彰化縣縣立秀水國民中學 114 學年度第一學期八年級 健體領域/健體課程

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	0
課程目標	2. 體認維護身體自住 3. 別之 4. 整導 4. 藥物 5. 整 6 6 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	與愛的解解 與種類 的功做的 與人類 與種類 , 了 要國人 藥 數 與 類 , 可 數 數 類 類 類 , 可 數 數 類 類 , 可 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	直觀,認識性傳染浪費, 分析健保醫療 內 允 實際 內 允 實	預防; 清楚 正式, 楚康與體育 相影響。 程及身份 投票 與 體 有相 以 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我	在的就醫流程;養成 目關之文化素養與國際 豐的感受,完成一項人 支巧。	正確用藥態度與 <觀。 小型三項全能賽。	
領域核心素養	棄。 健體-J-A2 具備理解 健體-J-A3 具備善用 健體-J-B1 具備情意 健體-J-B2 具備善用 健體-J-B3 具備審美 健體-J-C1 具備生活	與健康的知能與態度, 體育與健康的知能與態度 與健康的氣情, 與健康的 與實力, 與與此, 與與此, 與與此, 與與此, 以,	色,並做獨立思考與分 人擬定運動與保健計畫 世心與人溝通互動,以 支、資訊及媒體,以增 更動與健康在美學上的 直德思辨與實踐能力及	析,有解習 與 無	E而運用適當的策略, 發揮主動學習與創新 K健的基本概念,應用 大,並察覺、思辨人與 「式,以增進生活中的 之主動參與公益團體活	處理與解決體育 「求變的能力活內 」於日常生活資子 以對富性與美國 ,關懷社會。	與健康的問題。體的互動關係。
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】、【戶外者	改育】、【海洋教育】、	【生涯規劃】	
			課程架構				
教學進度 (週次)	教學單元名稱	節學習重數學習表現	器 學習內	習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點

				容				
第 1 週	單元一 愛 第 1 章		1a-IV-2 / 1a-IV-2 / 1a-IV-2 / 1d / 1	Db爱涵感展持束则應法Db身主護場與動及約全略一V的與發、、的與方。Vb體權的表行,交會策。——一個情樂結原因 —— 自維立達 以友安	1.情安宜2.與的價3.的維 能感全的學結應值體重行 自且會方持感健 已進與式情應康 自展 的行合。感有的 主現	1. 愛行活同享 2. 欣間情處會 3. 約規注醒就要值溝赴心請情欣動學。讓賞的是,。說會畫意學是考觀通約即學的賞,互 學、差需才 明的約的生在慮、方時可學的完相 生喜異要能 約三會地約交到相式,。先法表成交 試歡。時漸 會階行方會往兩處等保發,格後換 著與說間漸 目段程。不,人狀,持表並填,分 分愛明來體 的以時另見還的況所平對進寫請 辨之感相 、及要提得須價、以常	態 上 小	【育性別偏達備互性自題與身【涯的價性】J1刻見與與動J4主,尊體生J人值別 去與情通人能認相護他主規了特。平 去與情通人能識相護他主規解質教 性別表具等。體議己的。】己與
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表的 他合群的 態度性溝通	Bc-IV-1 簡動的與險 與風。	1. 了解不同點紮類 型的功能差異點。 2. 體驗並練習貼紮 技術對身體動作 影響。 3. 了解如何在常見 的運動傷害中施作 正確的點紮技術。	1. 利用圖片或影片 講解人體各種的 其。 2. 舉例運動時會有 各種運動傷害害傷 傷或挫傷 提關學生當	上課參與實務操作	【安全教育】 安JI 理解義 安 J2 判簡書 的事故傷害 好 J5 了解 體質 學生的 動安全。

			de e uh -			* 1		- IO
			與和諧互			發生以上傷害時應		安 J6 了解運動
			動。			立即停止運動。		設施安全的維
			3d-IV-3 應用			3. 說明並非每種傷		護。
			思考與分析			害都適合貼紮,讓		安 J11 學習創
			能力,解決			學生了解什麼狀況		傷救護技能。
			運動情境的			下才可以貼,並判		
			問題。			斷課本情境哪些適		
			4c-IV-1 分析			合用貼紮。		
			並善用運動			4. 介紹3種貼紮工		
			相關之科			具:彈性繃帶、運		
			技、資訊、			動貼布(白貼)、肌		
			媒體、產品			內效,教師示範,		
			與服務。			並請學生實作。		
第2週	單元一	1	1a-IV-2 分析	Db-IV-4	1. 能辨識自己的	1. 提醒學生如果跟	態度檢核	【性別平等教
	爱,這件事		個人與群體	爱的意	情感,並且進行	他人告白,須要注	上課參與	育】
	第1章		健康的影響	涵與情	安全的約會與合	意自己的情感表達	小組討論	性 J11 去除性
	歌頌情誼		因素。	感發	宜的表達方式。	方式,以及對方的		別刻板與性別
			2b-IV-1 堅守	展、維	2. 學習維持情感	感受,以免變成騷		偏見的情感表
			健康的生活	持、結	與結束情感應有	擾行為。		達與溝通,具
			規範、態度	束的原	的態度與健康的	2. 提醒告白之前可		備與他人平等
			與價值觀。	則與因	價值觀。	以反覆地做練習,		互動的能力。
			3b-IV-2 熟悉	應方	3. 體認身體自主權	同時也要做好被拒		性 J4 認識身體
			各種人際溝	法。	的重要性並展現出	絕的準備。若不打		自主權相關議
			通互動技	Db-IV-5	維護行動。	算接受對方的告		題,維護自己
			能。	身體自		白,拒絕的語氣要		與尊重他人的
				主權維		保持溫和且堅定不		身體自主權。
				護的立		傷害他人自尊。		【生涯規劃】
				場表達		3. 處理衝突也是人		涯 J4 了解自己
				與行		際關係當中很重要		的人格特質與
				動,以		的一環,不只是愛		價值觀。
				及交友		情,朋友跟家人之		
				約會安		間也都需要面對跟	_	

				全策略。		處理這些衝突。 4. 說明分手不 是 說明 分 戶 等 不 是 這 段 以 所 。 段 感 情 , 身 人 層 所 。 人 層 所 。 人 層 所 , 人 有 有 , 人 , 人 有 , 人 , 人 有 , 人 , 人 , 人		
第 2 週	單儿 心第 運 地 小 第 連 期 心 第 連 期 心 第 連 期 與 點 於	2	IC運維運2C利態人與動3d思能運問4C並相技媒與IV-動護動IV-的度理和。IF等力動題IV-善關、體服-2、體全境2群與溝互 3分解境 1運科訊產。評,的。表的他通 應析決的 分動 、品估	BC-IV-I 易傷處風。	1. 型 2. 技響的 2. 技響的 4. 電腦 4. 电影 5. 电影 6. 电影 6. 电影 7. 电影 8. 电影 6. 电影 8. 电影 6. 电影 8. 电影 6. 电影 8. 电影 6. 电影 7. 电影 8. 电影 8. 电影 8. 电影 9. 电影	1. 具動內並 2. 育實根用的際觀對響名性(教生學點」堂習情,討活種帶貼亦作完「習學所單況帶論動點、、範。成貼單, 設並學紮影工運肌, 體紮,應定實生後	上寶務操作	【安教安的安體動安設護安傷至月月 1 2 4 5 5 4 5 5 4 5 5 4 5 5 5 6 5 6 5 6 6 6 6
第3週	單元一	1	1a-IV-2 分析	Db-IV-4	1. 能辨識自己的	1. 說明捍衛身體自	態度檢核	【性別平等教
	愛,這件事 第1章		個人與群體 健康的影響	爱的意 涵與情	情感,並且進行	主權的重要性,舉 例說明何謂觸犯身	上課參與小組討論	育】 性 J11 去除性

