

注健康議題 本土、國際 現 沢 與 趨 勢。 4a-IV-3 持 續地執行促 進健康及減 少健康風險	4 自議自他自 命 覺的,識權,與的 生種生
健康造成的	自議自他自 命 覺的,主題已人主 教 察各在權,與的 生種生
(香撃) 風	議自他自 命 覺的,題已人主 教 察各在,與的 生種生
Pariv-4 Par	自他自 命 覺的, 已人主 教 察各在與的 生種生
1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險	他自命覺的,人主教察各在生
解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題 本土、國際現 沒 國際現 沒 國際 現 況 與 趨 勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險	自主 教
生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題 本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險	命教 5覺察生 的各種 、,在生
略、資源與 規範。 2a-IV-1 關 注健康議題 本土、國際 現、與 趨 勢。 4a-IV-3 持 續地執行促 進健康及滅 少健康風險	命教 5 覺察生 7 的 在生
規範。 $2a-IV-1 關 注健康議題 木土、國際 現 汎 與 趨 勢。 4a-IV-3 持 續地執行促 進健康及減 少健康風險$	〕 覺察生) 的各種 、, 在生
2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險	的各種, 在生
注健康議題 本土、國際 現 沢 與 趨 勢。 4a-IV-3 持 續地執行促 進健康及減 少健康風險	的各種, 在生
本土、國際 現 況 與 趨 勢。 4a-IV-3 持 續地執行促 進健康及減 少健康風險	, 在生
現 汎 與 趨 勢。 4a-IV-3 持 續地執行促 進健康及減 少健康風險	
 勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減進健康及減少健康風險 場地執行促進度及減少健康風險 	· 自 、健
4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險	心挺
續地執行促 進健康及減 少健康風險	進、飲
進健康及減 少健康風險	動、休
少健康風險	と樂、 人
	係等課
	進行價
	辨,尋
求 解	解決之
道。	
第十七週 ◎體育 1d-IV-2 反 Hb-IV-1 陣地 1. 能理解做好暖 1. 說明足球的起源 1. 歷程性評量: 【安全	全教
5-1 立足天下~足 思自己的運 攻守性球類 身、伸展活動,可 以及世界盃的影 積極參與課程 育】	
球 動技能。 運動動作組 以減少足球練習或 響。 並踴躍發表。 安 16 了	5 了解運
2c-IV-2 表 合及團隊戰 比賽運動傷害的發 2.分組進行 Let' 2.總結性評量: 動設施	施安全
現利他合群 術。 生,進而培養運動 s do it!「移形換」能說出動作要 的維護	護。
2 的態度,與 前自主進行暖身或 影」比賽。 領及對抗勝利	
他人理性溝 伸展活動的運動習 3. 講解球感的重要 的關鍵。	
通與和諧互 慣,建立安全運動 性並進行練習。	
動。	
2c-IV-3 表 2. 能做出行進間足 s do it!「雙腳彈	
現 自 信 樂 球運球和傳接球組 珠檯」,引導學生思	

		1	Ti-	Ti-			ı	T-
			觀、勇於挑		合, 並透過競爭、	考如何配合完成互		
			戰的學習態		合作學習策略,改	相傳球。		
			度。		善動作技能表現,	5. 講解並示範足內		
			3c-IV-1 表		以利於日後學習。	侧傳球與停球技		
			現局部或全			巧。		
			身性的身體			6. 分組完成		
			控制能力,			Let's do it!		
			發展專項運			「眾星拱月」。		
			動技能。					
			4d-IV-1 發					
			展適合個人					
			之專項運動					
			技能。					
			4d-IV-2 執					
			行個人運動					
			計畫,實際					
			參與身體活					
			動。					
第十八週	◎健康		1a-IV-3 評	Db-IV-8 愛滋	認識愛滋病與愛滋	1. 請學生閱讀漫畫	1. 歷程性評量:	【人權教
	2-2:愛滋病防治		估內在與外	病及其它性	病的傳染途徑及症	並思考漫畫下方的	課堂認真聽講	育】
			在的行為對	病的預防方	狀。	四個問題。	並踴躍發言。	人 J5 了解
			健康造成的	法與關懷。		2. 說明何謂愛滋病	2. 總結性評量:	社會上有不
			衝擊與風	Fb-IV-3 保護		以及爱滋病的傳染	能簡述愛滋病	同的群體和
			險。	性的健康行		途徑、潛伏期、症	的傳染途徑、潛	文化,尊重
			1a-IV-4 理			狀以及治療方式。	伏期、症狀與治	並欣賞其差
		1	解促進健康			3. 請學生完成	療方式。	異。
			生活的策			Let's do it!	3. 紙筆測驗:完	人 J6 正視
			略、資源與			「愛滋病大哉	成 Let's do	社會中的各
			規範。			問一。	it •	種歧視,並
			2a-IV-2 自			_		採取行動來
			主思考健康					關懷與保護
			問題所造成					弱勢。
			的威脅感與					【法治教

			四千日					本 】
			嚴重性。					育】
			2b-IV-1 堅					法 J2 避免
			守健康的生					歧視。
			活規範、態					【品德教
			度與價值					育】
			觀。					品 J6 關懷
			4b-IV-3 公					弱勢的意
			開進行健康					涵、策略,
			倡導,展現					及其實踐與
			對他人促進					反思。
			健康的信念					【國際教
			或行為的影					育】
			響力。					國 J11 尊重
								與維護不同
								文化群體的
								人權與尊
								嚴。
第十八週	◎體育		1d-IV-2 反	Hb-IV-1 陣地	1. 能理解做好暖	1. 說明三角傳球戰	1. 歷程性評量:	【安全教
	5-1 立足天下~足		思自己的運	攻守性球類	身、伸展活動,可	術的應用,可搭配	積極參與課程	育】
	球		動技能。	運動動作組	以減少足球練習或	影片協助學生理	並踴躍發表。	安 J6 了解運
			2c-IV-2 表	合及團隊戰	比賽運動傷害的發	解。	2. 總結性評量:	動設施安全
			現利他合群	術。	生,進而培養運動	2. 示範傳球方向及	(1)能說出動作	的維護。
			的態度,與		前自主進行暖身或	時機,並請學生完	要領及關鍵要	
			他人理性溝		伸展活動的運動習	成Let's do it!	素並流暢完成。	
		0	通與和諧互		慣,建立安全運動	「黄金三角」。	(2)能畫出比賽	
		2	動。		行為。	3. 說明運球行進中	中黄金三角的	
			2c-IV-3 表		2. 能與同學討論如	傳接球與團隊合作	陣型。	
			現自信樂		何提升傳接球之技	的重要性。	(3)能流暢完成	
			觀、勇於挑		巧,並正向溝通有	4. 請學生完成	個人動作及小	
			戰的學習態		效策略,提高學習	Let's do it!「過	組合作能順利	
			度。		效能。	關斬將」,並於進攻	完成。	
			3c-IV-1 表		3. 能從班級的足球	_	3. 學生自我檢	
			現局部或全		比賽觀摩中,體察	得分。	核。	
			20月 日 30 土		10只有少于 1 股外	-14 W	1/4	

					Т	T .		
			身性的身體		參賽者運、傳球行	5. 說明攻防角色的		
			控制能力,		進的變化和精湛球	轉換以及與隊友的		
			發展專項運		技,發表運動欣賞	搭配。		
			動技能。		之體驗。	6. 全班分成兩組		
			4d-IV-1 發		4. 能做到左、右足	進行 Let's do		
			展適合個人		操作前後及左右交	it!「一分高下」		
			之專項運動		互等方向之運球技	的比賽,並於賽		
			技能。		術。	後進行檢討。		
			4d-IV-2 執		5. 能透過傳球與跑			
			行個人運動		位,學會進攻及防			
			計畫,實際		守的技能。			
			參與身體活					
			動。					
第十九週	◎健康		1a-IV-3 評	Db-IV-8 愛滋	1. 理解現階段國內	1. 講述愛滋病被發	1. 歷程性評量:	【人權教
	2-2:愛滋病防治		估內在與外	病及其它性	外爱滋感染的盛行	現的故事,並介紹	課堂認真聽講	育】
			在的行為對	病的預防方	率與發生趨勢,正	臺灣、中國與非洲	並踴躍發言。	人 J5 了解
			健康造成的	法與關懷。	視愛滋病對於個人	爱滋病的現況。	2. 總結性評量:	社會上有不
			衝擊與風	Fb-IV-3保護	與社會各層面的衝	2. 請學生完成	(1)能瞭解不同	同的群體和
			險。	性的健康行	擊。	Let's do it!「如	國家的愛滋病	文化,尊重
			1a-IV-4 理	為。	2. 認識防治愛滋病	果愛滋賴上我」。	現況。	並欣賞其差
			解促進健康		的資源、規範與策	3. 說明為預防愛	(2)能正確使用	異。
			生活的策		略,並建立正確的	滋,因避免不安全	保險套。	人 J6 正視
			略、資源與		防治觀念與態度。	性行為與共用針	3. 紙筆測驗:完	社會中的各
		1	規範。			具。	成 Let's do	
			2a-IV-2 自			4. 說明正確使用	it •	採取行動來
			主思考健康			保險套的步驟並		關懷與保護
			問題所造成			示範。		弱勢。
			的威脅感與					【法治教
			嚴重性。					育】
			2b-IV-1 堅					法 J2 避免
			守健康的生					歧視。
			活規範、態					【品德教
			度與價值					育】

