

彰化縣縣立線西國民中學 114 學年度第 一 學期 八 年級 健康與體育 領域／科目課程

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節。			
課程目標	健康 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。 體育 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	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
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)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第 1 週	單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與	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。	1.請學生先發表對愛情的想法，並進行 JUST DO IT「欣賞筆記簿」活動，完成後，請同學互相交換分享。	態度檢核 上課參與 小組討論	【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。

			3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	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。	4. 培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	2. 讓學生試著分辨欣賞、喜歡與愛之間的差異。說明感情是需要時間來相處，才能漸漸體會。 3. 說明約會目的、約會的三階段以及規畫約會行程時要注意的地方。 4. 進行 JUST DO IT 「規畫前奏曲」、「邀約小試身手」活動，完成後互享討論與分享。 5. 提醒學生約會不見得就是在交往，還須要考慮到兩人的價值觀、相處狀況、溝通方式等，所以赴約時，保持平常心即可。		【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。
第 1 週	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、產品與服務。	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. 利用圖片或影片講解人體各種組織並且比較功能的差異。 2. 舉例運動時會有各種運動傷害：瘀傷或挫傷、擦傷、扭傷。提醒學生當發生以上傷害時應立即停止運動。 3. 說明並非每種傷害都適合貼紮，讓學生了解什麼狀況下才可以貼，並判斷課本情境哪些適合用貼紮。 4. 介紹 3 種貼紮工具：彈性繃帶、運動貼布（白貼）、肌內效，教	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 學習創傷救護技能。

						師示範，並請學生實作。		
第 2 週	單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1. 辨別欣賞、喜歡與愛。 2. 了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3. 學習情感維持與結束的正確方式。 4. 培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	1. 提醒學生如果跟他人告白，須要注意自己的情感表達方式，以及對方的感受，以免變成騷擾行為。 2. 進行 JUST DO IT 「表達練習曲」活動，提醒告白之前可以反覆地做練習，同時也要做好被拒絕的準備。若不打算接受對方的告白，拒絕的語氣要保持溫和且堅定不傷害他人自尊。 3. 處理衝突也是人際關係當中很重要的一環，不只是愛情，朋友跟家人之間也都需要面對跟處理這些衝突。 4. 說明分手不是世界末日。冷靜下來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。	實作評量 上課參與 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。
第 2 週	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	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. 介紹 3 種貼紮工具：彈性繃帶、運動貼布（白貼）、肌內效，教師示範，並請學生實作。 2. 引導學生完成體育課點點名「貼紮實戰趣」學習單，根據課堂所學，應用於學習單所設定的假想情	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。

			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。			況，並實際操作，帶領學生觀察、討論貼紮後對關節活動的影響。		安 J11 學習創傷救護技能。
第 3 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. 說明身體自主權的重要性。引導學生練習表達自己的感受，並從行為人的角度去做適當的道歉與回應。 2. 說明性騷擾的定義與種類；性騷擾的認定與否，是來自於當事人的感受，並非「我覺得可以」，就理所當然的不顧對方感受。 3. 說明性騷擾迷思的解析與破除。強調性騷擾的發生都不是大家所樂見的，但唯有勇敢的拒絕，才能保護自己。	上課參與 課堂問答 小組討論	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
第 3 週	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，	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	1. 引導介紹田徑運動中的標槍項目，介紹我國好手鄭兆村。 2. 先從羽球及藥球練習投擲技巧，並請同學彼此分享技巧與經驗。 3. 簡易說明標槍拿法分別有美國式、芬蘭式、鉗式 3 種擲槍手	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。

			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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		氛。 6. 能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	法，讓學生分別練習體驗，隨機請同學分享 3 種握法的心得，互相欣賞彼此的投擲動作，相互回饋。 4. 插槍練習務必保持安全距離。雙腳平行站立預備。出手保持槍身朝前，避免左右晃動，講解重心、軀幹、上肢配合的連動，以及出手甩腕技巧。		
第 4 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	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. 說明捍衛身體自主權的重要性，講解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。 2. 解說性騷擾的法律規範與罰則。且並非事事依賴法律的規範，應該要能夠出於「尊重」，做到對自己言行舉止的約束。 3. 說明性侵害的定義。以國中階段來說，不適合有太深入的身體接觸。 4. 未成年性行為對彼此的影響及未成年懷孕的因應方式。	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。

第 4 週	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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	判能力。 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. 練習原地投擲，將槍頭朝上 45°，試著將標槍擲遠，提醒學生依照自己的喜好調整重心與握把。 2. 說明助跑與投擲前，所踩的最後步伐，而前交叉步法的作用是為了維持助跑速度。 3. 請學生進行課本「我的投擲觀察紀錄」，相互檢核動作，做到的打勾，沒有做到的打叉。 4. 練習徒手深蹲、捲腹運動、跪姿起身體能訓練。 5. 進行愛上體育課「擲向天際」活動，比賽結束後，教師可請投擲成績較佳的同學分享技能心得。	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。
第 5 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	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. 說明預防約會性侵害發生的原則。提醒學生，約會強暴是青少年間常發生的性侵種類，不管跟網友見面或是和熟人碰面，都一定要小心。 2. 說明遭遇性侵害後的因應方法，以及可尋求的資源。	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