	歌頌情誼		因素。	感發	安全的約會與合	體界線。		別刻板與性別
	队 织 捐 祖		2b-IV-1 堅守	展、維	宜的表達方式。	2. 以示例說明性騷		偏見的情感表
			健康的生活	持、結	2. 學習維持情感	案件,並藉此解說		達與溝通,具
			規範、態度	中 师 师 中 师 师	四.子百年行情感 與結束情感應有	性騷擾的法律規範		備與他人平等
			,	来的凉 則與因	· 一 一 一 的 態 度 與 健康 的	與罰則。且並非事		互動的能力。
			契負値観。 3b-IV-2 熟悉	· 別 兴 囚	的思及與健康的 價值觀。	事依賴法律的規		生動的肥力。 性 J4 認識身體
				_		•		
			各種人際溝	法。 Db W E	3. 體認身體自主權	範,應該要能夠出		自主權相關議
			通互動技	Db-IV-5	的重要性並展現出	於「尊重」,做到		題,維護自己
			能。	身體自	維護行動。	對自己言行舉止的		與尊重他人的
				主權維		約束。		身體自主權。
				護的立		3. 重申捍衛身體自		【生涯規劃】
				場表達		主權的重要性,講		涯 J4 了解自己
				與行		解遇到性騷擾的因		的人格特質與
				動,以		應方法,以及作為		價值觀。
				及交友		性騷擾目睹者可以		
				約會安		協助的部分。		
				全策				
				略。				
第3週	單元五	2	1c-W-1 了解	Ab-IV-1	1. 能遵守標槍場上	1. 引導介紹田徑運	實作評量	【 <mark>品德教育</mark> 】
	挑戰極限		各項運動基	體適能	安全規則及遊戲規	動中的標槍項目,	上課參與	品 J1 溝通合作
	第1章		礎原理和規	促進策	則。	介紹我國好手鄭兆	觀察記錄	與和諧人際關
	標槍 千斤一擲		則。	略與活	2. 能經由同儕間的	村。		係。
			1d-W-1 了解	動方	觀察學習了解標槍	2. 先從羽球及藥球		品 J8 理性溝通
			各項運動技	法。	動作的原理。	練習投擲技巧,並		與問題解決。
			能原理。	Ga-IV-1	3. 懂得聯合身體各	請同學彼此分享技		
			1d-IV-2 反思	跑、跳	部位提升運動表	巧與經驗。		
			自己的運動	與推擲	現。	3. 簡易說明標槍拿		
			技能。	的基本	4. 能成功做出完整	法分别有美國式、		
			2c-IV-2 表現	技巧。	的標槍動作。	芬蘭式、鉗式3種		
			利他合群的		5. 相互合作的班級	擲槍手法,讓學生		
			態度,與他		氣氛。	分別練習體驗,隨		
			人理性溝通		6. 能將學習到的軀	機請同學分享3種		

			的工业工		数 . 丁叶刘体从四	担计4000年11日		
			與和諧互		幹、下肢訓練法運	握法的心得,互相		
			動。		用於標槍運動增	欣賞彼此的投擲動		
			2c-IV-3 表現		能。	作,相互回饋。		
			自信樂觀、			4. 插槍練習務必保		
			勇於挑戰的			持安全距離。雙腳		
			學習態度。			平行站立預備。出		
			3c-IV-1 表現			手保持槍身朝前,		
			局部或全身			避免左右晃動,講		
			性的身體控			解重心、軀幹、上		
			制能力,發			肢配合的連動,以		
			展專項運動			及出手甩腕技巧。		
			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。					
第 4 週	單元一	1	1a-IV-3 評估	Db-IV-6	1. 認識性傳染病的	1. 說明性侵害的定	上課參與	【法治教育】
N 4 -2	一	1	內在與外在	青少年	種類與症狀。	義。以國中階段來	小組討論	法 J2 避免歧
	第2章		的行為對健	性行為	2. 了解性傳染病的	說,不適合有太深	態度檢核	視。
	〒		康造成的衝	之法律	預防方式。	3. 八過百分	忍及极扬	【性別平等教
					· · ·	2. 說明未成年性行		育】
	典		擊與風險。	規範與	3. 培養關懷性傳染			· · · -
			3a-IV-1 精熟	明智抉	病患的態度。	為對彼此生活帶來		性 J4 認識身體
			地操作健康	擇。	4. 學習「健康技能	的影響及未成年懷		自主權相關議
			技能。	Db-IV-7	-正確使用保險	孕的因應方式,引		題,維護自己
				健康性	套」。	導至避孕的重要性		與尊重他人的
				價值觀	5. 培養堅守安全性	及如何正確使用保		身體自主權。
				的建	行為的態度。	險套。		性 J5 辨識性騷

第 4 週	單元五	2	1c-IV-1 了解	立情識體訊批力Db愛及性預法懷內的與色息判。IV病它的方關OD-1	1. 能遵守標槍場上	1. 練習原地投擲,	實作評量	擾性態解 好
	挑戰極限		各項運動基	體適能	安全規則及遊戲規	將槍頭朝上 45°,	上課參與	品JI 溝通合作
	第1章		礎原理和規	促進策	則。	試著將標槍擲遠,	觀察記錄	與和諧人際關
	標槍 千斤一擲		則。	略與活	2. 能經由同儕間的	提醒學生依照自己		係。
			1d-IV-1 了解 各項運動技	動方法。	觀察學習了解標槍 動作的原理。	的喜好調整重心與 握把。		品 J8 理性溝通 與問題解決。
			合項運動投 能原理。	Ga-IV-1	3. 懂得聯合身體各	2. 說明助跑與投擲		兴 问
			1d-IV-2 反思	跑、跳	部位提升運動表	前,所踩的最後步		
			自己的運動	與推擲	現。	人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人		
			技能。	的基本	4. 能成功做出完整	的作用是為了維持		
			2c-IV-2 表現	技巧。	的標槍動作。	助跑速度。		
			利他合群的		5. 相互合作的班級	3. 請學生進行課本		
			態度,與他		氣氛。	「我的投擲觀察紀		
			人理性溝通		6. 能將學習到的軀	錄」,相互檢核動		
			與和諧互		幹、下肢訓練法運	作,做到的打勾,		
			動。		用於標槍運動增	沒有做到的打叉。		
			2c-IV-3 表現		能。	4. 練習徒手深蹲、		
			自信樂觀、			捲腹運動、跪姿起		

			勇學3c局性制展技4d行計參動4d提的動於習-I部的能專能-I個畫與。-I升身。挑態V-或身力項。V-人,身 V-體體戰度1全體,運 2運實體 執能的。現身控發動 執動際活 執能的。現			身體能到線。 5. 攤 所 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數		
第 5 週	單元一 愛,這件事 第2章 「性」福「保」 典	1	1a-IV-3評估 內在與對人 內有一個 內有一個 內有一個 內 內 內 內 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	Db青性之規明擇Db健價的立情識體-V少行法範智。-I康值建,的與色-K與為律與抉 -7性觀 色辨媒情	1. 認類解析 2. 預 法 2. 預 法 2. 預 法 4. 學確 性 2. 預 法 4. 學確 性 5. 為 6. 等 6. 卷 8. 卷 8. 卷 9. 卷 9. 卷 9. 卷 9. 卷 9. 卷 9	1. 境匡說象式 2. 說勢性 3. 片知再念明的觀受後 新網增 醒從有導體性見,者處 辦路加 過中誤學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學	上組度檢檢核	【法視【育性自題與身性擾性態解治避。性】J4 整維維重自辨侵的用題的人權性廣運問題,與體別5 性凌運問題,與關於,與關於,與關於,與關於,與關於,與關於,與關於,與關於,與關於,與關於

			訊批力Db愛及性預法懷的能 人名 一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一				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 5 週	單挑第2百種	2 2c自勇學3d運的略3d思能運問4c提與的畫4d提的動V-////////////////////////////////////	Cd-IV-1 戶閒綜用 外運合。	1. 起 2. 器 3. 之身轉置 4. 己畫 5. 三解及識及驗轉感區 習運 成全解及識及驗轉感區 習運 成全互往往往,一个,	1.源關種全2.要說3.泳至水同頭度4.「示緊歪5.車約、知不能了之明進,4道時學,進泳學或。說線紹競識同賽解準使行依個每出生避行感生是明的三賽等環。三備用第程水次發控免愛前可注轉規項順,境 項器時一度道4,制暴上行以意 換則全序以的 全材機關分,名提團衝體」盡不 區,能及及三 能,。一為每學醒體。育,量要 上讓起相各項 主並 游3個生帶速 課提跟游 下學	上技態寒測核與驗核	【户與關靈養戰度【育涯的趣戶 J3 生係的積的。生】 J3 加數 工環獲悅面力 規 覺與教解境得,對與 劃 察與了知的心培挑態 教 已