			觀-IV-3 公康 理學 建					品弱涵及反【育國與文 局夠、其思國】 別 類 。 際 對 第 實 。 際
第十九週	◎體育 5-2:壁壘分明~慢 速壘球	2	1c-I 解基規 1d解技 1d思動 1d用的略 2c現的他通動 3d-IV-項原。V-項原V-己能V-動 - I 運理 1 運理 2的。3比項 2合,性諧瞭動和 瞭動。反運 應賽策 表群與溝互 運	/ 跑分性球 類運動動作 組合及團隊	之相關知識,並做 出慢壘傳接球的動	1. 起守記接進分。 紹、與明球行組 S 在	歷程性評量:課堂認真聽講並積極參與。	人嚴【育安運全【育品溝解品一省權。安】15動的品】18通決19與。全了設維德理與。知自與教府施護教性問行我

第二十週 ②健康 2-2:愛滋病防治 In=IV-3 評 估內在與外 在的行為對 促康造成的 術等 與 II 股級性評量:				T	T.				1
第二十週 ②健康 2-2:愛滋病防治 1a-IV-3 評 仿內在與外 在的行為對 健康遊成的 衝擊與風 險。 1a-IV-4 理 4 的健康行 1a-IV-4 理 5 內強原分類強力 2. 清學生完成 現 2. 清學生完成 現 2. 清學生完成 理 3. 介紹「世界变强 3. 介紹「世界变强 4. 清融、所等 3. 新學生完成 度 4. 計學主 5. 清學生完成 度 4. 計學分 5. 清學生完成 度 5. 清學生完成 度 4. 計學分 5. 清學生完成 度 4. 計學分 5. 清學生完成 度 5. 計學生完成 度 5. 計學生產的性學生產 5. 計學生產產品 度 5. 計學生產產產產產產產產產產產產產產產產產產產產產產產產產產產產產產產產產產產產				用運動技術					
第二十週 Ta-IV-3 評 Chy Age Chy A				的學習策					
2-2:愛滋病防治				略。					
在的行為對 健康造成的 物學 與 图 协一公 保護 法與關係	第二十週	◎健康		1a-Ⅳ-3 評	Db-IV-8 愛滋	1. 認識防治愛滋病	1. 介紹魔術強森,	1. 歷程性評量:	【人權教
健康造成的 新學 風險。		2-2: 愛滋病防治		估內在與外	病及其它性	的資源、規範與策	說明正確認識愛滋	課堂認真聽講	育】
特 撃 奥 風 Pb-IV-3 保護 性的健康行 1a-IV-4 理解 性的健康行 為。				在的行為對	病的預防方	略,並建立正確的	病的重要,破除愛	並踴躍發言。	人 J5 了解
險。				健康造成的	法與關懷。	防治觀念與態度。	滋病的迷思。	2. 總結性評量:	社會上有不
Ta-IV-4 理解促進健康生活的 歌樂 生活的 影響力。 滋病患的關懷。 位思考看愛滋」。 和關案例。 並欣賞其差異。 人 J6 正視				衝擊與風	Fb-IV-3保護	2. 公平看待愛滋感	2. 請學生完成	(1)認識紅絲帶	同的群體和
解促進健康生活的策略、音源與規範。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀測。 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。				險。	性的健康行	染者,並展現對愛	Let's do it!「换	運動並能簡述	文化,尊重
生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題與強強。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀, 4b-IV-3 公開進行健康倡導,展現對他人促進度,的成分。 1 觀心 (1) 不				1a-IV-4 理	為。	滋病患的關懷。	位思考看愛滋」。	相關案例。	並欣賞其差
略、資源與 規範。 2a-IV-2 自 主思考健康問題所強與 嚴重性。 2b-IV-1 堅 守健康的生 活規範、態度與價值 觀。 4b-IV-3 公開進行健康 倡導,展現 對他人促進 健康的信念 或行為的影響力。				解促進健康			3. 介紹「世界愛滋	(2)能說明愛滋	異。
規範。 2a-IV-2 自 主思考健康 問題所造成 的威脅感與 嚴重性。 2b-IV-1 堅 守健康的態 度與 價值 觀。 4b-IV-3 公 開進行健康 倡導,展現 對他人促進 健康的信念 或行為的影響力。				生活的策			日」與「紅絲帶運	病篩檢、治療與	人 J6 正視
2a-IV-2 自 主思考健康 問題所造成 的威脅感與 嚴重性。 2b-IV-1 堅 守健康的生 活規範、態度與價值 觀。 4b-IV-3 公 間進行健康 倡導,展現 對他人促進 健康的信念 或行為的影響力。				略、資源與			動」。	協助的管道。	社會中的各
主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-3 公開進行健康倡導,展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。				規範。			4. 說明愛滋篩檢、	3. 紙筆測驗:完	種歧視,並
問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-3 公開進行健康倡導,展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。				2a-IV-2 自			治療與協助管道。	成 Let's do	採取行動來
1 的威脅感與 嚴重性。 2b-IV-1 堅 守健康的生 活規範、態 度 與 價 值 觀。 4b-IV-3 公 開進行健康 倡導,展現 對他人促進 健康的信念 或行為的影 響力。				主思考健康			5. 請學生完成健	it 與健康好行。	關懷與保護
了				問題所造成			康好行。		弱勢。
嚴重性。 2b-IV-1 堅 守健康的生			1	的威脅感與					【法治教
守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-3公開進行健康倡導,展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。			1	嚴重性。					育】
活規範、態度與價值觀。 4b-IV-3公開進行健康倡導,展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。				2b-IV-1 堅					法 J2 避免
度與價值觀。 4b-IV-3 公開進行健康倡導,展現對他人促進健康的信念。 健康的信念或行為的影響力。				守健康的生					歧視。
觀。 $4b-IV-3 公 開進行健康 倡導,展現 對他人促進 健康的信念 或行為的影 響力。$				活規範、態					【品德教
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				度與價值					育】
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。				觀。					品 J6 關懷
倡導,展現 對他人促進 健康的信念 或行為的影 響力。				4b-IV-3 公					弱勢的意
對他人促進 反思。 健康的信念 【國際教育】 鄭力。 國 J11 尊重				開進行健康					涵、策略,
健康的信念 或行為的影響力。				倡導,展現					及其實踐與
或行為的影響力。				對他人促進					反思。
響力。				健康的信念					【國際教
				或行為的影					育】
與維護不同				響力。					國 J11 尊重
									與維護不同
文化群體的									文化群體的

								人權與尊嚴。
第二十週	◎體育		1c-IV-1 瞭	Hd-IV-1 守備	能瞭解慢壘打擊之	1. 說明並示範握棒	1. 歷程性評量:	【安全教
	5-2:壁壘分明~慢		解各項運動	/ 跑分性球	相關知識,並做出	方式與揮棒的動作	課堂認真聽講	育】
	速壘球		基礎原理和	類運動動作	慢壘打擊的動作技	要領,再讓學生進	並積極參與。	安 J6 了解
			規則。	組合及團隊	術。	行打擊練習。	2. 學生自我檢	運動設施安
			1d-IV-1 瞭	戰術。		2. 分組完成 Let'	核。	全的維護。
			解各項運動			s do it!「強棒出		【品德教
			技能原理。			擊」。		育】
			1d-IV-2 反			3. 進行 Let's		品 J8 理性
			思自己的運			do it!「躲避		溝通與問題
			動技能。			王」比賽,並於		解決。
			1d-IV-3 應			賽後進行賽後檢		品J9知行合
		2	用運動比賽			討。		一與自我反
			的各項策					省。
			略。					
			2c-IV-2 表					
			現利他合群					
			的態度,與					
			他人理性溝					
			通與和諧互					
			動。					
			3d-IV-1 運					
			用運動技術					
			的學習策					
			略。					
第二十一週(段考)	◎健康		1a-Ⅳ-3 評	Db-IV-8 愛滋	1. 認識防治愛滋病	1. 介紹魔術強森,	1. 歷程性評量:	【人權教
	2-2:愛滋病防治		估內在與外		的資源、規範與策	說明正確認識愛滋	課堂認真聽講	育】
			在的行為對		略,並建立正確的	病的重要,破除愛	並踴躍發言。	人 J5 了解
		1	健康造成的		防治觀念與態度。	滋病的迷思。	2. 總結性評量:	社會上有不
			衝擊與風	Fb-IV-3保護	2. 公平看待愛滋感	2. 請學生完成	(1)認識紅絲帶	同的群體和
			險。	性的健康行	染者,並展現對愛	Let's do it!「換	運動並能簡述	文化,尊重
			1a-IV-4 理	為。	滋病患的關懷。	位思考看愛滋」。	相關案例。	並欣賞其差

			解生略規2a主問的嚴2b守活度觀4b開倡對健或響促活、範IV 題威重IV健規與。IV 進導他康行力進 資。V考所脅性V康範與 V一行,人的為。健的源 2 健造感。1 的、價 3 健展促信的康策與 自康成與 堅生態值 公康現進念影			3.介紹「工紙」。 4.說與 數」。 4.說與 數 數 第 數 數 卷 卷 道 健	(2)能說明意 病 病 物 的 管)	人社種採關弱【育法歧【育品弱涵及反【育國與J6會歧取懷勢法】J2視品】J6勢、其思國】J维正的,動保 教 避 關意略踐 教 尊不視各並來護 兔 教 懷 ,與 重同
			智力。					-
第二十一週(段考)	◎體育5-2:壁壘分明~慢速壘球	2	1c-IV-1 解基規 規 項 理 1d-IV-1 解 能 原 1d-IV-2 原 見 日 見 見 見 見 見 見 見 見 見 見 見 見 見 見 見 見 見	Hd-IV-1守備 / 跑分性球 類運動動作 組合及團隊 戰術。	能瞭解慢壘打擊之 相關知識,並做出 慢壘打擊的動作技 術。	1. 說明並示範握棒 方式與揮棒的動作 要領,再讓學生進 行打擊練習。 2. 分組完成 Let's do it!「強棒出擊」。 3. 進行 Let's	1.歷程性評量: 課堂認真聽講 並積極參與。 2.學生自我檢 核。	【安全教 育】 安 J6 了解 運動的維護 全 C C C C C C C C C C C C C C C C C C C