				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。		3. 澄清色情資訊與現實的差異容易讓人有錯誤的期待跟想法，對人際互動會有錯誤的理解。以及色情資訊會帶來的影響。面對色情資訊的批判性思考。 4. 進行健康動起來「為自己出征」學習單，強調身體自主權的維護不能只靠法律、老師，每個人相處時都要尊重彼此。		號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。
第 5 週	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. 介紹三項全能起源、競賽順序及相關知識等，以及各種不同環境的三項全能賽。 2. 了解三項全能主要之準備器材，並說明使用時機。 3. 進行第一關-游泳，依程度分為 3 至 4 個水道，每個水道每次 4 名學生同時出發，提醒帶頭學生控制團體速度，避免暴衝。 4. 進行愛上體育課「泳感前行」，提示學生可以盡量跟緊或是注意不要游歪。 5. 說明轉換區上下車線的規則，讓學生了解這項技術在三項全能中的重要性。	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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 6 週	單元一 愛，這件事	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為	Db-IV-8 愛滋病及	1. 認識性傳染病的種類與症狀。	1. 說明性傳染病之主要傳染途徑。澄清一	上課參與 小組討論	【法治教育】 法 J2 避免歧視。

	第3章 「性」福「保」典		對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	其它性病的預防方法與關懷。	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。	般的日常行為不會造成性傳染病的傳播，但掉以輕心的人，都很有可能會成為高危險族群，尤其性傳染病無法從外觀上辨別，是一項比較棘手的疾病。 2. 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。 3. 介紹非淋菌性尿道炎、梅毒、淋病、尖形濕疣等性傳染病之特徵。並提醒學生預防勝治療之概念。	態度檢核	
第6週	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. 進行路跑，說明三項全能當中的跑步屬於長距離耐力跑步，了解配速的重要性，忽快忽慢無法有好的表現。 2. 介紹「運動自覺量表」，運動自覺量表在長距離耐力跑步中的應用，可以針對「應該處於哪個區間」去做說明。 3. 進行體育課點點名「我也可以三項全能」學習單，依照課本的訓練計畫行事曆安排練習，並按照表定計畫執行。	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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第7週	單元一	1	1a-IV-3 評估內	Db-IV-8	1. 認識性傳染病的種	1. 介紹非淋菌性尿道	上課參與	【法治教育】

	愛，這件事 第3章 「性」福「保」典		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。	愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	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。	炎、梅毒、淋病、尖形濕疣等性傳染病之特徵。並提醒學生預防勝治療之概念。 2. 說明感染愛滋病毒後的不同階段。 3. 進行 JUST DO IT 「傳染途徑報馬仔」活動，請學生判斷哪些情況有機會感染到愛滋病毒。	小組討論 態度檢核	法 J2 避免歧視。
第7週	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. 講解場地須知，有助於增加場地的使用年限，並維護學生的安全，降低受傷的機率。 2. 介紹臺灣競技體操運動及選手在國際賽事間屢創佳績，尤其近幾年成績相當亮眼。 3. 基本跳躍、水平平衡及滾翻動作練習，請學生們散開避免碰撞，由老師在前面統一帶著學生們一起操作動作，同時給予學生回饋。 4. 進階動作練習，如前滾翻、後滾翻、側手翻。老師須在旁保護（輔助）。	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8週	單元一 愛，這件事	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為	Db-IV-8 愛滋病及	1. 認識性傳染病的種類與症狀。	1. 介紹傳染病的預防方法、如何正確使用	上課參與 小組討論	【法治教育】 法 J2 避免歧視。

	第3章 「性」福「保」典		對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	其它性病的預防方法與關懷。	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。	保險套，以及相關的注意事項。 2. 說明性傳染病各項迷思，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. 對性傳染病患應有「同理心」，希望別人怎麼對待自己，就如何對待他人。	態度檢核	
第8週	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. 進階動作練習，如前滾翻、後滾翻、側手翻。老師須在旁保護（輔助）。在常見錯誤部分應提醒學生注意手部支撐方式（手掌務必緊貼地面）、起始手撐位置及落地腳踩位置等，這些常見錯誤可以幫助降低運動傷害發生的機率。 2. 介紹地板項目的組成、規則、動作型態。最後可帶入實際比賽現場常發生的問題，包括比賽場地人員管控，以及比賽中禁止使用閃光燈攝影避免導致選手發生危險。	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9週	單元二 一生「醫」世	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策	Fb-IV-5 全民健保	1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。	1. 引導學生思考「若臺灣沒有全民健康保	上課參與 平時觀察	【品德教育】 品 J1 溝通合作與

	第 1 章 臺灣「醫」級棒		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。	與醫療制度、醫療服務與資源。	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。	險，生病時有什麼優缺點？」 2. 說明健保是守護全民健康很重要的制度，永續經營「全民健保」非常重要。 3. 介紹健保精神、特色和運作方式。使學生清楚健保經營方式和特色，以及相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 4. 說明健保 IC 卡還能儲存看診資料，並分析原因與方法，進而介紹健康存摺。	態度檢核 心得分享	和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第 9 週	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. 講解呼吸運動的機制與其重點。認識呼吸運動時會有哪些肌肉參與此間的過程，並了解呼吸肌群的位置何在。 2. 捷泳划手與轉頭換氣的配合，講解示範捷泳換氣的配合動作，並要求學生熟練陸上動作，才能在水中應用。 3. 分析一般常見的捷泳動作問題，讓學生學會從頭部換氣的正確與否來評估捷泳動作的問題。 4. 練習兩次划手換氣，練習右側換氣時，當左手空中入水，接著右划轉頭換	上課參與 態度檢核 技能測驗	