第 6 週	單元,這章 不是 「 典	2	1a-IV-3 評在 內在 內 內 內 內 的 內 的 險 別 一 I 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	Db青性之規明擇Db健價的立情識體訊批力Db愛及性預法懷Cd-IV年為律與抉 体觀 色辨媒情的能 滅其病防與。IV- 4 為律與抉 化键 色辨媒情的能 病它的方關 10 -	1. 認類解方養的習人。 養的 2. 預 3. 病 4. 正 查 5. 行為 6. 是確 整 6. 是健保 整 6. 是健保 整 6. 是健保 全 6. 是 6.	生三性 1. 主防的成播人成尤從一病定 2. 道濕等徵防了項。說要方日性,,為其外項。期介炎疣性。勝了項。 朗傳式常傳但都高性觀比因的紹、、傳並治境中 傳途澄為病以有險染辨棘還康淋病殖病醒之路,為經清不的輕可族病別手是檢菌、器之學概解 為一會傳心能群無,的需查性尖疱特生念 與 與 。 預 段 過 會 , 法是疾要。尿形疹 預 。 明	上課參與論核	【法視【育性自題與身性擾性態解性符意通題法J2。性】J4主,尊體J5、霸,決J6號涵中。新免 等 說關的人性後運問探的人性 教免 等 身關自人權性害樣資。各性際別育歧 教 體議己的。騷與 源 種別溝問
	挑戰極限		自信樂觀、	戶外休	起源及各種距離。	三項全能當中的跑	技能測驗	戶 J3 理解知識
	th O to		孟从山唧 丛	明黑私	9 切她一两入此丛	步屬於長距離耐力	態度檢核	與生活環境的
	第2章		勇於挑戰的	閒運動	2. 認識三項全能的	少風你衣起離啊刀	心反烦恼	妈生冶垛垷的

	T		I		T	Τ .	I	
			3d-IV-2 運用	用。	3. 體驗在不同項目	重要性,忽快忽慢		靈的喜悅,培
			運動比賽中		之間轉換的過程、	無法有好的表現。		養積極面對挑
			的各種策		身體感受,並了解	2. 介紹「運動自覺		戰的能力與態
			略。		轉換區的擺放設	量表」,運動自覺		度。
			3d-Ⅳ-3 應用		置。	量表在長距離耐力		【生涯規劃教
			思考與分析		4. 學習設計適合自	跑步中的應用,可		育】
			能力,解決		己的運動訓練計	以針對「應該處於		涯 J3 覺察自己
			運動情境的		畫。	哪個區間」去做說		的能力與興
			問題。		5. 完成一次的小型	明。		趣。
			4c-IV-3 規劃		三項全能賽。	3. 進行體育課點點		
			提升體適能			名「我也可以三項		
			與運動技能			全能」學習單,依		
			的運動計			照課本的訓練計畫		
			畫。			行事曆安排練習,		
			4d-IV-3 執行			並按照表定計畫執		
			提升體適能			行。		
			的身體活					
			動。					
第 7 週	單元一	1	1a-IV-3 評估	Db-IV-6	1. 認識性傳染病的	1. 介紹愛滋病、梅	上課參與	【法治教育】
	愛,這件事		內在與外在	青少年	種類與症狀。	毒等性傳染病之特	小組討論	法 J2 避免歧
	第2章		的行為對健	性行為	2. 了解性傳染病的	徵。並提醒學生預	態度檢核	視。
	「性」福「保」		康造成的衝	之法律	預防方式。	防勝治療之概念。		【性別平等教
	典		擊與風險。	規範與	3. 培養關懷性傳染			育】
	(第一次段考)		3a-IV-1 精熟	明智抉	病患的態度。			性 J4 認識身體
			地操作健康	擇。	4. 學習「健康技能			自主權相關議
			技能。	Db-IV-7	-正確使用保險			題,維護自己
			, sene	健康性	套」。			與尊重他人的
				價值觀	5. 培養堅守安全性			身體自主權。
				的建	行為的態度。			性 J5 辨識性騷
				立,色				擾、性侵害與
				情的辨				性霸凌的樣
				識與媒				態,運用資源
				771				

第7週	單元五	2	1c-IV-1 了解	體訊批力Db愛及性預法懷 色息判。IX基其病防與。IV-1	1. 認識體操運動的	1. 講解場地須知,	上課參與	解決問題。 性 J6 探究各種 符號中的性別 意涵中的性別問題。 【安全教育】
	挑戰極限第3章 競技體操 地板(第一次段考)		各礎則1c運維運2c自勇學2d運上表3c局性制項原。IV動護動IV-信於習IV動的現IV或身力動和22險全境3觀戰度1美質式1全體,動和評,的。表、的。了學與。表身控發基規評,的。現	體促略動法Cb各動的使定Ia徒操組適進與方。IV項設安用。II手動合能策活 V運施全規 V-體作。	脈 2. 國現 3. 板 4. 板及 5. 板確 6. 動運 7. 作 8. 調絡能際。能運能運練能運技能作用能技能性了操 了為了的方學的。學合 學與培提解質 解何解基法會動 會, 會編養升解動 標点 體本。體作 簡並 分排全肌灣的 操 操動 操與 單加 析。身肉有, 如 地作 地正 的以 動 協適	有使學受 2. 操際績績 3. 平習避在生作回 4. 如助用生傷介運賽,相基衡,免前們,饋進前於年的的紹動事尤當本及請碰面一同。階滾增限安機臺及間其亮跳滾學撞統起時 動翻加,全率灣選屢近眼躍翻生,一操給 作、地維降 技在佳年 水作散老著動學 習滾的護低 體國 成 平練開師學 生 ,	平態度檢察核	安教安的安設護安設全J1 育 J2 为 J6 安。 J9 改,明明,明明,明明,明明,明明,明明,明明,明明,明明,明明,明明,明明,明明

, -	單元一	1	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。 1a-IV-3 評估	Db-IV-6	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. 認識性傳染病的	須在旁保護(輔助)。 1. 總結性傳染病的	上課參與	【法治教育】
	愛 第2章 「達 「性」 「供」 「供」		內的康擊 3a-IV-1 健康 3a-IV-1 健康 3a-IV-1 健康 3a-IV-1 健康 4 健康 4 健康 5 熟	青性之規明擇Db健價的立情識體訊批力Db爱及性預法少行法範智。「康值建,的與色息判。「滋其病防與年為律與抉」「性觀」色辨媒情的能」と病它的方關	種類了防培患學確。養的與解方養的習使 整應性式關態「用 等應應 整應 以 實度健保 。 養的 與 度健保 。 養態 以 。 疾 , 傳 一 技 。 。	預套JJ途動些到 2. 項染與迷抱 3. 有望己人防之ST徑,情性說迷病獲思彼對「別,。並要 D 馬學有。性,需關能。傳理怎如重性IT仔生機 傳各要懷夠 染心麼何申,「」判會 染類被。放 病」對對保進傳活斷感 病性重釐心 患希待德氏炎 哪染 各傳視清擁 應 自他	小態度檢核	法視【育性自題與身性擾性態解性符意通題J2。性】J4主,尊體J5、霸,決J6吡函中。避 別 認相護他主辦侵的用題探的人性免 等 身關自人權機害樣資。各性際別歧 教 體議己的。騷與 源 種別溝問

				懷。				
第8週	單元五	2	1c-IV-1 了解	Ab-IV-1	1. 認識體操運動的	1. 進階動作練習,	上課參與	【安全教育】
	挑戰極限		各項運動基	體適能	脈絡。	如前滾翻、後滾	平時觀察	安 J1 理解安
	第3章		礎原理和規	促進策	2. 能夠了解臺灣在	翻、側手翻。老師	態度檢核	教育的意義。
	競技體操 地板		則。	略與活	國際體操領域的表	須在旁保護(輔		安 J2 判斷常
			1c-IV-2 評估	動方	現。	助)。在常見錯誤		的事故傷害。
			運動風險,	法。	3. 能夠了解體操地	部分應提醒學生注		安 J6 了解運
			維護安全的	Cb-IV-2	板運動為何。	意手部支撐方式		設施安全的維
			運動情境。	各項運	4. 能夠了解體操地	(手掌務必緊貼地		護。
			2c-IV-3 表現	動設施	板運動的基本動作	面)、起始手撐位		安 J9 遵守環
			自信樂觀、	的安全	及練習方法。	置及落地腳踩位置		設施設備的安
			勇於挑戰的	使用規	5. 能夠學會體操地	等,這些常見錯誤		全守則。
			學習態度。	定。	板運動的動作與正	可以幫助降低運動		
			2d-IV-1 了解	Ia-IV-1	確技巧。	傷害發生的機率。		
			運動在美學	徒手體	6. 能夠學會簡單的	2. 介紹地板項目的		
			上的特質與	操動作	動作組合,並加以	組成、規則、動作		
			表現方式。	組合。	運用。	型態。最後可帶入		
			3c-Ⅳ-1 表現		7. 能夠學會分析動	實際比賽現場常發		
			局部或全身		作技巧與編排。	生的問題,包括比		
			性的身體控		8. 能夠培養全身協	賽場地人員管控,		
			制能力,發		調性與提升肌肉適	以及比賽中禁止使		
			展專項運動		能。	用閃光燈攝影避免		
			技能。		9. 能遵守安全規範	導致選手發生危		
			3d-IV-1 運用		及比賽規則。	險。		
			運動技術的		10. 營造相互合作			
			學習策略。		的班級氣氛。			
			4d-IV-3 執行		11. 能夠欣賞他人			
			提升體適能		的動作表現。			
			的身體活					
			動。					
第9週	單元二	1	1a-IV-4 理解	Fb-IV-5	1. 了解臺灣推行全	1. 引導學生思考	上課參與	【 <mark>品德教育</mark> 】
	一生「醫」世		促進健康生	全民健	民健保的價值與意	「若臺灣沒有全民		品 J1 溝通合