思自己的運	do it!「躲避	溝通與問題
動技能。	王」比賽,並於	解決。
1d-IV-3 應	賽後進行賽後檢	品 J9 知行合
用運動比賽	討。	一與自我反
的各項策		省。
略。		
2c-IV-2 表		
現利他合群		
的態度,與		
他人理性溝		
通與和諧互		
動。		
3d-IV-1 運		
用運動技術		
的 學 習 策		
略。		

彰化縣縣立埤頭國民中學 112 學年度第 二 學期 八年級 健康與體育 領域/科目課程

5、各年級領域學習課程計畫

- 5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定,且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。
- 5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、與趣和動機,提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。
- 5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	八年級下學期	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節。
課程目標	2.學習正確保 第二年 第二年 第二年 第二年 第二年 第二年 第二年 第二年 第二年 第二年	定藥中立傷 青習 大之在桌子 人名	理流程,進而讓我們 用步驟,學習在面臨 與規則,學習內野接 要性,學習上籃、卡	念。 害發生的原因 以急事 球塊 數學 中國 人名 中國 不 中國],並引導認識不同情境下減少事故傷害的相關 事故傷害帶來的健康威脅。 鎮定協助處理。 合動作與外野接高飛球傳球組合動作之技巧。 術。 雙打比賽規則與雙打跑位並應用於比賽之中。

5. 瞭解頭頂球的動作要領與應用時機,學習足球發邊線球的規則及動作要領。

第四單元 民俗與舞蹈

- 1. 瞭解舞蹈的起源分類,學習土風舞的動作,培養團隊合作意識,利用美的原則創作舞步並分享。
- 2. 瞭解毽子的起源分類與各種動作技巧,培養團隊合作精神。
- 3. 認識人體弱點,使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊,學習移動與基本防禦姿勢配合以及反擊,分析環境與情境, 思考適合使用基本防身術的時機。

第五單元 運動教室

- 1. 瞭解帕運的相關知能與歷史由來,尊重身心障礙者並且主動協助,同理身心障礙者並主動欣賞帕運比賽。
- 2. 瞭解瑜伽的起源與歷史背景,學習單人和雙人瑜伽的動作。

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。

領域核心素養

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-B3 具備審美與表現的能力,瞭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。

【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。

【生命教育】

重大議題融入

- 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題,培養與他人理性溝通的素養。
- 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。
- 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。
- 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。
- 生 J12 公共議題中的道德思辨。

【閱讀素養教育】

- 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵,並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
- 閱 J5 活用文本,認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。
- 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
- 閱 J7 小心求證資訊來源,判讀文本知識的正確性。
- 閱 J8 在學習上遇到問題時,願意尋找課外資料,解決困難。
- 閱 J10 主動尋求多元的詮釋,並嘗試表達自己的想法。

【生涯規劃教育】

- 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
- 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。
- 涯 J10 職業倫理對工作環境發展的重要性。
- 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。

【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 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。
- 品 J9 知行合一與自我反省。
- 品 J7 同理分享與多元接納。

【安全教育】

- 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
- 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
- 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。
- 安 J7 了解霸凌防治的精神。
- 安 J8 演練校園災害預防的課題。
- 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
- 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
- 安 J11 學習創傷救護技能。

【國際教育】

- 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
- 國 J2 發展國際視野的國家意識。

國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

【人權教育】

人 J4 了解平等、正義的原則,並在生活中實踐。

人 J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。

課程架構

教學進度	业 與 铝 二 夕 较	節	學習	重點	銀羽口播	與羽江和	亚 县士士	融入議題
(週次)	教學單元名稱	數	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	內容重點
第一週	◎健康		1a-IV-3 評	Fb-IV-3保護	1. 建立慢性病的基	1. 請學生閱讀漫畫	1. 歷程性評量:	【家庭教
	1-1:健康的隱形破		估內在與外	性的健康行	本觀念,並關注我	後思考下方的提	專心聆聽並認	育】
	壞者		在的行為對	為。	國的十大死因。	問。	真思考。	家 J5 了解與
			健康造成的	Fb-IV-4新興	2. 瞭解代謝症候群	2. 介紹臺灣近年的	2. 總結性評量:	家人溝通互
			衝擊與風	傳染病與慢	判定的標準與衍生	十大死因,詢問學	(1)能瞭解臺灣	動及相互支
			險。	性病的防治	的疾病。	生從數據上有什麼	近年十大死因。	持的適切方
			1a-IV-4 理	策略。	3. 認識常見的慢性	發現,再帶入慢性	(2)能簡述代謝	式。
			解促進健康		病的病因與症狀,	病的說明,並請學	症候群的定義	家 J6 覺察與
			生活的策		並避免接觸各慢性	生完成 Let's do	與標準。	實踐青少年
			略、資源與		病的危險因子。	it!「盤點我的健康	(3)能簡述惡性	在家庭中的
			規範。			生活」,檢視自己與	腫瘤與冠心病	角色責任。
			1b-IV-3 因			慢性病的距離。	的成因、症狀以	【生命教
		1	應生活情境			3. 說明代謝症候群	及預防方法。	育】
			的健康需			的定義與五項標	3. 學生自我檢	生 J4 分析快
			求,尋求解			準。	核:檢核自己與	樂、幸福與
			決的健康技			4. 介紹惡性腫瘤	慢性病的距離。	生命意義之
			能和生活技			與冠心病的成		間的關係。
			能。			因、症狀以及預		
			2a-IV-2 自			防方法。		
			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					

			仁私山山組					
			行動的自覺					
			利益與障					
			礙。 OL IV O ##					
			2b-IV-2 樂					
			於實踐健康					
			促進的生活					
			型態。					
			3b-IV-4 因					
			應不同的生					
			活情境,善					
			用各種生活					
			技能,解決					
			健康問題。				-	_
第一週	◎體育		1c-IV-1 瞭	Hd-IV-1 守備	1. 能瞭解慢速壘球	, ,	1. 歷程性評量:	【安全教
	3-1:壁壘森嚴~慢		解各項運動	跑分性運動	之歷史及相關知	身,再介紹內野防	課堂認真聆聽	育】
	速壘球		基礎原理和	動作組合及	識。	守接滾地球的基本	講解且積極參	安 J5 了解特
			規則。	團隊戰術。	2. 能瞭解內野接滾		與課程內容。	殊體質學生
			1c-IV-2 評		地球傳球組合動作	2. 介紹雙殺守備。	2. 總結性評量:	的運動安
			估運動風		之技巧,並做出內	3. 請學生完成	(1)能做出接滾	全。
			險,維護安		野接滾地球傳球的	Let's do it!「內	地球基本動作。	【閱讀素養
			全的運動情		動作技術。	野防守練練看」,練	(2)能做出接高	教育】
			境。		3. 能瞭解外野接高	習接滾地球與雙殺	飛球的守備動	閱 J3 理解學
		2	1d-IV-1 瞭		飛球傳球組合動作	守備。	作。	科知識內的
		7	解各項運動		之技巧,並做出外	4. 介紹外野防守接		重要詞彙的
			技能原理。		野接高飛球傳球的	高飛球並進行練		意涵,並懂
			1d-IV-3 應		動作技術。	羽。		得如何運用
			用運動比賽					該詞彙與他
			的各項策					人進行溝
			略。					通。
			2c-IV-2 表					
			現利他合群					
			的態度,與					
			他人理性溝					

		1	I			1	1
		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-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。					
第二週	◎健康	1a-IV-3 評	Fb-IV-3保護	1. 認識常見的慢性	1. 介紹糖尿病與腎	1. 歷程性評量:	【家庭教
	1-1:健康的隱形破	估內在與外	性的健康行	病的病因與症狀,	臟病的成因、症狀	專心聆聽並認	育】
	壞者	在的行為對		並避免接觸各慢性	以及預防方法。	真思考。	家 J5 了解與
		健康造成的		病的危險因子。	2. 講述慢性病照	2. 總結性評量:	家人溝通互
		衝擊與風		2. 能在日常生活中	護的概念以及相	(1)能簡述糖尿	動及相互支
		險。	性病的防治	檢視自身健康狀	關的社會資源。	病與腎臟病的	持的適切方
		1a-IV-4 理	策略。	況,做好自我健康		成因、症狀以及	式。
	1	解促進健康		管理,預防慢性病		預防方法。	家 J6 覺察與
		生活的策		發生。		(2)能認識慢性	實踐青少年
		略、資源與				病照護的社會	在家庭中的
		規範。				資源。	角色責任。
		1b-IV-3 因					【生命教
		應生活情境					育】
		的健康需					生 J4 分析快
		求,尋求解					樂、幸福與
		決的健康技					生命意義之