						氣，此時為換氣的關鍵時機。		
第 10 週	單元二 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	1. 強調急診應該是給有需要的人，不應該成為貪圖方便的工具。 2. 不正確的就醫迷思，有可能造成病情延誤和健保的浪費。 3. 說明正確就醫流程—就醫 5 招，分組角色扮演練習演出正確的就醫流程，其他觀看的組別必須抓錯和說明正確答案。	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第 10 週	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. 練習三次划手換氣、換氣節奏練習。說明游泳換氣時應該像慢跑要調整呼吸一樣，講求節奏與均速，避免因缺氧而疲勞。 2. 進行愛上體育課「水中奪球」活動， 3. 帶領學生完成體育客點點名「捷泳換氣學習筆記」，請學生於課前拍下自己捷泳時於水面上換氣的照片或影片，進一步反思自己的動作，並將學生分組進行總測驗，	上課參與 態度檢核 技能測驗	

						請同學協助計算測驗學生的完成時間和換氣次數，並記錄下測驗當趟的感受與心得，報告與分享。		
第 11 週	單元二 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	1. 引導學生思考並完成「為健保資源把關，還有什麼方法」。並提醒要珍惜健保有限的資源，不是交保費就可以無限制的使用，否則浪費醫療資源將使健保破產、倒閉，對大家都是嚴重損失。 2. 進行健康動起來「就醫行為大調查」活動，引導學生閱讀和了解學習單的題目，並說明如何運用「溝通技巧」訪談親友就醫過程，檢視他的就醫行為，進行記錄。	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第 11 週	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	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. 介紹臺灣浮潛運動的方式、浮潛活動與觀光現況、臺灣適合浮潛的地方與環境。 2. 用圖片和實際裝備教具介紹浮潛裝備，讓學生有基本的概念與認知。 3. 說明正確穿戴與調整面鏡、呼吸管，並練習浮潛技巧。	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。

			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 12 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. 配合課本說明「有病要就醫，用藥問藥師」觀念的重要性，此種醫師與藥師專業分工合作照顧病人的制度，即稱為「醫藥分業」，並說明此觀念的重要性。 2. 為了安全用藥，藥品有分級：處方藥、指示藥、成藥易混淆。 3. 醫藥分業和藥品分級的意義、重要性和執行方式，以及與健保的關係。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第 12 週	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	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	1. 強調下潛勿以破壞自然環境為樂，也要注意自身的安全。 2. 下潛結束欲上升至水面時，須注意動作和上升速度勿急躁。 3. 說明入水前要確定裝備穿戴齊全，入水時隨時注意地形、海流，同時要和教練或潛伴相互照應，確保	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。

			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。		態，促進重視海洋環境保護意識。	入水到上岸期間的安全。 4. 教導並示範解決面鏡進水的處理方法，並觀察學生的基本呼吸控制能力與技巧。 5. 提醒學生學會浮潛的同時，也要學習增加海洋生態和環境保護的知識，秉持對大自然的尊重。		
第 13 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. 說明服藥前一定要先閱讀藥袋、藥品外包裝與藥品說明書來確認。同時也必須了解藥品標示的內容，才能在適當的時間正確使用藥品。 2. 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。 3. 購買藥品時，可透過「用藥五問」來為自己的健康把關。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第 13 週	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰	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	1. 說明現今籃球比賽節奏有愈來愈快的趨勢，球員要具備外線射籃及快速移動能力，在短時間判斷並穩定動作，且做出前	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	

			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。	術。	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。	後動作的銜接。 2. 說明初學者應以上籃作為最穩定簡單的得分方式，腳步與手的配合成了上籃、跳起能否順暢的最大關鍵。引導學生左右手都練習，實際上場時更靈巧的運用上籃技術。		
第 14 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. 引導學生以生活技能「批判性思考」。統整說明各種常見的錯誤藥物消費觀念。並強調藥品都存在副作用或使用的風險性，吃太多會致命，購買藥品應至有藥師執業的藥局買才安心。 2. 提醒學生面對來路不明、標示不清或誇大療效的藥物，一定要堅持「不聽、不信、不買、不吃、不推薦之五不原則」。 3. 說明正確用藥五大核心能力。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第 14 週	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	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	1. 講解掩護的基礎概念與動作要領，引導學生進入循環練習。 2. 說明掩護後的轉換，最常見叫擋拆，這是最基本且最有效的走位，掩護的人在運球者通過後，利用	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	

			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。		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。	防守的錯位趁機轉身要球進攻。 3. 進行 2 對 1 擋拆、2 對 2 對球掩護+擋拆綜合練習，反覆操作，熟悉跑動路線及場上狀況。活動後請學生反思如果擋拆時速度不夠快，造成防守者追上，有什麼應變的方式？		
第 15 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. 說明藥物濫用的常見原因，引導學生搭配課文中的問題進行討論與反思。 2. 介紹藥物濫用的常見原因有心理因素、交友網絡、學校適應、家庭關係。 3. 依藥物不同的特性可以分為 5 種類別：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、新興影響精神物質。教學時可搭配新聞案例。	上課參與 平時觀察 小組討論	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。
第 15 週	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。	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和反拍推擋的動作。	1. 說明常用的球拍共分為直拍和橫拍兩種。讓學生分別使用兩種握拍法進行向上擊球球感練習。 2. 介紹桌球發球規則及得分的概念。 3. 示範發球時的拋球動作及實作拋球練習，這樣的練習可以	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。