	第1章		活的策略、	保與醫	涵。	健康保險,生病時	態度檢核	與和諧人際關
	臺灣「醫」級棒		資源與規	療制	2. 清楚健保經營方	有什麼優缺點?」	心得分享	係。
			範。	度、醫	式和特色,並了解	2. 說明健保是守護		品 J8 理性溝通
			2b-IV-2 樂於	療服務	相關專有名詞的意	全民健康很重要的		與問題解決。
			實踐健康促	與資	義,進而懂得珍惜	制度,永續經營		
			進的生活型	源。	健保資源。	「全民健保」非常		
			態。		3. 認識健保卡所提	重要。		
			3b-IV-2 熟悉		供的醫療服務項	3. 介紹健保精神、		
			各種人際溝		目、功能和使用方	特色和運作方式。		
			通互動技		式。	使學生清楚健保經		
			能。		4. 破解國人就醫迷	營方式和特色,以		
			4a-IV-2 自我		思,分析健保醫療	及相關專有名詞的		
			監督、增強		資源浪費的原因。	意義,進而懂得珍		
			個人促進健		5. 清楚正確就醫流	惜健保資源。		
			康的行動,		程,了解相關醫療	4. 說明健保 IC 卡		
			並反省修		制度和名詞。	還能儲存看診資		
			正。		6. 選擇適當的就醫	料,並分析原因與		
					流程和習慣,並懂	方法,進而介紹健		
					得珍惜醫療資源。	康存摺。		
第9週	單元六	2	1d-IV-2 反思	Gb-IV-2	1. 認識呼吸肌群在	1. 講解呼吸運動的	上課參與	
	水上游龍		自己的運動	游泳前	捷泳換氣中是如何	機制與其重點。認	態度檢核	
	第1章		技能。	進25公	作用。	識呼吸運動時會有	技能測驗	
	捷泳 泳無止息		2c-IV-2 表現	尺(需換	2. 熟練捷泳換氣與	哪些肌肉參與此間		
			利他合群的	氣5次	划手的配合技巧。	的過程,並了解呼		
			態度,與他	以上)。	3. 自我反思動作學	吸肌群的位置何		
			人理性溝通		習成果,並分析與	在。		
			與和諧互		改善換氣問題。	2. 捷泳划手與轉頭		
			動。		4. 精進泳技並思考	換氣的配合,講解		
			3c-IV-1 表現		換氣策略,有效應	示範捷泳換氣的配		
			局部或全身		用於游泳能力評量	合動作, 並要求學		
			性的身體控		並達成目標。	生熟練陸上動作,		
			制能力,發			才能在水中應用。		

						0 3 1 4 5 5		
			展專項運動			3. 分析一般常見的		
			技能。			捷泳動作問題,讓		
			3d-IV-1 運用			學生學會從頭部換		
			運動技術的			氣的正確與否來評		
			學習策略。			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		
						換氣,此時為換氣		
						的關鍵時機。		
第 10 週	單元二	1	1a-IV-4 理解	Fb-IV-5	1. 了解臺灣推行全	1. 強調急診應該是	上課參與	【品德教育】
	一生「醫」世		促進健康生	全民健	民健保的價值與意	給有需要的人,不	平時觀察	品 J1 溝通合作
	第1章		活的策略、	保與醫	涵。	應該成為貪圖方便	態度檢核	與和諧人際關
	臺灣「醫」級棒		資源與規	療制	2. 清楚健保經營方	的工具。	心得分享	係。
	-		• •	度、醫	式和特色,並了解	2. 不正確的就醫迷		品 J8 理性溝通
			2b-IV-2 樂於	療服務	相關專有名詞的意	思,有可能造成病		與問題解決。
			實踐健康促	與資	義,進而懂得珍惜	情延誤和健保的浪		
			進的生活型	源。	健保資源。	費。		
			能。		3. 認識健保卡所提	3. 說明正確就醫流		
			3b-IV-2 熟悉		供的醫療服務項	程—就醫5招,分		
			各種人際溝		目、功能和使用方	組角色扮演練習演		
			通互動技		式。	出正確的就醫流		
			能。		4. 破解國人就醫迷	程,其他觀看的組		
			4a-IV-2 自我		思,分析健保醫療	別必須抓錯和說明		
			監督、增強		資源浪費的原因。	正確答案。		
			個人促進健		5. 清楚正確就醫流			
			康的行動,		程,了解相關醫療			
			並反省修		制度和名詞。			
			正。		6. 選擇適當的就醫			
					流程和習慣,並懂			

					得珍惜醫療資源。			
第 10 週	單元六	2	1d-IV-2 反思	Gb-IV-2	1. 認識呼吸肌群在	1. 練習三次划手換	上課參與	
	水上游龍		自己的運動	游泳前	捷泳換氣中是如何	氣、換氣節奏練	態度檢核	
	第1章		技能。	進25公	作用。	習。說明游泳換氣	技能測驗	
	捷泳 泳無止息		2c-IV-2 表現	尺(需換	2. 熟練捷泳換氣與	時應該像慢跑要調		
			利他合群的	氣5次	划手的配合技巧。	整呼吸一樣,講求		
			態度,與他	以上)。	3. 自我反思動作學	節奏與均速,避免		
			人理性溝通		習成果,並分析與	因缺氧而疲勞。		
			與和諧互		改善換氣問題。	2. 進行愛上體育課		
			動。		4. 精進泳技並思考	「水中奪球」活		
			3c-IV-1 表現		換氣策略,有效應	動,		
			局部或全身		用於游泳能力評量	3. 带領學生完成體		
			性的身體控		並達成目標。	育客點點名「捷泳		
			制能力,發			換氣學習筆記」,		
			展專項運動			請學生於課前拍下		
			技能。			自己捷泳時於水面		
			3d-IV-1 運用			上換氣的照片或影		
			運動技術的			片,進一步反思自		
			學習策略。			己的動作,並將學		
						生分組進行總測		
						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	1	1a-Ⅳ-4 理解	Fb-IV-5	1. 了解臺灣推行全	1. 引導學生思考並	上課參與	【 <mark>品德教育</mark> 】
	一生「醫」世		促進健康生	全民健	民健保的價值與意	完成「為健保資源	平時觀察	品 J1 溝通合作
	第1章		活的策略、	保與醫	涵。	把關,還有什麼方	態度檢核	與和諧人際關
	臺灣「醫」級棒		資源與規	療制	2. 清楚健保經營方	法」。並提醒要珍	心得分享	係。
			範。	度、醫	式和特色,並了解	惜健保有限的資		品 J8 理性溝通
			2b-IV-2 樂於	療服務	相關專有名詞的意	源,不是交保費就		與問題解決。

第 12 週	單一第2章 三二二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	1	局性制展技习運學 lb生健尋健生2b健規與3b各通能4a適資與定策1部的能專能 IT動習 IT活康求康活 IT康範價 IT種互。 IT切訊服健略或身力項。 IT 技策 IT 情需解技技 IT 的、值 IT 人動 IT 的、務康。以全體,運 IT 術略 3 境求決能能 IT 生態觀 2 際技 IT 健產,行 只身控發動 運的。因的,的和。堅活度。熟溝 運康品擬動 經療整數 用 應	Bb正買用的策Bb家同文媒廣傳藥購訊-V-開使品動。-、、、等的選	1. 類了的式 2. 態解的 3. 注護藥 4. 與和選式 1. 學型解使。養度錯危強意病品能使安擇。 分特類時 正習用。醫事的。辨訊性確藥,物和 的,對 分,益 物之並用 一次藥,物和 的,對 分,益 物之並用 它的及確 藥了康 需維用 購切智方 只	1.「藥重與作度分觀2.藥藥混3.分性及配有問要藥照,業念為品1.淆醫級和與合病藥性師顧即」的了有活。藥的執健課要師,專病稱並要全級主業義方的工業人為說要全級主業義方的工業人為說要全級主業義方的工業人為說性用:成和、式關明,念醫工制醫此。藥方藥藥重,係以明,命	上课組得到與論字驗	【品德教育】 品為 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個
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。	Cb-IV-2 各項運 動設施 的安全	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	1. 強調下潛勿以破壞自然環境為樂, 也要注意自身的安全。	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