			能和生活技					間的關係。
			能。					
			2a-IV-2 自					
			主思考健康					
			問題所造成					
			的威脅感與					
			嚴重性。					
			2a-IV-3 深					
			切體會健康					
			行動的自覺					
			利益與障					
			礙。					
			2b-IV-2 樂					
			於實踐健康					
			促進的生活					
			型態。					
			3b-IV-4 因					
			應不同的生					
			活情境,善					
			用各種生活					
			技能,解決					
			健康問題。					
第二週	◎體育		1c-IV-1 瞭	•	能瞭解慢速壘球的	•		【安全教
	3-1:壁壘森嚴~慢		解各項運動		規則,並進行比賽	學生完成 Let's		育】
	速壘球		基礎原理和		體會運動的樂趣。	do it!「跑壘接力	並樂在其中。	安J5了解特
			規則。	團隊戰術。		追逐賽」。	2. 總結性評量:	殊體質學生
			1c-IV-2 評			2. 介紹記分板以及	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	的運動安
		2	估運動風			上頭的英文字母縮	重點。	全。
			險,維護安			寫的意義。	3. 學生自我檢	【閱讀素養
			全的運動情			3. 介紹簡易慢速壘	核。	教育】
			境。			球規則。		閱 J3 理解學
			1d-IV-1 瞭			4. 完成 Let's do		科知識內的
			解各項運動			it!「學以致用」		重要詞彙的

			技能原理。			與「五人制壘球		意涵,並懂
			1d-IV-3 應			賽」。		得如何運用
			用運動比賽			只		該詞彙與他
			的各項策					人進行溝
			略。					通。
			2c-IV-2 表					70
			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-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。					
第三週	◎健康		1a-IV-3 評	Fb-IV-3保護	能在日常生活中檢	1. 列舉預防慢性病	1. 歷程性評量:	【家庭教
	1-1:健康的隱形破		估內在與外	性的健康行	視自身健康狀況,	的健康行為,建立	專心聆聽並認	育】
	壞者		在的行為對	為。	做好自我健康管	預防方法的觀念。	真思考。	家 J5 了解與
		1	健康造成的	Fb-IV-4 新興	理,預防慢性病發	2. 請學生選擇一	2. 紙筆測驗:完	家人溝通互
			衝擊與風	傳染病與慢	生。	項危險因子來做	成健康好行的	動及相互支
			險。	性病的防治		改善計畫,確實	紀錄。	持的適切方
			1a-IV-4 理	策略。		執行這項計畫並		式。

			Ī	ı	T		T	Ī
			解促進健康			完成健康好行。		家 J6 覺察與
			生活的策					實踐青少年
			略、資源與					在家庭中的
			規範。					角色責任。
			1b-IV-3 因					【生命教
			應生活情境					育】
			的健康需					生 J4 分析快
			求,尋求解					樂、幸福與
			決的健康技					生命意義之
			能和生活技					間的關係。
			能。					
			2a-IV-2 自					
			主思考健康					
			問題所造成					
			的威脅感與					
			嚴重性。					
			2a-IV-3 深					
			切體會健康					
			行動的自覺					
			利益與障					
			礙。					
			2b-IV-2 樂					
			於實踐健康					
			促進的生活					
			型態。					
			3b-IV-4 因					
			應不同的生					
			活情境,善					
			用各種生活					
			技能,解決					
			健康問題。					
第三週	◎體育	2	1c-IV-1 瞭					【品德教
	3-2力挽狂籃~籃球	۷	解各項運動	攻守性球類	在籃球比賽中的重	籃球比賽後,介紹	認真聆聽教師	育】

			基礎原理和	運動動作組	要性。	上籃的時機與重要	解說。	品J1溝通合
			規則。	合及團隊戰	2. 瞭解上籃的基本	性。	2. 總結性評量:	· ·
			1d-IV-2 反		動作要領與姿勢,	2. 說明上籃打板位	(1)能正確完成	
			思自己的運	्रभृत्	並檢核動作的正確	置與上籃基本動作	带球上籃步伐。	
			動技能。		性。	要領,示範高手上	(2)運球時步伐	*
			1d-IV-3 應		3. 學會卡位與籃板	藍與低手上藍。	正確且動作流	
			用運動比賽		球技術,並發揮團	3. 完成 Let's do		78.
			的各項策		隊合作。	it!「運球+上籃大	120	
			略。		17-011	集合」、「運球+上		
			2c-IV-2 表			□ 無口」 → 本本 · 工 · 工 · 工 · 工 · 工 · 工 · 工 · 工 · 工		
			現利他合群			「三分鐘上籃比		
			的態度,與			一刀鯉工監儿 賽 比賽。		
			他人理性溝			4. 說明及示範卡		
			通與和諧互			位基本動作和注		
			動。			意事項。		
			3d-IV-2 運			心子大		
			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					
			多與身體活					
			動。					
第四週	◎健康		1a-IV-3 評	Bb-IV-1 正確	1. 能運用正確用藥	1. 請學生閱讀課前	1. 歷程性評量:	【生命教
21	1-2 藥你健康		估內在與外	·	方式。	漫畫後回答下方的		育】
	= - NV 14 KOM	1	在的行為對		2. 能理解購藥安全	問題。	躍分享。	生 J5 覺察生
			健康造成衝		原則。	2. 說明正確用藥原	2. 總結性評量:	
				71- 11	1741.5.14			·= 1 4 17 .1E

	擊與風險。	Bb-IV-2 家	則,以及藥袋或藥	(1)能瞭解用藥	迷思,在生
	1b-IV-3 因	庭、同儕、文	盒上需注意的指示	原則。	活作息、健
	應生活情境	化、媒體、廣	事項。	(2)能看懂藥袋	康促進、飲
	的健康需	告等傳達的	3. 透過服藥 Q&A	或藥盒上的資	食運動、休
	求,尋求解	藥品選購資	講述正確的用藥	訊與指示。	閒娛樂、人
	決的健康技	訊。	概念。	(3)能瞭解正確	我關係等課
	能和生活技			的用藥概念。	題上進行價
	能。				值思辨,尋
	3a-IV-2 因				求解決之
	應不同的生				道。
	活情境進行				【閱讀素養
	調適並修				教育】
	正,持續表				閱 J5 活用文
	現健康技				本,認識並
	能。				運用滿足基
					本生活需求
					所使用之文
					本。
					閱 J6 懂得在
					不同學習及
					生活情境中
					使用文本之
					規則。
					閱 J7 小心求
					證資訊來
					源,判讀文
					本知識的正
					確性。
					閱 J8 在學習
					上遇到問題
					時,願意尋
					找課外資
					料,解決困

								難。
								閲 J10 主動
								尋求多元的
								詮釋,並嘗
								試表達自己
								的想法。
								【生涯規劃
								教育】
								涯 J7 學習蒐
								集與分析工
								作/教育環
								境的資料。
								涯 J10 職業
								倫理對工作
								環境發展的
								重要性。
第四週	◎體育		1c-IV-1 瞭	Hb-IV-1 陣地	1. 學會卡位與籃板	1. 完成 Let's do	1. 歷程性評量:	【品德教
	3-2 力挽狂籃~籃球		解各項運動	攻守性球類	球技術,並發揮團	it!「三人卡位練習	認真聆聽教師	育】
			基礎原理和	運動動作組	隊合作。	運球」。	解說。	品 J1 溝通合
			規則。	合及團隊戰	2. 養成遵守常規並	2. 說明搶籃板球的	2. 總結性評量:	作與和諧人
			1d-IV-2 反	術。	主動參與團體的學	重點並讓學生進行	(1)能正確完成	際關係。
			思自己的運		羽。	練習。	卡位動作。	品 J2 重視群
			動技能。			3. 請學生分組完成	(2)各組於比賽	體規範與榮
			1d-IV-3 應			Let's do it!「搶	時能運用策略	譽。
		2	用運動比賽			奪大作戰」。	和防守技巧。	
			的各項策			4. 進行 Let's	3. 學生自我檢	
			略。			do it!「3分鐘	核。	
			2c-IV-2 表			鬥牛挑戰賽」。		
			現利他合群					
			的態度,與					
			他人理性溝					
			通與和諧互					
			動。					

					I	I	
		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。					
第五週	◎健康	1a-IV-3 評	Bb-IV-1 正確	能辨識藥品的類	1. 說明藥品使用方	1. 歷程性評量:	【生命教
	1-2 藥你健康	估內在與外	購買與使用	別。	法、服藥標準以及	(1)專心聆聽並	育】
		在的行為對	藥品的行動		解惑忘記服藥應如	踴躍分享。	生 J5 覺察生
		健康造成衝	策略。		何做。	(2)積極參與分	活中的各種
		擊與風險。	Bb-IV-2 家		2. 講述藥品分三	組討論。	迷思,在生
		1b-IV-3 因	庭、同儕、文		級,並請學生分	2. 總結性評量:	活作息、健
		應生活情境	化、媒體、廣		組完成 Let's	(1)能簡述用藥	康促進、飲
		的健康需	告等傳達的		do it!「全面瞭	方法與服藥標	食運動、休
		求,尋求解	藥品選購資		解正確用藥」。	準。	閒娛樂、人
	1	決的健康技	訊。			(2)能簡述不同	我關係等課
		能和生活技				藥品的種類。	題上進行價
		能。				3. 紙筆測驗:完	值思辨,尋
		3a-IV-2 因				成 Let's do	求解決之
		應不同的生				it! °	道。
		活情境進行					【閱讀素養
		調適並修					教育】
		正,持續表					閱 J5 活用文
		現健康技					本,認識並
		能。					運用滿足基

			本生活需求
			所使用之文
			本。
			閱 J6 懂得在
			不同學習及
			生活情境中
			使用文本之
			規則。
			閱 J7 小心求
			證資訊來
			源,判讀文
			本知識的正
			確性。
			閱 J8 在學習
			上遇到問題
			時,願意尋
			找 課 外 資
			料,解決困
			難。
			閲 J10 主動
			尋求多元的
			詮釋,並嘗
			試表達自己
			的想法。
			【生涯規劃
			教育】
			涯 J7 學習蒐
			集與分析工
			作/教育環
			境的資料。
			涯 J10 職業
			倫理對工作
			環境發展的