			3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。	幫助學生更快的掌握發球的擊球時機和空間感。 4. 依照發球四步驟：預備、引拍、擊球、還原來講解，可先做完整正確的動作後，再提醒常犯錯誤有哪些。 5. 說明正拍發平擊球控制落點的技巧，提醒學生改變這三種擊球方式時，切勿一次改變太多，以免失誤率提高。		
第 16 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. 何謂戒斷作用與成癮，講解說明藥物濫用對身體、家庭、人際關係、公共衛生與社會的影響。	上課參與 平時觀察 小組討論	【品德教育】 品 EJUI 尊重生命。
第 16 週	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，	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	1. 講解反拍推擋分解動作。反拍推擋時容易出現由高處往低處擊球的情形。雖無規定不可如此，但可提醒學生，若按照此動作軌跡擊球，同伴會因球的弧線過低而不	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。

			與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		球和反拍推擋的動作。 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。	易將球回擊。 2. 說明調整拍面角度需要利用手腕來控制內收、外展、前傾、後仰等角度。 3. 引導學生依序操作各個動作變化，感受球路的掌握。 4. 進行愛上體育課「反拍接龍對抗賽」活動，關鍵在於隊友輪轉的瞬間是否還能夠繼續穩定的擊球，控球方可以調整控球的速度，在隊友輪轉時將球速放慢、弧線打高，使隊友有充裕的時間進行輪轉。而負責輪轉的隊友們則須緊盯來球，隨時準備上前擊球。		
第 17 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. 說明新興毒品常見的偽裝手法，並教學如何分辨新興毒品，引導學生思考、討論新興毒品的危險性。 2. 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 EJUI 尊重生命。
第 17 週	單元七 球類入門 第 3 章	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動	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	1. 讓學生複習七年級習得高遠球之舊經驗，開始前協助學生	上課參與 態度檢核 技能測驗	

	羽球 致命一擊		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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	動作組合及團隊戰術。	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。	分組並講解規則。 2. 講述羽球殺球主要目的、使用時機與運用方法。實際舉例東京奧運金牌選手王齊麟、李洋在比賽場中使用殺球的時機與方法，加深學生印象。 3. 進行定點徒手殺球練習，並提醒學生丟球軌跡不可為拋物線。 4. 說明殺球技術是搶奪分數的最佳利器，在比賽中若採取殺球攻擊，通常是為了要破壞對方節奏，取得整場控制權而進行。		
第 18 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. 說明拒絕是人之常情，不用害怕拒絕他人。可利用生活技能「批判性思考」的步驟來破解迷思。 2. 拒絕也有技巧，要能有效地拒絕，可從態度、表情、語調等方式著手，增加拒絕的成效。 3. 進行 JUST DO IT「拒絕技巧起手式」活動，學生輪流角色扮演，進行拒絕原則的演練。	上課參與 平時觀察 分組討論	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第 18 週	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	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動動作組合及團	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	1. 進行米字步伐徒手拋接練習，米字步是以球場中心出發，分前、中、後移動，訓練步伐的敏捷，沿著	上課參與 態度檢核 技能測驗	

			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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	隊戰術。	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。	米字的「四撇」以及「中間左右兩側」移動，共 6 個位置。 2. 練習左右、前後殺球及殺球上網練習。利用羽球場上的敏捷練習培養學生場上移動之能力。 3. 進行體育客點點名「致命一擊」學習單，針對殺球所需的體適能力，進行課後引導思考及訓練。講解羽球後場攻擊使用時機與方法。針對當日比賽狀況分析與回饋，並給予學生正面鼓勵。		
第 19 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. 說明要有效拒絕除掌握相關原則外，也可以搭配八大拒絕法，讓自己的拒絕更堅定、有說服力。 2. 請學生依自己的狀況，思考屬於自己的拒絕金句。	上課參與 平時觀察 分組討論	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第 19 週	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，	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團	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	1. 說明慢速壘球場地特色。藉著壘球場地內外野的說明，一併說明攻防的概念，並帶入說明傳接球於守	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。

			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 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	隊戰術。	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。	備起到的作用，講解傳接球之重要性。 2. 傳接球練習並說明拋接的練習球速較緩，但實際比賽時，應該採取快速的傳球方式，直線的傳球更能爭取時間。 3. 練習肩上傳球、接高飛球與滾地球，提醒學生判斷來球方向後，你需要預先用最快的速度移動至預測落點等待。 4. 示範該怎麼因應傳遞距離來改變傳球的方式。同樣都是傳球動作，但透過微調出手的角度，就可以展現出不同的飛行軌跡來因應賽場的各種變化。		品 J8 理性溝通與問題解決。
第 20 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. 說明平時也要遵守三不一要的原則。提醒避免接觸來路不明的產品，平時也要提高警覺，避免自己成為藥物濫用的受害者。 2. 說明可以透過某些警訊來察覺需要關心的人，常見的徵兆包含作息改變、行為異常、情緒不穩及持有特殊物品。但出現徵兆並不一定代表有藥物濫用的狀況，而是	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。