		11 77 1 2 2	11 1	一上影儿人。	0		h 44 1 15 15 15 1
		1d-IV-1 了解	使用規	巧,輕鬆結合自己	2. 下潛結束欲上升		各種水域求生
		各項運動技	定。	的泳技,培養休閒	至水面時,須注意		技能。
		能原理。	Cc-IV-1	運動的興趣。	動作和上升速度勿		海 J2 認識並參
		2c-IV-1 展現	水域休	3. 學習浮潛技能與	急躁。		與安全的海洋
		運動禮節,	閒運動	知識,提高水上休	3. 說明入水前要確		生態旅遊。
		具備運動的	綜合應	閒活動的適應能	定裝備穿戴齊全,		海 J14 探討海
		道德思辨和	用。	カ。	入水時隨時注意地		洋生物與生態
		實踐能力。		4. 了解海洋環境與	形、海流,同時要		環境之關聯。
		2c-IV-3 表現		生態,促進重視海	和教練或潛伴相互		
		自信樂觀、		洋環境保護意識。	照應,確保入水到		
		勇於挑戰的			上岸期間的安全。		
		學習態度。			4. 教導並示範解決		
		3c-IV-1 表現			面鏡進水的處理方		
		局部或全身			法, 並觀察學生的		
		性的身體控			基本呼吸控制能力		
		制能力,發			與		
		展專項運動			技巧。		
		技能。			5. 提醒學生學會浮		
		3d-IV-1 運用			潛的同時,也要學		
		運動技術的			習增加海洋生態和		
		學習策略。			環境保護的知識,		
					秉持對大自然的尊		
					重。		
第13週 單元二	= 1	1b-IV-3 因應	Bb-IV-1	1. 學會分析藥物的	1. 說明服藥前一定	上課參與	【 <mark>品德教育</mark> 】
一生	「醫」世	生活情境的	正確購	類型和特性,以及	要先閱讀藥袋、藥	小組討論	品 J1 溝通合作
第 2 章	章	健康需求,	買與使	了解各類藥物正確	品外包裝與藥品說	心得分享	與和諧人際關
正確月	用藥好安心	尋求解決的	用藥品	的使用時機和方	明書來確認。同時	紙筆測驗	係。
		健康技能和	的行動	式。	也必須了解藥品標		品 J8 理性溝通
		生活技能。	策略。	2. 養成正確的用藥	示的內容,才能在		與問題解決。
		2b-IV-1 堅守	Bb-IV-2	態度與習慣,並了	適當的時間正確使		
		健康的生活	家庭、	解錯誤用藥對健康	用藥品。		
		規範、態度	同儕、	的危害。	2. 說明藥袋、藥品		

			與 3b-IV-2 會通 6	文媒廣傳藥購訊化體告達品資。	3. 注護藥項 強調醫藥項 強調醫藥項 強調醫藥項 等項 等項 等項 等項 等項 等項 等項 等項 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等	照所帶的實物學習 分析。 3. 購買藥品時,可		
第 13 週	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合	2	1c 各礎則1d 自技2c 利態人與動3d運的略4d適專V-運理 V-的。V-合,性諧 V-比種 V-個運了基規 反動 表的他通 運中 發之技解 思 現 與 現 與 現 與 現 與 現 與 現 與 現 與 現 與 現 與 現	Hb中守類動合團術一V-1 地性運作及隊。	1. 練腳體 2. 舊 3. 破 4. 動方守攻 5. 自拆能習步能了式能障能作向者。能由等瞭前動。解上運礙了,的, 在運技解,態 並籃球後解並掩協 簡用術進如訓 操方並上正應護助 易掩。籃藉提 新。易。掩不擋上 事、籃箱提 新。易。掩不擋上 事、	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	上態技分課度能組競賽	

			能。					
第 14 週	單元二	1	1b-IV-3 因應	Bb-IV-1	1. 學會分析藥物的	1. 引導學生以生活	上課參與	【 <mark>品德教育</mark> 】
	一生「醫」世		生活情境的	正確購	類型和特性,以及	技能「批判性思	小組討論	品 J1 溝通合作
	第2章		健康需求,	買與使	了解各類藥物正確	考」。統整說明各	心得分享	與和諧人際關
	正確用藥好安心		尋求解決的	用藥品	的使用時機和方	種常見的錯誤藥物	紙筆測驗	係。
	(第二次段考)		健康技能和	的行動	式。	消費觀念。並強調		品 J8 理性溝通
			生活技能。	策略。	2. 養成正確的用藥	藥品都存在副作用		與問題解決。
			2b-IV-1 堅守	Bb-IV-2	態度與習慣,並了	或使用的風險性,		
			健康的生活	家庭、	解錯誤用藥對健康	吃太多會致命,購		
			規範、態度	同儕、	的危害。	買藥品應至有藥師		
			與價值觀。	文化、	3. 強調醫藥分業需	執業的藥局買才安		
			3b-IV-2 熟悉	媒體、	注意的事項,以維	心。		
			各種人際溝	廣告等	護病人的權益與用	2. 提醒學生面對來		
			通互動技	傳達的	藥品質。	路不明、標示不清		
			能。	藥品選	4. 能明辨藥物選購			
			4a-IV-1 運用	購資	與使用訊息之適切	物,一定要堅持		
			適切的健康	訊。	和安全性,並明智	「不聽、不信、不		
			資訊、產品		選擇正確的用藥方	買、不吃、不推薦		
			與服務,擬		式。	之五不原則」。		
			定健康行動			3. 說明正確用藥五		
			策略。			大核心能力。		
第 14 週	單元七	2	1c-IV-1 了解	Hb-IV-1	1. 能瞭解進行籃球	1. 講解掩護的基礎	上課參與	
	球類入門		各項運動基	陣地攻	練習前,如何藉由	概念與動作要領,	態度檢核	
	第1章		礎原理和規	守性球	腳步動態訓練提升	引導學生進入循環	技能測驗	
	籃球 跑動與配合		則。	類運動	體能。	練習。	分組競賽	
	(第二次段考)		1d-IV-2 反思	動作組	2. 了解並操作新、	2. 說明掩護後的轉		
			自己的運動	合及	舊式上籃方式。	换,最常見叫擋		
			技能。	團隊戰	3. 能運球並簡易突	拆,這是最基本且		
			2c-IV-2 表現	術。	破障礙後上籃。	最有效的走位,掩		
			利他合群的		4. 能了解正確掩護	護的人在運球者通		
			態度,與他		動作,並應用不同	過後,利用防守的		

			人理性溝通		方向的掩護阻擋防	錯位趁機轉身要球		
			與和諧互		守者,協助隊上進	進攻。		
			動。		攻。	3. 進行 2 對 1 擋		
			3d-IV-2 運用		5. 能在簡易賽事中	拆、2對2對球掩		
			運動比賽中		自由運用掩護、擋	護+擋拆綜合練		
			的各種策		拆等技術。	習,反覆操作,熟		
			略。			悉跑動路線及場上		
			4d-IV-1 發展			狀況。活動後請學		
			適合個人之			生反思如果擋拆時		
			專項運動技			速度不夠快,造成		
			能。			防守者追上,有什		
						麼應變的方式?		
第 15 週	單元三	1	1a-IV-3 評估	Bb-IV-3	1. 瞭解藥物濫用的	1. 說明藥物濫用的	上課參與	【 <mark>品德教育</mark> 】
	「癮」爆新觀點		內在與外在	菸、	常見成因。	常見原因,引導學	平時觀察	品 EJU1 尊重生
	第1章		的行為對健	酒、檳	2. 瞭解藥物濫用的	生搭配課文中的問	小組討論	命。
	青春要玩不藥丸		康造成的衝	榔、藥	種類。	題進行討論與反		
			擊與風險。	物的成	3. 能說出藥物濫用	思。		
			2a-IV-2 自主	分與成	對健康的影響。	2. 介紹藥物濫用的		
			思考健康問	瘾性,	4. 分析藥物濫用對	常見原因有心理因		
			題所造成的	以及對	社會的危害。	素、交友網絡、學		
			威脅感與嚴	個人身	5. 能下定決心拒絕	校適應、家庭關		
			重性。	心健康	藥物濫用。	係。		
			2a-IV-3 深切	與家	6. 能分析生活情境	3. 依藥物不同的特		
			體會健康行	庭、社	中隱藏的藥物濫用	性可以分為5種類		
			動的自覺利	會的影	陷阱。	別:中樞神經興奮		
			益與障礙。	響。		劑、中樞神經抑制		
			2b-IV-1 堅守			劑、中樞神經迷幻		
			健康的生活			劑、吸入性濫用物		
			規範、態度			質、新興影響精神		
			與價值觀。			物質。教學時可搭		
						配新聞案例。		
第 15 週	單元七	2	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1	1. 認識桌球的發球	1. 說明常用的球拍	上課參與	【 <mark>品德教育</mark> 】