								重要性。
第五週	◎體育		1c-IV-1 瞭	Ha-IV-1網/	1. 能瞭解腳步對於	1. 介紹桌球側併步	1. 歷程性評量:	【品德教
	3-3凌波微步~桌球		解各項運動	牆性球類運	桌球的重要性與應	步伐,說明側併步	根據說明進行	育】
			基礎原理和	動動作組合	用。	注意事項,再讓學	練習與修正動	品 J1 溝通合
			規則。	及團隊戰術。	2. 能學會側併步的	生進行練習。	作。	作與和諧人
			1d-IV-1 瞭		動作要領與應用。	2. 說明手部動作跟	2. 總結性評量:	際關係。
			解各項運動			步伐結合的分解動	能做出正確的	品 J2 重視群
			技能原理。			作要領,並示範動	側併步動作。	體規範與榮
			1d-IV-2 反			作。		譽。
			思自己的運			3. 請學生完成		
		2	動技能。			Let's do it!「速		
			2c-IV-2 表			速到壘」並做紀錄。		
			現利他合群			4. 講解發平擊球結		
			的態度,與			合正拍與反拍攻球		
			他人理性溝			的動作要領。		
			通與和諧互			5. 講解單球與多球		
			動。			的練習方法。		
			3d-IV-1 運			6. 完成 Let's		
			用運動技術			do it!「側併步		
			的學習策			組合練習」。		
			略。					
第六週	◎健康		1a-IV-3 評		1. 能理解藥品的保		1. 歷程性評量:	【生命教
	1-2 藥你健康		估內在與外		存與廢棄原則。	保存方式,並請學	(1)專心聆聽並	育】
			在的行為對		2. 能透過政府網站	生分組完成	踴躍分享。	生 J5 覺察生
			健康造成衝		提供的訊息澄清藥	Let's do it!「藥	(2)積極參與分	活中的各種
			擊與風險。	Bb-IV-2 家	品的使用方式。	品大檢視」。	組討論。	迷思,在生
		1	1b-IV-3 因	· ·	3. 知道生活技能	2. 教師說明廢棄藥	2. 總結性評量:	
		1	應生活情境		「批判性思考」的	品的六個步驟。	(1)能認識藥品	·
			的健康需	告等傳達的	重要性與步驟,並	3. 介紹食藥署網站	的保存方式。	食運動、休
			求,尋求解	藥品選購資	能妥善運用。	的關藥專區,示範	(2)能簡述廢棄	閒娛樂、人
			決的健康技	訊。		查詢的方式,並請	藥品的六步驟。	我關係等課
			能和生活技			各組實際上網搜尋	3. 紙筆測驗:完	
			能。			選擇最有感的一則	成 Let's do	值思辨,尋

3a-IV-2 因	闢謠消息來分享。	it!與健康好	求解決之
應不同的生	4. 配合課本例子	行。	道。
活情境進行	請學生分組操作		【閱讀素養
調適並修	批判性思考四步		教育】
正,持續表	驟後完成健康好		閱 J5 活用文
現健康技	行。		本,認識並
能。			運用滿足基
			本生活需求
			所使用之文
			本。
			閱 J6 懂得在
			不同學習及
			生活情境中
			使用文本之
			規則。
			閱 J7 小心求
			證資訊來
			源,判讀文
			本知識的正
			確性。
			閱 J8 在學習
			上遇到問題
			時,願意尋
			找課外資
			料,解決困
			難。
			閲 J10 主動
			尋求多元的
			詮釋,並嘗
			試表達自己
			的想法。
			【生涯規劃
			教育】

第六週	◎體育 3-3凌波微步~桌球	2	Ic解基規 1d解技 1d思動 2c現的他通動 3d用的略 1-1不各礎則 IV-有原。V-有原。V-可原。V-可原。V-可原。V-可原。V-可原。V-可原。V-可原。V-可	Ha-IV-1 網	1. 能瞭解雙打比賽 規則。 2. 能瞭解雙打跑位 及規則並應用於比 賽之中。	1. 講解雙打發接球移位順序並進行練習。 2. 進行 Let's do it!「小組比賽」。	1. (1) 練作 (2) 比總能 (1) 兩方充則 程標 (2) 比總能種 (2) 人類 (2) 人類 (2) 人類 (3) 一种 量 (4) 一种	品 J2 重視群
第七週(段考)	◎健康 1-3全民健保與醫療 服務	1	Ha-IV-4 理解生素的	作D-1V-5至氏 健保與醫療 制度、醫療服 務與資源。	1. 能辨别全民健保 的設立目標。 2. 能理解全民健保 的制度特性。	1.請學生閱讀課前 漫畫後思考下方的 問題,在課程中進 行討論。 2.說明健保議題,	1. 歷程性評量: 課堂專心聆聽 並積極討論。 2. 總結性評量: (1)能瞭解健保	育】 品 J3 關懷生 活環境與自

			O III O >=			人加油加亚山山土	立 关 Ja Ja- 人	水口
			2a-IV-3 深			介紹健保標誌的意	意義與概念。	發展。
			切體會健康			義與就醫平等的概	(2)能瞭解健保	品J9知行合
			行動的自覺			念。	的納保資格與	一與自我反
			利益與障			3. 介紹健保的納	付費方式。	省。
			礙。			保資格與付費方		品J7同理分
			3b-IV-3 熟			式,說明全民健		享與多元接
			悉大部份的			保的運作制度。		納。
			決策與批判					【生命教
			技能。					育】
			4b-IV-2 使					生 J1 思考生
			用精確的資					活、學校與
			訊來支持自					社區的公共
			己健康促進					議題,培養
			的立場。					與他人理性
								溝通的素
								養。
第七週(段考)	◎體育		1d-IV-1 瞭	Ha-IV-1網/	能瞭解反手發球的	1. 複習基本規則與	1. 歷程性評量:	【國際教
	3-4 飄移換位~羽球		解各項運動	牆性球類運	相關知識和動作要	握拍方式。	課堂上正向積	育】
			技能原理。	動動作組合	領,並在運動的情	2. 介紹反手發球,	極的練習。	國 J1 理解我
			1d-IV-2 反	及團隊戰術。	境中作出標準的反	說明反手發球動作	2. 總結性評量:	國發展和全
			思自己的運		手發球動作。	要領。	(1)能說出反手	球之關聯
			動技能。			3. 說明反手發球	發球的使用策	性。
			2c-IV-3 表			注意事項,進行	略和動作要領。	國 J2 發展國
		2	現自信樂			反手發球練習活	(2)能說出簡易	際視野的國
			觀、勇於挑			動,完成 Let's	發球規則。	家意識。
			戰的學習態			do it!「夾縫中	(3)能將球以標	
			度。			球生存」。	準動作發進目	
			3d-IV-2 運				標區域。	
			用運動比賽				(4)能控制球飛	
			中的各種策				行的高度。	
			略。					
第八週	◎健康	1	1a-IV-4 理	Fb-IV-5全民	1. 能認識醫療分級	1. 請學生拿出健保	1. 歷程性評量:	【品德教
	1-3全民健保與醫療	1	解促進健康	健保與醫療	制度的服務範圍與			育】
			•					_

	服務		生活的策	制度、醫療服	善用資源。	功能與晶片記載的	踴躍分享。	品J3關懷生
	AIX 47		平 石 的 泉 略、資源與	務與資源。	2. 能妥善運用轉診	就醫資料。	(2)積極參與分	活環境與自
			規範。	初兴兵师	制度與相關的醫療	2. 介紹健康存摺的	組討論。	然生態永續
			2a-IV-3 深		資源。	功能,請學生分組	2. 總結性評量:	然王忍小順
			切體會健康		貝 // 、	討論完成 Let's	(1)能瞭解健康	
			切脏胃健尿行動的自覺			do it!「健康急轉	存摺的功能。	一與自我反
			利益與障			do 1t: 健康忌特	(2)能瞭解分級	
			利 益 典 厚 礙。			写」业工室分字。 3. 說明分級醫療,	(2) 能晾胖分級 醫療的概念。	日。 品 J7 同理分
			3b-IV-3 熟			講解雙向轉診的概	3. 紙筆測驗:完	
			悉大部份的			念。	成 Let's do	
			決策與批判			4. 說明就醫諮詢	it。	【生命教
			技能。			時的三件注意事		育】
			4b-IV-2 使			項。		生 J1 思考生
			用精確的資					活、學校與
			訊來支持自					社區的公共
			己健康促進					議題,培養
			的立場。					與他人理性
								溝通的素
	0 1:							養。
第八週	◎體育		1d-IV-1 瞭	Ha-IV-1網/	1. 能瞭解網前球的		1. 歷程性評量:	【國際教
	3-4飄移換位~羽球		解各項運動	牆性球類運	相關知識和動作要	色、使用時機與笑	能積極為團隊	. —
			技能原理。	動動作組合	領,並在運動的情	果,並分析正、反	爭取榮耀並給	國 Jl 理解我
			1d-IV-2 反	及團隊戰術。	境中作出標準的網	拍的動作要領、握	予隊友指導和	國發展和全
			思自己的運		前球動作。	法。	鼓勵。	球之關聯
			動技能。		2. 和同學在運動的	2. 分組練習網前球	2. 總結性評量:	
		2	2c-IV-3 表		情境中對練,將所	動作。	能運用所學技	國 J2 發展國
		7	現自信樂		學的技能連貫使	3. 完成 Let's	巧規劃策略成	際視野的國
			觀、勇於挑		用,練習的過程中	do it!「你來我	功得分。	家意識。
			戰的學習態		彼此互相修正和鼓	往雙人練習」。	3. 學生自我檢	
			度。		勵。		核。	
			3d-IV-2 運					
			用運動比賽					
			中的各種策					