						需要我們多關心對方。		
第 20 週	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 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	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. 進行傳接練習，引導學生觀察球速過快時該怎麼因應，若傳球總是容易偏移，需留意是否站穩才進行傳接球，輪到其他人時也要多多觀察。 2. 進行愛上體育課「壘間相傳」活動，講解遊戲規則並要求學生遵守遊戲規則及運動家精神，讓各隊討論戰術，並實際運用在比賽中，賽中亦可安排檢討，反饋成效。 3. 帶領學生進行體育課點點名「慢速壘球知多少」學習單，請學生找夥伴一起完成傳接挑戰計畫，挑戰最遠可以到達幾公尺。也藉此機會互相提點，修正動作。	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。

彰化縣縣立線西國民中學 114 學年度第 二 學期 八 年級 健康與體育 領域／科目課程

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(57)節。
課程目標	健康 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。				
	體育 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	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。				
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 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第 1 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. 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. 進行 JUST DO IT「添加物調查站」活動，提醒學生挑選食品有許多細節，外包裝上提供了很多訊息。食品添加物並非不好，但我們應該要注意到底是吃進營養比較多，還是被很多食品添加物給餵飽？	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。
第 1 週	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。	1. 說明奧林匹克精神就是相互瞭解、友誼、團結和公平競爭的精神。能基於平等與公平的原則形塑一種文化價值。 2. 說明奧運五環這正是代表五大洲的團結。 3. 介紹奧運分為夏季奧運與冬季奧運，經主辦國奧運籌委會遞交國際奧會申請書，就可望增加新的奧運項目。	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。

第 2 週	農曆春節							
第 3 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. 說明健康食品定義與迷思，講述保健功效與廣告注意事項。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。 2. 健康食品不等於保健食品。保健食品屬於一般的食品，沒有特別的保健功效，也沒有治療的作用。 3 總結產銷履歷食品、有機農產品、健康食品這些產品本質都是食品，並無藥品的效果，無法取代正規醫療。身體不適仍需就醫，不可僅依賴健康食品，以免導致病情的延誤。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
第 3 週	單元五 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用	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. 了解有氧運動的益處。 2. 建立正確的跑步運動概念。 3. 習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4. 學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5. 懂得利用智慧軟體輔助運動。 6. 養成持續慢跑的運動習慣。 7. 具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	1. 說明慢跑即是一種有氧運動以及它的好處。 2. 介紹各個跑步場域，不同的路面擁有不同的特性，可根據入門到進階一一講解。 3. 講解慢跑的動作要領與訣竅，並帶領學生把每一個動作訣竅練習過，特別注意身體重心的掌握與跑步姿勢的放鬆。 4. 說明「速度」與「配速」的不同之	上課參與 技能測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			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。 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。			處。		
第 4 週	單元一 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家	1	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2. 能解讀媒體廣告的行銷手法。	1. 提醒學生消費資訊會受到其他人的影響。因此辨別資訊真假，並作出判斷是每個消費者必須要會的技能。 2. 說明知道自己花錢的情況，才能確實掌握自己的消費習慣。在消費過程中，還有五大義務需要去執行，才能逐步養成好的消費習慣。搭配情境介紹消費者五大義務、八大權利。 3. 對商家行使消費者權利並不等於所謂的「奧客」，在合理的範圍內要求其實也算是消費者的「行動」義務。 4. 該如何分辨自己是「想要」或是「需	上課參與小組討論 分組報告	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

第 4 週	單元五 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑	2	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。	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. 了解有氧運動的益處。 2. 建立正確的跑步運動概念。 3. 習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4. 學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5. 懂得利用智慧軟體輔助運動。 6. 養成持續慢跑的運動習慣。 7. 具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	要」。 1. 說明初學跑者，先從快走開始慢慢加速，保持穩定與順暢呼吸，並且試著以穩定的速度持續 20~30 分鐘。 2. 提醒學生在慢跑運動時，做好事前的準備，多留意身體狀況，倘若跑時真的很不舒服，建議適時的休息，找出原因，待身體狀況恢復再跑。 3. 介紹跑步 APP 的功能與操作來練習配速。 4. 進行愛上體育課「動物大遷徙」活動，配合配速將學生依能力分組測驗。	上課參與技能測驗	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第 5 週	單元一 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家	1	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健	1. 能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2. 能解讀媒體廣告的行銷手法。	1. 說明消費糾紛可以求助的管道。 2. 提醒跨國的消費糾紛並不適用臺灣的法律，且由於各國消費者保護法令並不統	上課參與小組討論分組報告	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

			的觀點與立場。	康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。		一，所以在消費前要特別注意。 3. 進行健康動起來 「聰明消費實踐家」學習單，提醒學生如果都沒有要改善的目標，可以從消費者權利義務找尋自己尚未達到的部分。		
第 5 週	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	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. 說明青少年的主要鍛鍊目標是促進生長發育，增強基本的身體素質，注重安全。詳細就鍛鍊計畫、漸進阻力、安全性、適當重量、早期訓練等方向進行解說。 2. 介紹彈力繩的優點，且有很多不同的形式，有一般彈力帶、迷你彈力帶、薄布型彈力帶等等，可以幫助減輕關節負擔，因此可以有效減少肌力訓練時常造成的關節傷害。 3. 練習彈力繩握法時，請學生留意動作，先不要做拉扯的動作，必須按照教師的指示，避免彈力繩斷裂彈開，造成受傷。	上課參與 態度檢核 技能測驗	

			畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫實際參與身體活動。					
第 6 週	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站 (上)	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2. 體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3. 體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4. 懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	1. 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。 2. 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。	上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第 6 週	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	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。	1. 進行適合國中生的簡易肌肉訓練，肩膀與手臂肌群、胸部肌群、背部肌群、腹部肌群、臀部與大腿肌群。 2. 解說鍛鍊必須要有計畫性、有特定活動內容，並且依循序漸	上課參與 態度檢核 技能測驗	單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊

			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。		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。	進的原則，避免過度使用某些肌群，每個肌群都要平均鍛鍊，並且適度休養，幫助肌肉充分修復。		
第 7 週	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站 (上)	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2. 體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和	1. 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。 2. 說明高血壓、冠心	上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思

			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。		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。	病、腦中風等症狀及預防方法。 3. 介紹「血壓」、「收縮壓」、「舒張壓」的定義，並引導學生了解血壓是會變動的，進而說明各種變動的因素。 4. 進行健康動起來「改變生活習慣 從自己做起」學習單，請學生一定要盡力達成健康的生活習慣。		辨，尋求解決之道。
第 7 週	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	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. 介紹跳箱及跳板的組成物件，可依體重、運動能力來決定是否增加或減少內部彈簧數量；軟墊也是跳箱項目必備的器材之一，能夠緩衝落地時的衝力，降低運動傷害發生的機率。 2. 讓學生了解動作與器械之間的關係，並實施課本動作練習，過程中可以分成兩組，一組在旁練習支撐動作，另一組排成一排進行跳箱練習，老師則在跳箱旁進行動作保護。	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 8 週	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站 (下)	1	影響力。 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。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3. 了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4. 能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5. 能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	1. 說明糖尿病、腎臟病、代謝症候群的致病因素和預防方法。可強調臺灣腎臟病的嚴重性。年輕時就養成良好健康生活習慣。 2. 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」。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。
第 8 週	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	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。	1. 練習併腿橫向跳箱，說明在操作併腿跳箱時，以橫向跳箱來實施會比較適合，跳箱前後距離較短，較容易推撐並完成動作。 2. 強調競技體操是高危險的運動，很多選手（教練）欲追求分數，而將難度疊加，	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。

			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。		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。	忽略體能及技巧是否足夠。首先要知道，不僅教練（教師）有保護學生避免傷害的責任，選手自身也要把運動傷害發生率降到最低。 3. 跳馬器械介紹，並說明跳馬項目中所有動作皆為單一動作，沒有其他項目的整套複雜動作編排與連結。		
第 9 週	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站 (下)	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	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2. 分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3. 了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4. 能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5. 能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	1. 說明糖尿病、腎臟病、代謝症候群的致病因素和預防方法。可強調臺灣腎臟病的嚴重性。年輕時就養成良好健康生活習慣。 2. 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」。 3. 引導學生思考生病時病人的感受，以及家人的想法，並學習照顧此病者的各種方法，要有耐心和愛心陪伴病患，才能使家人重返健康生活。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。

			人促進健康的信念或行為的影響力。					
第 9 週	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. 介紹游泳四式的歷史發展；國際游泳總會現行的游泳規則，讓學生認識游泳的歷史和規範。 2. 示範仰泳的腿部打水分解動作。並強調髖關節要挺直，以維持水平體姿，如此才能調整打水動作的節奏與深度。 3. 強調打水時都是先學習穩定頭部位置，再以軀幹力量來帶動打水。	上課參與技能測驗	
第 10 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	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。 4. 覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。	1. 引導學生思考銀髮生活有哪些類型？並說明各種銀髮生活型態的優缺點。 2. 每個人都會老，要運用「健康老化三種方式」，使自己和家人都能健康老化！	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。 【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願

			並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		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。			景。
第 10 週	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. 示範仰泳的手臂划水分解動作。 2. 說明仰泳雖然不需要在水面上下進行換氣，但仰泳也需要練習呼吸，以維持身體的浮力。 3. 示範仰泳聯合動作，說明仰泳雖然不需要在水面上下換氣，但也需要練習呼吸，以維持身體的浮力。	上課參與技能測驗	
第 11 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。	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。 4. 覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡	1. 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、我愛你、再見」，使大家回顧一生時，能放下仇恨和遺憾。	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。 【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於

			4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		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。	2. 進行健康動起來「圓滿人生計畫表」學習單，請學生分享，並提醒他們面對生命的終點，若能提早做好人生規劃，不留遺憾才可享受生命中所有的美好。		未來生涯的願景。
第 11 週	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. 介紹獨木舟的類型之所以造型各異，是為了因應不同的地勢與水速。 2. 說明獨木舟活動的正確穿著，並提醒學生重點在於落水後能否保暖，而不是依天候為穿著基準。 2. 說明獨木舟使用的 3 個救生衣類型並指導救生衣的正確穿法。示範、指導等待救援姿勢。 3. 介紹獨木舟船體：船艏、船身、船尾，並說明座艙、握把、排水孔之功能，並說明船身的排水原理。 4. 獨木舟基本姿勢教學：上舟練習、翻舟復位練習、槳法練習。	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 12 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	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	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	1. 說明有近 7 成的學生接觸過校園霸凌，可見霸凌的狀況相當普及。請學生思考遇到霸凌時如何保護自	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】