球類入門	各項運動基	網/牆性	原則。	共分為直拍和橫拍	態度檢核	品 J1 溝通合作
第2章	礎原理和規	球類運	2. 能遵守球場上安	兩種。讓學生分別	技能測驗	與和諧人際關
桌球 誰與爭鋒	則。	動動作	全規則及遊戲規	使用兩種握拍法進		係。
	1d-IV-1 了解	組合及	則。	行向上擊球球感練		
	各項運動技	團隊戰	3. 能了解桌球正拍	羽。		
	能原理。	術。	發平擊球和反拍推	2. 介紹桌球發球規		
	2c-IV-2 表現		擋的分解動作。	則及得分的概念。		
	利他合群的		4. 能做出正拍發平	3. 示範發球時的拋		
	態度,與他		擊球和反拍推擋的	球動作及實作拋球		
	人理性溝通		動作。	練習,這樣的練習		
	與和諧互		5. 培養控球落點瞄	可以幫助學生更快		
	動。		準目標物的能力。	的掌握發球的擊球		
	3c-IV-1 表現		6. 相互合作的班級	時機和空間感。		
	局部或全身		氣氛。	4. 依照發球四步		
	性的身體控			驟:預備、引拍、		
	制能力,發			擊球、還原來講		
	展專項運動			解,可先做完整正		
	技能。			確的動作後,再提		
	3d-IV-2 運用			醒常犯錯誤有哪		
	運動比賽中			些。		
	的各種策			5. 說明正拍發平擊		
	略。			球控制落點的技		
	3d-IV-3 應用			巧,提醒學生改變		
	思考與分析			這三種擊球方式		
	能力,解決			時,切勿一次改變		
	運動情境的			太多,以免失誤率		
	問題。			提高。		
	4d-IV-2 執行					
	個人運動計					
	畫,實際參					
	與身體活					
	動。					

第 16 週	單元三	1	1a-IV-3 評估	Bb-IV-3	1. 瞭解藥物濫用的	1. 何謂戒斷作用與	上課參與	【 <mark>品德教育</mark> 】
	「癮」爆新觀點		內在與外在	菸、	常見成因。	成癮,講解說明藥	平時觀察	品 EJU1 尊重生
	第1章		的行為對健	酒、檳	2. 瞭解藥物濫用的	物濫用對身體、家	小組討論	命。
	青春要玩不藥丸		康造成的衝	榔、藥	種類。	庭、人際關係、公		
			擊與風險。	物的成	3. 能說出藥物濫用	共衛生與社會的影		
			2a-IV-2 自主	分與成	對健康的影響。	響。		
			思考健康問	瘾性,	4. 分析藥物濫用對			
			題所造成的	以及對	社會的危害。			
			威脅感與嚴	個人身	5. 能下定決心拒絕			
			重性。	心健康	藥物濫用。			
			2a-IV-3 深切	與家	6. 能分析生活情境			
			體會健康行	庭、社	中隱藏的藥物濫用			
			動的自覺利	會的影	陷阱。			
			益與障礙。	響。				
			2b-IV-1 堅守					
			健康的生活					
			規範、態度					
			與價值觀。					
第 16 週	單元七	2	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1	1. 認識桌球的發球	1. 講解反拍推擋分	上課參與	【 <mark>品德教育</mark> 】
	球類入門		各項運動基	網/牆性	原則。	解動作。反拍推擋	態度檢核	品 J1 溝通合作
	第2章		礎原理和規	球類運	2. 能遵守球場上安	時容易出現由高處	技能測驗	與和諧人際關
	桌球 誰與爭鋒		則。	動動作	全規則及遊戲規	往低處擊球的情		係。
			1d-IV-1 了解	組合及	則。	形。雖無規定不可		
			各項運動技	團隊戰	3. 能了解桌球正拍	如此,但可提醒學		
			能原理。	術。	發平擊球和反拍推	生,若按照此動作		
			2c-IV-2 表現		擋的分解動作。	軌跡擊球,同伴會		
			利他合群的		4. 能做出正拍發平	因球的弧線過低而		
			態度,與他		擊球和反拍推擋的	不易將球回擊。		
			人理性溝通		動作。	2. 說明調整拍面角		
			與和諧互		5. 培養控球落點瞄	度需要利用手腕來		
			動。		準目標物的能力。	控制內收、外展、		
			3c-IV-1 表現		6. 相互合作的班級	前傾、後仰等角		

			局部或全身		氣 氛。	度。		
					米人分(°			
			性的身體控			3. 引導學生依序操		
			制能力,發			作各個動作變化,		
			展專項運動			感受球路的掌握。		
			技能。			4. 進行愛上體育課		
			3d-IV-2 運用			「反拍接龍對抗		
			運動比賽中			賽」活動,關鍵在		
			的各種策			於隊友輪轉的瞬間		
			略。			是否還能夠繼續穩		
			3d-Ⅳ-3 應用			定的擊球,控球方		
			思考與分析			可以調整控球的速		
			能力,解決			度,在隊友輪轉時		
			運動情境的			將球速放慢、弧線		
			問題。			打高,使隊友有充		
			4d-IV-2 執行			裕的時間進行輪		
			個人運動計			轉。而負責輪轉的		
			畫,實際參			隊友們則須緊盯來		
			與身體活			球,隨時準備上前		
			動。			擊球。		
第 17 週	單元三	1	1a-IV-3 評估	Bb-IV-3	1. 瞭解藥物濫用的	1. 說明新興毒品常	上課參與	【品德教育】
	「癮」爆新觀點		內在與外在	菸、	常見成因。	見的偽裝手法,並	平時觀察	品 EJU1 尊重生
	第1章		的行為對健	酒、檳	2. 瞭解藥物濫用的	教學如何分辨新興	小組討論	命。
	青春要玩不藥丸		康造成的衝	榔、藥	種類。	毒品,引導學生思		,
	7, 4 2 75 1 78 75		擊與風險。	物的成	3. 能說出藥物濫用	考、討論新興毒品		
			2a-IV-2 自主	分與成	對健康的影響。	的危險性。		
			思考健康問	· 應性,	4. 分析藥物濫用對	2. 引導學生透過		
			題所造成的	以及對	社會的危害。	「做決定」生活技		
			威脅感與嚴	個人身	5. 能下定決心拒絕	能建立遇到來路不		
			型性。 重性。	心健康	が 脱り	明的藥物,要有拒		
			2a-IV-3 深切	與家	6. 能分析生活情境	奶的紫初 / 安有在 絕的想法。		
			體會健康行	庭、社	中隱藏的藥物濫用	WO FIN TO IA		
			動的自覺利	會的影	陷阱。			

			ビルコ 日本 ニュ	4èR				
			益與障礙。	響。				
			2b-IV-1 堅守					
			健康的生活					
			規範、態度					
			與價值觀。					
第17週	單元七	2	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1	1. 認識 2020 東京	1. 讓學生複習七年	上課參與	
	球類入門		各項運動基	網/牆	奧運選手的精湛表	級習得高遠球之舊	態度檢核	
	第3章		礎原理和規	性球類	現及最關鍵的後場	經驗,開始前協助	技能測驗	
	羽球 致命一擊		則。	運動動	致命一擊。	學生分組並講解規		
			1d-IV-1 了解	作組合	2. 經由高遠球對抗	則。		
			各項運動技	及團	賽,熟習舊經驗,	2. 講述羽球殺球主		
			能原理。	隊戰	並藉此建立後場擊	要目的、使用時機		
			2d-IV-2 展現	術。	球之基本能力。	與運用方法。實際		
			運動欣賞的		3. 了解與學會後場	舉例東京奧運金牌		
			技巧,體驗		殺球動作要領與應	選手王齊麟、李洋		
			生活的美		用,並建立擊球時	在比賽場中使用殺		
			感。		正確的拍面擊球位	球的時機與方法,		
			3c-IV-1 表現		置及發力。	加深學生印象。		
			局部或全身		4. 能了解羽球殺球	3. 進行定點徒手殺		
			性的身體控		之不同方式並能在	球練習,並提醒學		
			制能力,發		比賽中欣賞。	生丟球軌跡不可為		
			展專項運動		5. 能學會殺球時的	拋物線。		
			技能。		使用時機與執行方	4. 說明殺球技術是		
			4d-IV-2 執行		法,並實際應用於	搶奪分數的最佳利		
			個人運動計		比賽戰術戰略。	器,在比賽中若採		
			畫,實際參			取殺球攻擊,通常		
			與身體活			是為了要破壞對方		
			動。			節奏,取得整場控		
						制權而進行。		
第 18 週	單元三	1	2a-IV-3 深切	Bb-IV-4	1. 認識拒絕的原則	1. 說明拒絕是人之	上課參與	【法治教育】
	「癮」爆新觀點		體會健康行	面對成	與技巧。	常情,不用害怕拒	平時觀察	法 J4 理解規範
	第2章		動的自覺利	應物質	2. 能以正向的態度		分組討論	國家強制力之重