			略。					
第九週	◎健康		1a-IV-4 理	Fb-IV-5全民	能妥善運用轉診制	1. 分組完成	1. 歷程性評量:	【品德教
	1-3全民健保與醫療		解促進健康	健保與醫療	度與相關的醫療資	Let's do it!「醫	(1)專心聆聽並	育】
	服務		生活的策	制度、醫療服	源。	起來挑戰」並上臺	踴躍分享。	品 J3 關懷生
			略、資源與	務與資源。		分享。	(2)積極參與分	活環境與自
			規範。			2. 請學生分享自	組討論。	然生態永續
			2a-IV-3 深			己或家中長輩的	2. 紙筆測驗:完	發展。
			切體會健康			就醫觀念,糾正	成 Let's do	品 J9 知行合
			行動的自覺			錯誤觀念並說明	it °	一與自我反
			利益與障			正確的就醫觀		省。
			礙。			念。		品J7同理分
		1	3b-IV-3 熟					享與多元接
			悉大部份的					納。
			決策與批判					【生命教
			技能。					育】
			4b-IV-2 使					生 J1 思考生
			用精確的資					活、學校與
			訊來支持自					社區的公共
			己健康促進					議題,培養
			的立場。					與他人理性
								溝通的素
			1c-IV-2 評	Hb-IV-1 陣地	1. 能夠理解暖身、	1. 播放足球頭頂球	1. 歷程性評量:	養。 【生涯規劃
第九週	3-5 品頭論足~足球		估運動風	·	1. 此列垤辟暖牙、 伸展活動,可以減	的比賽片段,以此	課堂認真聆聽	▲ 生 <i>性</i> 况 動 教育】
	0 0 四與硼灰 及 水		险,維護安	運動動作組	少足球練習或比賽	來介紹頭頂球。	並能理解課堂	双β⊿ 涯 J7 學習蒐
			全的運動情	合及團隊戰	運動傷害的發生,	2. 教師先請學生進	业 舵 垤 肝 硃 重 内容。	集與分析工
			境。	術。	進而培養運動前自	行暖身。	2. 總結性評量:	作/教育環
		2	2c-IV-2 表	Mel	主進行暖身或伸展	· • • • •	(1)能做出正確	境的資料。
			現利他合群		活動的運動習慣,	前額正面頂球的動	頭頂球動作。	- 70 H J A T I
			的態度,與		建立安全的運動行	作要領。	(2)能確實使用	
			他人理性溝		為。	4. 完成 Let's	額頭正面、側面	
			通與和諧互		2. 能知道頭頂球不	do it!「頭頂功	頂球。	
			動。		僅是防守排除險	夫」。	/ 1-	
			-74			/ \ _		

				1			
		2c-IV-3 表		情,解救門前危急,			
		現自信樂		也是在進攻端作為			
		觀、勇於挑		得分的關鍵技術。			
		戰的學習態		3. 能完成頭頂球的			
		度。		動作要領。能與隊			
		3c-IV-1 表		友完成方向變化的			
		現局部或全		頭頂球表現。能透			
		身性的身體		過競爭和合作學習			
		控制能力,		策略(距離、方向),			
		發展專項運		改善動作技能表			
		動技能。		現。			
		4d-IV-1 發					
		展適合個人					
		之專項運動					
		技能。					
第十週	◎健康	1a-IV-4 理	Fb-IV-5全民	1. 能認識醫療分級	引導學生閱讀課	1. 歷程性評量:	【品德教
	1-3全民健保與醫療	解促進健康	健保與醫療	制度的服務範圍與	本案例,針對案	(1)專心聆聽並	育】
	服務	生活的策	制度、醫療服	善用資源。	例分組討論健康	踴躍分享。	品 J3 關懷生
		略、資源與	務與資源。	2. 能妥善運用轉診	好行的題目。	(2)積極參與分	活環境與自
		規範。		制度與相關的醫療		組討論。	然生態永續
		2a-IV-3 深		資源。		2. 紙筆測驗:完	發展。
		切體會健康				成健康好行。	品J9知行合
		行動的自覺					一與自我反
		利益與障					省。
		礙。					品J7同理分
		3b-IV-3 熟					享與多元接
		悉大部份的					納。
		決策與批判					【生命教
		技能。					育】
		4b-IV-2 使					生 J1 思考生
		用精確的資					活、學校與
		訊來支持自					社區的公共
		己健康促進					議題,培養
		したかんを					-74/C

		的立場。					與他人理性 溝通的素
第十週	◎體育3-5品頭論足~足球	1c估險全境2c現的他通動2c現觀戰度3c現身控發動4d展之技一運,的。IV他度理和 IV 勇學 一部的能專能一合項。2 動護動 2 合,性諧 3 信於習 1 或身力項。1個運評風安情 表群與溝互 表樂挑態 表全體,運 發人動	Hb-IV-1陣地 攻運合術 地類組戰	1.動友頭過策改現2.線要3.比參港的運動大頭過策改現2.線要3.比參港的運動於明確與此樣學的。於觀者技機的頭。向現合就好,以與此樣學的,一樣,一個人,一個人,一個人,一個人,一個人,一個人,一個人,一個人,一個人,一個人	1. 球上的 A 的 A 的 A 的 A 的 A 的 A 的 A 的 A 的 A 的 A	聽並積極參與。 (2)認真參與比 賽並能樂在其 中。	食【教涯集作境。生育J7與/的資料質析育料 萬工環。
第十一週	◎健康 2-1 安全技能總體 檢	1a-IV-3 評 估內在與外 在的行為對 健康造成的	Ba-IV-1 居 家、學校、社 區環境潛在 危機的評估	1. 評估環境與人為 因素對居家安全、 交通安全、校園安 全的影響與衝擊。	1. 學生閱讀完課前 漫畫後, 思考漫畫 下方的提問。 2. 透過新聞案件說	1. 歷程性評量: (1)認真聽講並 踴躍發言。 (2)熱絡討論且	【生命教 育】 生 J10 行為 者善惡與行

			衝險2a-IV行利礙4a續進少的擊。IV會的益。IV執康康動與 -3 健自與 -3 行及風。風 深康覺障 持促減險	Ba-IV-2 居 家、學校及社 區安全的防	2. 全園對難。 會一種 完全 會 一種 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种	明校有說與明故學 s do 險自下的。 場 是 do 險自下的。 傷 環機成! 大浴室室 的。 傷 環機成! 大浴室	積總 完 注 終 等 的 學 生 被 的 學 生 視 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	為斷生議德【育安常發原安常事因安凌神安園的安境的則對。J1題思安】37生生因14生故素17防。18災課19設安。錯。12中辨。了活事。探活的。了治 演害題遵施的 公的。全 解容故 討發影 解的 練預。守設全的 共道 教 日易的 日生響 霸精 校防 環備守判 共道 教 日易的 日生響 霸精 校防 環備守
第十一週	◎體育4-1 舞力全開~土風舞	2	Ic-IV-1 解基規則 現實理 是d-IV-2 現技 現 現 致 現 表 の 段 見 見 見 り り し し し し い り り り り り り り り り り り り り	Ib-IV-1自由 創作舞蹈。 Ib-IV-2各種 社交舞蹈。	1. 瞭解舞蹈的起源 分類。 2. 學會土風舞的動 作。	1.介紹雲門舞集。 2.介紹舞蹈的種類 與特性。 3.搭配影片介紹上 風舞的說明土風舞 的特色。 4.介紹「哦!蘇 珊娜與「美國鴨	歷程性評量:認 真 聆聽理解上 課內容重點。	【

		급 -			子舞」舞步。		
		感。			丁拜」拜沙°		
		3c-IV-2 發					
		展動作創作					
		和展演的技					
		巧,展現個					
		人運動潛					
		能。					
		4d-IV-2 執					
		行個人運動					
		計畫,實際					
		參與身體活					
		動。					
第十二週	◎健康	1a-IV-3 評	Ba-IV-1 居	1. 評估環境與人為	1. 透過課本新聞事	1. 歷程性評量:	【生命教
	2-1 安全技能總體	估內在與外	家、學校、社	因素對居家安全、	件引導學生分析發	(1)認真聽講並	育】
	檢	在的行為對	區環境潛在	交通安全、校園安	生事故的環境因素	踴躍發言。	生 J10 行為
		健康造成的	危機的評估	全的影響與衝擊。	與人為因素。	(2)熱絡討論且	者善惡與行
		衝擊與風	方法。	2. 體會遵守居家安	2. 請學生完成	積極分享。	為對錯的判
		險。	Ba-IV-2 居	全、交通安全與校	Let's do it!「交	2. 學生自我檢	斷。
		2a-IV-3 深	家、學校及社	園安全的防護守則	通安全大檢視」,檢	核:檢視交通安	生 J12 公共
		切體會健康	區安全的防	對健康的好處與困	視自己或同學的交	全意識。	議題中的道
		行動的自覺	護守則與相	難。	通安全意識。	3. 紙筆測驗:完	德思辨。
		利益與障	關法令。	3. 能在日常生活中	3. 透過校園平面	成 Let's do	【安全教
	1	礙。		持續檢視並解決造	圖,請學生分組檢	it °	育】
		4a-IV-3 持		成居家、交通、校	視校園中可能有的		安J3了解日
		續地執行促		園的危險狀況。	傷害與避免方式。		常生活容易
		進健康及減			4. 請學生完成		發生事故的
		少健康風險			Let's do it!「變		原因。
		的行動。			身吧!校園安全大		安 J4 探討日
					使」。		常生活發生
					5. 布置課後作		事故的影響
					業:請學生課後		因素。
					詢問健康中心護		安J7了解霸
					理師校園傷害類		凌防治的精