			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。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	己。 2. 說明霸凌的定義，並引導分析三種不同角色的心理影響及人際關係的影響。強調霸凌的行為須承擔相對應的法律責任。 3. 帶領學生完成 JUST DO IT「我的反霸凌宣言」，寫下反霸凌的立場，並請同學作見證人。		法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
第 12 週	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. 獨木舟基本姿勢教學：上舟練習、翻舟復位練習、槳法練習。 2. 練習前進槳、停船、擋水、後退槳。練習後可配合愛上體育課「同舟共濟」活動，引導學生依序操作學習過的技能：翻舟復位、前進至對岸、停船擋水。孰悉後亦可分組進行比賽。	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 13 週	單元三	1	2a-IV-2 自主	Ba-IV-2 居	1. 了解危機意識，並	1. 引學生思考遇到霸	上課參與	【品德教育】

	安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康		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。	家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	能評估生活中潛在的危機。 2. 認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3. 了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	凌事件會怎麼應對？有什麼方法可以降低遇到危險的機會？ 2. 說明若遇到霸凌，應以保護自己安全為前提，冷靜遠離現場，並儘快通報師長或警察機關尋求協助，倘若不幸遭受攻擊也應想辦法保護自己。 3. 強調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。除了避免被詐騙外，也千萬不要成為詐騙集團的共犯，儘管未成年，仍須負擔相關法律責任，甚至由監護人連帶承擔後果。	平時觀察 紙筆測驗	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
第 13 週	單元七 球類進階 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	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。	1. 藤球集合足球的靈巧腳法、排球規則、羽球場地和體操武術的空翻動作，需要極高的柔軟度與協調性，讓同學們有想像空間後再試著操作課程。 2. 可以準備多種替換器材，讓同學們去嘗試並討論不同的球種踢起來的感受及控球的要領。 3. 學生 2 人一組練習控球，輪流拋球給隊	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。

			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。		7. 相互合作的班級氣氛。	友踢，討論分享拋球及踢球的要領和感覺，找到最適合自己的踢球部位。 4. 練習發球，自拋並往隊友方向踢出，討論分享拋球高度，等待球落下的時機及踢球的要領，嘗試足內側或足背發球，找到適合自己的發球方式。		
第 14 週	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全	1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2. 了解網路使用上保護隱私的方法。 3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。	1. 講解隱私的重要性，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. 網路上從事任何行為前，應三思後行，此外，網路購物雖然方便，但購買前仍需仔細辨別內容，避免不良產品影響健康。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
第 14 週	單元七 球類進階 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	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。	1. 嘗試足內側或足背發球，引導學生找到適合自己的發球方式。 2. 練習膝頂球、頭頂球，講解擊球的位置、踢球的時機，最重要的是接觸球的腳背角度將會是決定方	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。

			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。		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。	向的關鍵因素。 3. 進行移動拋踢訓練，可作為動態熱身，變換前後左右拋踢，增加移動可以訓練步伐還有移位踢球的節奏感，也能結合先前所學的足內側及足背進行移動回擊球的訓練。 4. 進行多人拋踢練習、隔網拋踢，說明頭頂是最容易過網的回擊姿勢，但首先須克服心理障礙，可從自拋頭頂球瞭解實際觸感，再轉換成對方拋球，務必睜眼並用額頭頂球，才不會頂到頭頂，不僅痛且方向錯誤，無法過網。		
第 15 週	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全	1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2. 了解網路使用上保護隱私的方法。 3. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4. 體認自拍與散播裸照帶來的影響。	1. 說明網路雖提供了自由發言的環境，但卻更容易出現偏頗與不實的訊息，應查明後再做反應。網路上雖可匿名，但仍會留下數位足跡，也容易被他人截圖，因此要避免觸犯相關法律。 2. 透過網路可以接觸到最新的事物，但也容易被影響，做任何決定前一定要三思。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。
第 15 週	單元七	2	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1 網	1. 認識桌球比賽單打	1. 桌球單步步法、側	上課參與	【品德教育】

	球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發		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。	/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	併步步法介紹與練習。 2. 講解正拍攻球分解動作，將正拍攻球拆分成預備、引拍、擊球、還原 4 步驟進行講解。 3. 進行桌球單步步法介紹與練習，適合用於球速較快且落點距離自己較近時。教師可以方向或數字口號告知來球方向，做出對應的單步方向。 4. 進行桌球側併步步法介紹與練習，適合用於球速適中且落點距離自己較遠時。	態度檢核 技能測驗	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第 16 週	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口	1	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康	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. 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。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。 2. 遇到讓人猶豫的交通狀況時，最好的做法就是「等待」，安全時再做行動。	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的影響因素。