	毒來不毒往	益與障礙。	的拒絕	面對拒絕。	活技能「批判性思		要性。
		2b-IV-1 堅守	技巧與	3. 能使用合適的拒	考」的步驟來破解		
		健康的生活	自我控	絕技巧達到拒絕的	迷思。		
		規範、態度	制。	目的。	2. 拒絕也有技巧,		
		與價值觀。	Bb-IV-5	4. 了解藥物濫用的	要能有效地拒絕,		
		2b-IV-3 充分	拒絕成	戒治資源。	可從態度、表情、		
		地肯定自我	癮物質		語調等方式著手,		
		健康行動的	的自主		增加拒絕的成效。		
		信心與效能	行動與		3. 進行 JUST DO		
		感。	支持性		IT		
		4b-IV-3 公開	規範、		「拒絕技巧起手		
		進行健康倡	戒治資		式」活動,學生輪		
		導,展現對	源。		流角色扮演,進行		
		他人促進健			拒絕原則的演練。		
		康的信念或					
		行為的影響					
		カ。					
第 18 週	單元七	2 1c-IV-1 了解	Ha-IV-1	1. 認識 2020 東京	1. 進行米字步伐徒	上課參與	
	球類入門	各項運動基	網/牆	奧運選手的精湛表	手抛接練習,米字	態度檢核	
	第3章	礎原理和規	性球類	現及最關鍵的後場	步是以球場中心出	技能測驗	
	羽球 致命一擊	則。	運動動	致命一擊。	發,分前、中、後		
		1d-IV-1 了解	作組合	2. 經由高遠球對抗	移動,訓練步伐的		
		各項運動技	及團	賽,熟習舊經驗,	敏捷,沿著米字的		
		能原理。	隊戰	並藉此建立後場擊	「四撇」以及「中		
		2d-IV-2 展現	術。	球之基本能力。	間左右兩側」移		
		運動欣賞的		3. 了解與學會後場	動,共6個位置。		
		技巧,體驗		殺球動作要領與應	2. 練習左右、前後		
		生活的美		用,並建立擊球時	殺球及殺球上網練		
		感。		正確的拍面擊球位	習。利用羽球場上		
		3c-IV-1 表現		置及發力。	的敏捷練習培養學		
		局部或全身		4. 能了解羽球殺球	生場上移動之能		
		性的身體控		之不同方式並能在	力。		

第 19 週	單元三 「應」 爆新觀點 第2章 毒來不毒往	1	制展技4個畫與動 2a體動益2b健規與2b地健信感4b,運 4d個畫與動 2a體動益2b健規與2b地健信感也, 2 動際活 3 康覺礙1 生態觀了自動效 3 康覺礙1 生態觀了自動效 3 康覺礙1 生態觀了自動效 3 康覺礙2b世健信感也, 2 不行利。堅活度。充我的能 公發動 執計參 切 守 守 分	Bb面癮的技自制Bb拒癮的行支規-W成質絕與控 - 成質主與性、	比5.使法比 1.與2.面3.絕目4.戒 常學時道戰	3. 名習需行訓場方賽饋面 1. 除外大的說 2. 狀己進「單的課練攻法狀,鼓說掌,拒拒服請況的體命針適引講使針分給。要相可法更。生思絕育一對能導解用對析予 有關以,堅 依考金割,考球機日回生 拒則配自、 己於。點學所進及後與比 正 絕 八己有 的自	上平分之。	【法治教育】 法J4理解規範 國家強制力之重 要性。
			2b-IV-1 堅守	技巧與	3. 能使用合適的拒	的拒絕更堅定、有		
			健康的生活	自我控	絕技巧達到拒絕的	說服力。		
			規範、態度	制。	目的。	2. 請學生依自己的		
				_	戒治資源。	己的拒絕金句。		
				1				
			進行健康倡	戒治資				
			導,展現對	源。				
			他人促進健					
			康的信念或					
			行為的影響					
kh 10 vm	ш - ,	0	力。	II 1 777 1	1 1914 19 -1 100 4 11	1 10 00 10 1 10 10 10	1 100 4 4-	T 12 14 14 T
第 19 週	單元七	2	1c-IV-1 了解	Hd-IV-1	1. 認識壘球運動的	1. 說明慢速壘球場	上課參與	【 <mark>品德教育</mark> 】

球類入門	各項運動基	守備/跑	演進脈絡。	地特色。藉著壘球	態度檢核	品 J1 溝通合作
第4章	礎原理和規	分性球	2. 能比較出棒球與	場地內外野的說	技能測驗	與和諧人際關
壘球 身手矯健	則。	類運動	壘球的差異。	明,一併說明攻防	分組競賽	係。
	2c-IV-2 表現	動作組	3. 能遵守球場上的	的概念,並帶入說		品 J2 重視群體
	利他合群的	合及團	遊戲規則。	明傳接球於守備起		規範與榮譽。
	態度,與他	隊戰	4. 能了解傳接球動	到的作用,講解傳		品 J8 理性溝通
	人理性溝通	術。	作之原理。	接球之重要性。		與問題解決。
	與和諧互		5. 能利用身體各部	2. 傳接球練習並說		
	動。		位力量來完成穩定	明拋接的練習球速		
	2c-IV-3 表現		傳接球動作。	較緩,但實際比賽		
	自信樂觀、		6. 了解正式比賽的	時,應該採取快速		
	勇於挑戰的		傳接順序與不同的	的傳球方式,直線		
	學習態度。		傳接組合變化。	的傳球更能爭取時		
	3c-IV-1 表現		7. 相互合作的班級	間。		
	局部或全身		氣氛。	3. 練習肩上傳球、		
	性的身體控			接高飛球與滾地		
	制能力,發			球,提醒學生判斷		
	展專項運動			來球方向後,你需		
	技能。			要預先用最快的速		
	3d-IV-1 運用			度移動至預測落點		
	運動技術的			等待。		
	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。					

第 20 週	單元三	1	2a-IV-3 深切	Bb-IV-4	1. 認識拒絕的原則	1. 說明平時也要遵	上課參與	【法治教育】
	「癮」爆新觀點		體會健康行	面對成	與技巧。	守三不一要的原	平時觀察	法 J4 理解規範
	第2章		動的自覺利	癮物質	2. 能以正向的態度	則。提醒避免接觸	分組討論	國家強制力之重
	毒來不毒往		益與障礙。	的拒絕	面對拒絕。	來路不明的產品,		要性。
			2b-IV-1 堅守	技巧與	3. 能使用合適的拒	平時也要提高警		
			健康的生活	自我控	絕技巧達到拒絕的	覺,避免自己成為		
			規範、態度	制。	目的。	藥物濫用的受害		
			與價值觀。	Bb-IV-5	4. 了解藥物濫用的	者。		
			2b-IV-3 充分	拒絕成	戒治資源。	2. 說明可以透過某		
			地肯定自我	癮物質		些警訊來察覺需要		
			健康行動的	的自主		關心的人,常見的		
			信心與效能	行動與		徵兆包含作息改		
			感。	支持性		變、行為異常、情		
			4b-IV-3 公開	規範、		緒不穩及持有特殊		
			進行健康倡	戒治資		物品。但出現徵兆		
			導,展現對	源。		並不一定代表有藥		
			他人促進健			物濫用的狀況,而		
			康的信念或			是需要我們多關心		
			行為的影響			對方。		
			カ。					
第 20 週	單元七	2	1c-IV-1 了解	Hd-IV-1	1. 認識壘球運動的	1. 進行傳接練習,	上課參與	【 <mark>品德教育</mark> 】
	球類入門		各項運動基	守備/跑	演進脈絡。	示範該怎麼因應傳	態度檢核	品 J1 溝通合作
	第4章		礎原理和規	分性球	2. 能比較出棒球與	遞距離來改變傳球	技能測驗	與和諧人際關
	壘球 身手矯健		則。	類運動	壘球的差異。	的方式。同樣都是	分組競賽	係。
			2c-IV-2 表現	動作組	3. 能遵守球場上的	傳球動作,但透過		品 J2 重視群體
			利他合群的	合及團	遊戲規則。	微調出手的角度,		規範與榮譽。
			態度,與他	隊戰	4. 能了解傳接球動	就可以展現出不同		品 J8 理性溝通
			人理性溝通	術。	作之原理。	的飛行軌跡來因應		與問題解決。
			與和諧互		5. 能利用身體各部			
			動。		位力量來完成穩定	2. 引導學生觀察球		
			2c-IV-3 表現		傳接球動作。	速過快時該怎麼因		
			自信樂觀、		6. 了解正式比賽的	應,若傳球總是容		