第十二週	◎體育 4-1 舞力全開~土風 舞	2	1c解基規2d現的驗感3c展和巧人能4d行計參V-項原。V-動巧活 V-作演展 V-人,身1 運理 2 欣,的 2 創的現動 2 運實體瞭動和 展賞體美 發作技個潛 執動際活	Ib-IV-1自自。 自由。 Ib-IV-2各社交舞蹈。	1. 能培養團隊合作 的精神。 2. 能夠利用美的原 則創作舞步並分享。	型分免態 1. 舞之. it 同 3. 認 4. 的將肢 5. do 動的組造。 於一方, 如 學 不	作。 2. 總結性評量:	神安園的安境的則【育國欣同值。 J8 災課 J9 設安。 國】 J5 賞文。 演害題遵施 尊世化 尊世化 深備守 教 與不價
第十三週	◎健康 2-1 安全技能總體 檢	1	動。 la-IV-3 評 估內在與外 在的行為對	Ba-IV-1 居 家、學校、社 區環境潛在	能在日常生活中持 續檢視並解決造成 居家、交通、校園	1. 透過影片引導學 生瞭解危急時刻時 冷靜面對的重要。	1. 歷程性評量: (1)認真聽講並 踴躍發言。	【生命教 育】 生 J10 行為
			健康造成的 衝 擊 與 風	危機的評估 方法。	的危險狀況。	2. 請學生按照 「解決問題」的	(2)熱絡討論且 勇於分享。	者善惡與行 為對錯的判

		險。 2a-IV-3 海 切體會健康 行動的自覺 利 益 與 障	區安全的防 護守則與相		步驟,分組討論 解決校園事故發 生的方案,完成 健康好行。	2. 紙筆測驗:完 成健康好行。	斷。 生 J12 公共 議題中的 德思辨。 【安全 育】
		4a-IV-3 持續地執行係 進健康及減少健康風險 的行動。	<u>:</u>				安J3了解日 常生活容易 發生事故的 原因 安J4探討日
							常生活的。 安上活的。 安上了的 。 一次的 一次的 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一。 一 一 一 一 一 一
							安J8 災課 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與
第十三週	◎體育 4-2 一键之地~毽子	1d-IV-1 明 解各項運 技能原理 2c-IV-3 表 現、自自 開 戦 的 度 3c-IV-1 表	運動個人或 團隊展演。	1. 瞭解毽子的起源 分類。 2. 瞭解毽子各種動 作技巧, 並學會毽 子的動作。	1. 提供踢毽子與足球的影片來說明本的共同點。 2. 介紹毽子的海邊, 變、構造與握法法 其特性。 3. 進行 Let's do it!「製毽高手」, 製作自己的毽子。	1.歷程性評量: 積極參與課程 並練習。 2.總結性評量: 能理解動作的 重點。	則。 信 育 】 品 別 消 溝 猶 作 際 關係。

第十四週(段考)	◎健康 2-2 急救技能養成術	現身控發動4d展之技 1b識和的概1b應的求決能能3割康高性制展技 1 適專能 1 世實念 1 生健,的和。 1 地技的,以身力項。 1 個運 2 技技程 3 情康求康活 1 作。 2 競,運 發人動 認能能序 因境需解技技 精健	Ba-IV-3 緊理 處包 雙 後 後 後 後 後 後 後 後 後 後 後 後 後 後 後 後 後 後	認識,教籍整務合業務的。	4. 武膝 3. 前畫漫。請、的明容學、 學,畫學、建立下學、 學,書學的明容學、 學、書學的, 學、書學的, 學、 學、書學的, 學、 是並下學的, 是並下學的, 是主, 是主, 是主, 是主, 是主, 是主, 是主, 是主	2. 總結時 (1) 術能箱 (2) 解的 (3) 解析 (4) 解析 (育生活迷活康食閒我題值求道【育安心及作安創能】J5中思作促運娛關上思解。安】J肺 AED 11 救覺的,息進動樂係進辨 全學甦的學護察各在、、、等行,決全學甦的學護生種生健飲休人課價尋之 教習術操習技
第十四週(段考)	◎體育	2 1d-IV-1 瞭	Ic-IV-2 民俗	1. 瞭解毽子各種動	1. 說明與示範小武	1. 歷程性評量:	【品德教

	4-2 一键之地~键子	解各項			作技巧,並學會毽	動作蹬和勾。	積極參與課程	. —
		技能原		團隊展演。	子的動作。	2. 進行 Let's do	並練習。	品 J1 溝通合
		2c-IV-	3 表		2. 能培養團隊合作	it!「踢準比賽」、	2. 總結性評量:	作與和諧人
		現自	信 樂		的精神。	「踢毽連連看」與	(1)能確實做出	際關係。
		觀、勇	於挑			「傳接默契大考	小武動作。	
		戰的學	習態			驗」等活動。	(2)能正確做出	
		度。				3. 介紹健球運	踢毽動作。	
		3c-IV-	1 表			動。	(3)能與隊友討	
		現局部	或全				論、改善問題。	
		身性的	身體				3. 學生自我檢	
		控制能	力,				核。	
		發展專	項運					
		動技能	0					
		4d-IV-	1 發					
		展適合	個人					
		之專項	運動					
		技能。						
第十五週	◎健康	1b-IV-	2 認	Ba-IV-3 緊	1. 認識創傷的種	1. 說明開放性創傷	1. 歷程性評量:	【生命教
	2-2 急救技能養成術	識健康	技能	急情境處理	類。	與閉鎖性創傷。	認真聽講並踴	育】
		和生活	技能	與止血、包	2. 正確處理創傷的	2. 示範開放性傷口	躍發言。	生 J5 覺察生
		的實施	程序	紮、CPR、復	急救技巧。	的緊急處理步驟。	2. 總結性評量:	活中的各種
		概念。		甦姿勢急救		3. 請學生完成	(1)能分辨開放	迷思,在生
		1b-IV-	3 因	技術。		Let's do it!「創	性創傷與閉鎖	活作息、健
		應生活	情境			傷注意事項大挑	性創傷。	康促進、飲
		, 的健	康需			戰」與「傷口處理,	(2)能學會開放	食運動、休
		1 求,	求解			我可以」。	性傷口處理步	閒娛樂、人
		決的負	康技			4. 說明閉鎖性創	縣。	我關係等課
		能和生	活技			傷的處理原則。	3. 紙筆測驗:完	題上進行價
		能。					成 Let's do	值思辨,尋
		3a-IV-	1 精				it °	求解決之
		熟地摒						道。
		康技能						【安全教
								育】

第十五週	◎體育 4-3拳拳到位~基本 防身術	2	3c-I与控發動3d用析決的4d展之技V-部的能專能V-考力動題V-合項。表全體,運 運分解境 發人動	Bd-IV-1 武術 套路動作與 攻防技巧。	1. 認識人體弱點, 以及使用護弱點不 交擊。 2. 學會勢配合。 防禦姿勢配合。	1. 以社會事件或電 事件或書 要明防身 2. 介紹基本防禦 多 3. 說明 步伐移動 方式。 4. 就明 方式。	1. 歷程認 程 程 理 理 理 主 是 注 解 是 是 是 是 是 是 是 是 性 性 出 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	育】 安J4探討 等生故 數素 因素
第十六週	◎健康 2-2 急救技能養成術	1	1b-IV-2 技程實念 Ib-IV-3 情康活施。 1b-IV-3 情康求康活施。 因境需解技技程 因境需解技技	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、CPR、復甦姿勢急技術。	因應生活情境執行 緊急狀況的止血與 包紮技術。	1. 傷則。說的。 學生 題及 數的 。 說的。 學生 的 是 的 是 的 的 的 的 的 。 的 。 等 是 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	認躍。 2. 總結機 選替 量 是 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	育生活迷活康食閒我別方中思作促運娛關的,息進動樂係集種生健飲休人課

			能。 3a-IV-1 精 熟地操作健 康技能。			口處理我最行」與 「危機應變試試 看」。 5.請學生完成健 康好行。	成 Let's do it!與健康好行。	值求道【育安心及作安創能思解。安】J10復加。 辨決全學甦的學護 动力 AED 學題的學
第十六週	◎體育 4-3拳拳到位~基本 防身術	2	3c-IV-1。 -IV-1 — -IV-1 —		1.學會反擊。 2.分析環境合使用 境本防身術的 勝大樓。	1. 勢請 s 組 2. 技 3. 面 4. 上 4. 學 数 5 以 5 以 6 以 7 以 8 以 8 以 7 以 8 以 8 以 8 以 8 以 8 以 8	1. 課並程。總善。學。	【育安常事因 全 对探討
第十七週	◎健康 2-3 攜手搶救	1	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康性護的重要性。1b-IV-2 認	甦姿勢急救	能體會 CPR 心肺復 甦術 (含 AED 使用 與復甦姿勢) 對健 康與生命的重要性 並瞭解實施程序。	1.請學生閱讀課前 漫畫,並思考漫畫 下方的提問。 2.說明 CPR 與 AED 的作用性與基本原 則。	1. 歷程性評量: 課堂認真聆聽 並積極參與課 程。 2. 總結性評量: (1)能簡述 CPR	【安全教育】 安J10 學習 心肺復甦術 及AED 的操 作。