第 16 週	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。	行為。 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. 練習正中間來球之因應，可根據自己較擅長、較常使用的手法來決定要往哪側移動。再進行組合練習正、反拍結合側併步。熟練後挑戰進階 3 個難度分級。教師從旁協助。 2. 介紹桌球比賽規則。並示範裁判手勢及選手手勢。可事先準備桌球比賽影片，透過執法過程來講解學生規則及手勢的使用時機。 3. 進行體育客點點名「桌球攻略集」學習單，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。帶領學生進行單打比賽，以 3 的倍數分組，2 人單打比賽時，第 3 人擔任裁判。	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 17 週	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口	1	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	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. 講解「防衛兼備」包含了「預防」與「保衛」兩種意涵，用路時要有危機意識，預防成為交通事故的肇事製造者，更要保衛自己不要成為無辜的受害者。 2. 說明遵守路權是相當重要的，而路權的	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

				Fb-IV-3 保護性的健康行為。		概念應是相對的，不論是行人或是汽機車駕駛者在道路上行駛，都要注意路況與禮讓其他用路人的責任與義務。		
第 17 週	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. 進行「投擲地雷大作戰」當作暖身活動，藉此複習上學期殺球，以利銜接後續切球。 2. 練習切球動作，並介紹切球類型及使用時機可分為短距離、長距離切球兩種。為強化使用目的，可說明切球技術主要是破壞對手節奏，製造自我主導優勢，找出機會搶奪分數，取得整場控制權而進行的武器。 3. 練習定點直線切球→定點對角切球→直線切球上網，→對角線切球上網。切球 6 次後，角色循環。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第 18 週	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	1	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活	1. 了解生命之鏈及其內涵。 2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。 3. 能操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。	1. 說明禮讓救護車輛與即時急救的重要性。 2. 說明生命之鏈包含五個步驟，前三個步驟人人都可以操作，且應儘快實施；最後兩個步驟則由專業的救護人員或醫護人員	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。

				型態。		進行。 3. 示範叫叫壓電:搭配 CPR 模型進行步驟教學並學生實際操作。		
第 18 週	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. 進行切球後上網練習，可花些時間複習上一節課的直線站位。若直線熟練了，練習對角場地對對角場地，同樣先以半場為練習範圍。 2. 繼後場左右切球及半場切球上網練習，接下來就是難度較高的全場切球上網。 3. 進行愛上體育課「半場攻擊比賽——狹長型」活動，為鼓勵學生可以實際了解切球運用時機與方法，在比賽中只要學生因使用切球而獲得分數就得 3 分，殺球獲得 2 分，高遠球獲得 1 分。下一棒務必要看上一棒在對打時的狀況。	上課參與 態度檢核 技能測驗	
第 19 週	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	1	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 了解生命之鏈及其內涵。 2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。 3. 能操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。	1. 示範叫叫壓電:搭配 CPR 模型進行步驟教學並學生實際操作。 2. 教學用 AED 及 CPR 模型示範動作與說明注意事項。 3. 請學生完成 JUST DO IT「尋找急救工具」。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
第 19 週	單元七	2	1c-IV-1 了解	Hd-IV-1 守	1. 能遵守球場上安全	1. 介紹慢速壘球守備	上課參與	【品德教育】

	球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備		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。	備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	的位置、慢速壘球投球規則及要領。 2. 說明投手也是守備的一環，在棒球比賽中，投手的工作不僅僅只是投球而已，在球投出之後，接著也須準備防守打者擊出的球。 3. 說明慢速壘球投手投球的目的不是要三振打者，而是要讓打擊者打得到球。 4. 慢速壘球的好球帶高度在擊球員肩部以下，膝關節以上，位置在本壘板和好球板正上方的柱狀空間。 5. 拋球練習，以任務及設定條件的方式，帶著學生逐步在活動當中學會在慢速壘球投球的規則及原理之下進行投球。	態度檢核 技能測驗	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。
第 20 週	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	1	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 了解生命之鏈及其內涵。 2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。 3. 能操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救措施。	1. 復甦姿勢：說明患者恢復心跳呼吸後，但神智尚未清楚前，可將對方調整成復甦姿勢，以維持呼吸道暢通。 2. 示範復甦姿勢的流程，並請學生練習加深學習印象並說明完成復甦姿勢後仍應持續觀察對方狀況，待救護人員接手。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。

						3.說明為了將 CPR 的門檻降到最低，讓人人都能有機會能救人一命，從制度與法律面來讓 CPR 的普及率上升，我國有法律保護救助者免於法律咎責，因此應勇敢地幫助對方 CPR。		
第 20 週	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備	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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	1.引導學生回溯前幾堂課的 3 個任務中大家所發現的重點及問題，加深投手投球時的關鍵要素與原理的印象。並說明投手投球的正確動作要領。 2.以場地圖講解補位觀念，說明補位的邏輯。 3.進行愛上體育課「命中紅心」活動，先進行一輪比賽，接著組員交換心得，歸納無法投進、彈出的原因，並加以改進。 4.引導思考，當壘上無人，且打者擊出內野滾地球時，防守者須考量哪些要素？當壘上有一位跑者，打者擊出內野滾地球時，防守者須依據哪些要素判斷出誰要接球？並要傳給哪個壘包上的隊友？ 5.進行愛上體育課「內野攻防戰」遊戲前做足安全的指引，	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。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。

						以維護安全的教學情境，遊戲時也不斷從旁提醒正確拋球的原則。		
--	--	--	--	--	--	-------------------------------	--	--