				1	0 4 1 2 3 4	# 17D)- T44 29 22
		識健康技能			3. 介紹生命之	與AED的作用與	安 J11 學習
		和生活技能			鏈,說明 CPR 與	原則。	創傷救護技
		的實施程序			AED 在其中的重	(2)能瞭解生命	能。
		概念。			要性。	之鏈。	
		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。					
第十七週	◎體育	1c-IV-1 瞭	Cb-IV-3 奥林	1. 能說明帕運的相	1. 介紹帕運, 說明	1. 歷程性評量:	【人權教
	5-1 無懼障礙~帕運	解各項運動	匹克運動會	關知能。	参賽資格 ,並請學	課堂認真聆聽	育】
		基礎原理和	的精神。	2. 能理解帕運的歷	生完成 Let's do	並積極參與課	
		規則。		史由來。	it!「帕運知多少」。		等、正義的
		3d-IV-3 應		3. 能尊重身心障礙	2. 介紹帕運的歷史		
		用思考與分		者並且主動協助。	演進,並請學生分	(1)能理解帕運	生活中實
		析能力,解			組完成 Let's do		踐。
		決運動情境			it!「帕運由來一把	_	-
		的問題。			罩 。	身心的方式。	會上有不同
		2			3. 介紹帕運比賽	3. 紙筆測驗:完	
		_			項目。	成 Let's do	
					\ \ -	it ·	欣賞其差
							異。
							【生命教
							育】
							生 J1 思考生
							活、學校與
							社區的公共
							議題,培養
							哦哒 ' 后食

								與他人理性
								溝通的素
								養。
第十八週	◎健康		1b-IV-1 分	Ba-IV-3 緊	能熟練的操作 CPR	1. 說明急救流程的	1. 歷程性評量:	【安全教
	2-3 攜手搶救		析健康技能	急情境處理	心肺復甦術(含	口訣與步驟。	課堂認真聆聽	育】
			和生活技能	與止血、包	AED 使用與復甦姿	2. 搭配影片說明	並積極參與課	安 J10 學習
			對健康維護	紮、CPR、復	勢)的流程,並配	實施流程,再完	程。	心肺復甦術
			的重要性。	甦姿勢急救	合不同的生活情境	整示範分解動	2. 總結性評量:	及 AED 的操
			1b-IV-2 認		調整操作的流程。	作。	能熟悉急救流	作。
			識健康技能				程的口訣與步	安 J11 學習
			和生活技能				驟。	創傷救護技
			的實施程序					能。
		1	概念。					
		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。					
第十八週	◎體育		1c-Ⅳ-1 瞭			1. 介紹帕運賽制。	1. 歷程性評量:	【人權教
	5-1 無懼障礙~帕運		解各項運動	匹克運動會	者並且主動協助。	2. 請學生完成	課堂認真聆聽	育】
			基礎原理和	的精神。	2. 能主動欣賞帕運	Let's do it!「帕	並積極參與課	人 J4 了解平
			規則。		比賽並關心體育事	運精神」。	程。	等、正義的
		2	2d-IV-1 瞭		務議題。	3. 介紹身心障礙在	2. 總結性評量:	原則,並在
			解運動在美		3. 能同理身心障礙	臺灣的發展。	(1)能說明夏季	生活中實
			學上的特質		者並實際體會生命	4. 請學生完成	帕運與冬季帕	踐。
			與表現方		意義。	Let's do it!	運的差別。	人 J5 了解社
			式。			「身體力行試試	(2)能理解各比	會上有不同
			3b-IV-2 熟			看」。	賽項目的規則	的群體和文

		悉各種人際				與賽制。	化,尊重並
		溝通互動技				(3)能同理身心	欣賞其差
		能。				障礙者的實際	異。
		3d-IV-3 應				感受。	【生命教
		用思考與分				(4)能瞭解我國	育】
		析能力,解				身心障礙體育	生 J1 思考生
		決運動情境				組織單位。	活、學校與
		的問題。				(5)能理解身心	社區的公共
						障礙者權利公	議題,培養
						約內容。	與他人理性
						3. 學生自我檢	溝通的素
						核。	養。
						4. 紙筆測驗: 完	
						成 Let's do	
						it。	
第十九週	◎健康	1b-IV-1 分	Ba-IV-3 緊	能熟練的操作 CPR	1. 學生分組完成急	1. 歷程性評量:	【安全教
	2-3 攜手搶救	析健康技能	急情境處理	心肺復甦術(含	救技術的演練。	(1)課堂認真聆	育】
		和生活技能	與止血、包	AED 使用與復甦姿	2. 過程中教師檢	聽並積極參與	安 J10 學習
		對健康維護	紮、CPR、復	勢)的流程,並配	視動作正確性,	課程。	心肺復甦術
		的重要性。	甦姿勢急救	合不同的生活情境	結束後予以評	(2)認真進行演	及 AED 的操
		1b-IV-2 認	技術。	調整操作的流程。	價。	練。	作。
		識健康技能				2. 總結性評量:	安 J11 學習
		和生活技能				能正確完成急	創傷救護技
		1 的實施程序				救流程。	能。
		概念。					
		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。					
第十九週	◎體育		1d-IV-2 反	Ce-IV-1 其他				
	5-2身心靈合一~瑜		思自己的動	休閒運動綜	源與歷史背景。	與瑜珈的種類。	(1)課堂積極參	教育】
l	伽		作技能。	合應用。	2. 能學會單人和雙		與課程並表達	涯 J3 覺察自
			2c-IV-2 表		人瑜伽的動作。	暖身的動作。	意見。	己的能力與
			現利他合群			3. 說明與示範頭碰		興趣。
			的態度,與			膝式、拉弓式+單	配合指導進行	涯 J11 分析
			他人理性溝			側抓腳式、牛面式、	活動。	影響個人生
			通與和諧互			駱駝式+嬰兒式動	2. 總結性評量:	涯決定的因
			動。			作。	能理解瑜伽的	素。
			2d-IV-1 7			4. 介紹瑜珈的輔	種類與特性。	
			解運動在美			具,並請學生思考		
			學上的特質			日常生活中有哪些		
			與表現方			東西可替代輔具。		
			式。			5. 說明與示範下		
			2d-IV-2 展			犬式+單腳下犬		
		2	現運動欣賞			式、鴿式的動		
			的技巧,體			作。		
			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。					
			3c-IV-2 發					
			展動作創作					
			和展演的技					
			巧,展現個					
1			人運動潛					
			能。					

労 - L畑(矶女\	◎健康	1b-IV-1 分	Ba-IV-3 緊	透過不同類型事故	1. 教師說明事故現	1. 歷程性評量:	「完入业
第二十週(段考)	○健康 2-3 攜手搶救	1D-1V-1 分 析健康技能	Da-1V-5	透過不问類型事故 傷害的處理原則與	1. 教師說明事故現 場的危機處理原則	課堂認真聆聽	【安全教
	2-3 橋丁棉収					,	. —
		和生活技能	與止血、包	程序,依據生活情	與評估標準。	並積極參與課	安 J10 學習
		對健康維護		境選擇適合的急救	2. 請學生練習評估	程。	心肺復甦術
		的重要性。	甦姿勢急救	技能。	救援順序與做出急	2. 總結性評量:	及 AED 的操
		1b-IV-2 認	技術。		救決定。	能正確評估救	作。
		識健康技能			3. 請學生完成健	援順序。	安 J11 學習
		和生活技能			康好行。	3. 紙筆測驗:完	創傷救護技
		的實施程序				成健康好行。	能。
	1	概念。					
	'	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。					
第二十週(段考)	◎體育	1d-IV-2 反	Ce-IV-1 其他	1. 能學會單人和雙	1. 說明與示範平板	1. 歷程性評量:	【生涯規劃
	5-2身心靈合一~瑜	思自己的動	休閒運動綜	人瑜伽的動作。	式十加強側角式十	認真聆聽並配	教育】
	伽	作技能。	合應用。	2. 能培養團隊合作	反轉側角式的動	合指導進行活	涯 J3 覺察自
		2c-IV-2 表		的精神。	作。	動。	己的能力與
		現利他合群			2. 說明與示範英雄	2. 總結性評量:	興趣。
		的態度,與			式+英雄式二+舞	能與同學分享	涯 J11 分析
	2	他人理性溝			王式的動作。	自身感受。	影響個人生
		通與和諧互			3. 說明與示範緩和	3. 學生自我檢	涯決定的因
		動。			+大休息的動作。	核。	素。
		2d-IV-1 7			4. 請學生完成	4. 紙筆測驗:完	
		解運動在美			Let's do it!「瑜	成 Let's do	
		學上的特質			伽大風吹」與「瑜	it •	
		與表現方			伽隨手記」。		
		71767074			1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1		

式。	5. 說明與示範坐姿
2d-IV-2 展	暖身的動作。
現運動欣賞	6. 說明雙人瑜珈,
的技巧,體	請學生選擇身材相
驗生活的美	近的一組。
感。	7. 分組完成
3c-IV-1 表	Let's do it!
現局部或全	「瑜伽—人體作
身性的身體	畫」。
控制能力,	
發展專項運	
動技能。	
3c-IV-2 發	
展動作創作	
和展演的技	
巧,展現個	
人運動潛	
能。	
1 10	

備註:

- 1. 總綱規範議題融入:【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、 【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
- 2. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週),如行列太多或不足,請自行增刪。