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。		

※依照學校行事曆進行課程微調

彰化縣縣立秀水國民中學 114 學年度第二學期八年級 健體領域/健體課程

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	2. 健 3. 亡 4. 5. 6. 7. 體 7. 2. 2. 2. 2. 2. 3. 亡 4. 5. 6. 7. 體 7. 2. 3. 4. 5. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6.	L的刻板觀念,培養知 去,降低對死亡的恐懼	體認 老與在解概何 季概肌方合獨認	要知 霸私 風的的箱動死 老 凌的 雲技基作協中 是 沉法 物。肌。調作协会 人,。 及 肉性 性, 。 以 数。 , 。 数。 数	癌症及心血管疾病的威脅程度,並懂得檢視自己的 必經過程,了解健康老化的原則和方法,了解對死 騙時的處理方式及保護自己的方式。 體壇的意義為何。 發鍊動作。
領域核心素養	踐,不輕言放為 健體-J-A2 具係 健康的問題。 健體-J-B1 具係 健體-J-B2 具係 的互動關係。	棄。 情理解體育與健康情境 情善用體育與健康的資 情情意表達的能力,能 情善用體育與健康相關	的全貌,並做獨立,源,以擬定運動與 以同理心與人溝通 的科技、資訊及媒,	思考與分析的 保健計畫,有 互動,並理解 體,以增進學	之,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實 知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與 一效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 是體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。 是習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體 「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。
壬上洋昭时》	【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
重大議題融入	教育】、【海洋教育】、【生涯規劃】

				課和	星架構			
教學進度 (週次)	教學單元 名稱	節數	學習重點 學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
第1週	單元一	1	1a-IV-2 分析個人與	Ea-IV-3 從	1. 以消費者角	1. 以法規來解說食品添	上課參與	【環境教育】
N 1 22	十九 消費中學堂	1	群體健康的影響因	生態、媒體	度關心不同的	加物的定義及使用原	小組討論	環 J4 了解永
	第1章		素。	五	飲食類別、內	則。並提醒正確的使用	分組報告	續發展的意義
	分 1 平 GO 購		^{** *} 1a-IV-3 評估內在與	看飲食趨	涵及選購要	食品添加物不會影響一	力組和古	演 環境 的 总 我 (環境、社
	「食」力讚		外在的行為對健康造	有队员是 勢。	四次送 期女 點,如:產銷	般人的身體健康。解說		會、與經濟的
	[] [] [] []		成的衝擊與風險。	方。 Eb-IV-1 媒	· 產級 · 產級 · 產級	食品添加物違法的種類		均衡發展)與
			·		· 程歷、月機辰 · 產品、健康食			与偶级展/ 與 原則。
			1a-IV-4 理解促進健	體與廣告中		與案例。		/尔 凡
			康生活的策略、資源	健康消費資		2. 進行 JUST DO IT「添		
			與規範。	訊的辨識策	2. 辨識媒體廣	加物調查站」活動,提		
				略。	告的行銷策	醒學生挑選食品有許多		
				Eb-IV-2 健	略,評估自身	細節,外包裝上提供了		
				康消費行動	需求,選擇合	很多訊息。食品添加物		
				方案與相關	適的飲食。	並非不好,但我們應該		
				法規、組		要注意到底是吃進營養		
				織。		比較多,還是被很多食		
						品添加物給餵飽?		
第1週	單元四	2	2c-IV-1 展現運動禮	Cb-IV-1 運	1. 認識現代奧	1. 說明奧林匹克精神就	上課參與	【國際教育】
	Olympic		節,具備運動的道德	動精神、運	林匹克運動會	是相互瞭解、友誼、團	小組討論	國 J4 尊重與
	Games 運動		思辨和實踐能力。	動營養攝取	的復興。	結和公平競爭的精神。	分組報告	欣賞世界不同
	誌		2d-IV-3 鑑賞本土與	知識、適合	2. 了解國際奧	能基於平等與公平的原		文化的價值。
	第1章		世界運動的文化價	個人運動所	林匹克委員會	則形塑一種文化價值。		
	奥林匹克故		值。	需營養素知	與奧運會的關	2. 說明奧運五環這正是		

古め		Ao IV 1 ハレンギロ	구 하 -	1/2 -	ルキテト訓み国社		
事館		4c-IV-1 分析並善用	識。	係。	代表五大洲的團結。		
		運動相關之科技、資		3. 了解夏、冬	3. 介紹奧運分為夏季奧		
		訊、媒體、產品與服		季奧運項目,	運與冬季奧運,經主辦		
		務。	會的精神。	並知悉我國曾	國奧運籌委會遞交國際		
				出戰的項目。	奥會申請書,就可望增		
				4. 了解奧林匹	加新的奧運項目。		
				克精神如何落			
				實,回顧歷屆			
				奥運的代表性			
				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。			
松 0 油	la a			1			
第2週 春節連位	段						
第3週 單元一	1	1a-IV-2 分析個人與	Ea-IV-3 從	1. 以消費者角	1. 介紹產銷履歷及	上課參與	【環境教育】
消費中學	堂	群體健康的影響因	生態、媒體	度關心不同的	查詢方式,透過產銷履	平時觀察	環 J4 了解永
第1章		素。	與保健觀點	飲食類別、內	歷的標誌,消費者能夠	紙筆測驗	續發展的意義
GO 購		1a-IV-3 評估內在與	看飲食趨	涵及選購要	認識到該項食品的生產		(環境、社
「食」力	讚	外在的行為對健康造	勢。	點,如:產銷	流程。		會、與經濟的
		成的衝擊與風險。	Eb-IV-1 媒	履歷、有機農	2. 說明有機食品定義為		均衡發展)與
		1a-IV-4 理解促進健	體與廣告中	產品、健康食	生產過程當中完全不使		原則。
		康生活的策略、資源	健康消費資	品。	用任何非天然的化學物		
		與規範。	訊的辨識策	2. 辨識媒體廣	質。		

			<u> </u>			T		
				略。	告的行銷策	3. 進行 JUST DO IT		
				Eb-IV-2 健	略,評估自身	「有機包打聽」活動,		
				康消費行動	需求,選擇合	請學生填寫生活中可以		
				方案與相關	適的飲食。	找到的有機農產品標		
				法規、組		示,完成後讓學生討論		
				織。		並進一步請學生探究有		
						機農產品的價格與一般		
						農產品價格差異。		
						4. 說明食品標章的出		
						現,代表食品加工技術		
						的進步,也是人們對於		
						飲食安全的重視,消費		
						者也開始主張要了解自		
						己飲食的「來源」,是		
						否真的安全。		
第3週	單元四	2	2c-IV-1 展現運動禮	Cb-IV-1 運	1. 認識現代奧	1. 介紹臺灣奧運名人,	上課參與	【國際教育】
7, 0 -0	Olympic	_	節,具備運動的道德	動精神、運	林匹克運動會	讓同學了解奪牌面臨的	小組討論	國 J4 尊重與
	Games 運動		思辨和實踐能力。	動營養攝取	的復興。	章 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	分組報告	欣賞世界不同
	is is		2d-IV-3 鑑賞本土與	知識、適合	2. 了解國際奧	要得到任何一面獎牌都	力温报日	文化的價值。
	w 第1章		世界運動的文化價	個人運動所	林匹克委員會	不是件容易的事情。		文化的原匠
	東本 平 奥林匹克故		值。	四八 建	與奧運會的關	2. 進行「小小奧運鑑賞		
	事館		4c-IV-1 分析並善用	而召食系知識。	供外廷曾的關	家 活動,選出一位最		
	尹铝			•		· -		
			運動相關之科技、資	Cb-IV-3 奥	3. 了解夏、冬	崇拜的臺灣奧運選手,		
			訊、媒體、產品與服	林匹克運動	季奧運項目,	並與他組分享其故事。		
			務。	會的精神。	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。			
第 4 週	單元一	1	1a-IV-2 分析個人與	Ea-IV-3 從	1. 以消費者角	1. 說明健康食品定義與	上課參與	【環境教育】
	消費中學堂		群體健康的影響因	生態、媒體	度關心不同的	迷思,講述保健功效與	平時觀察	環 J4 了解永
	第1章		素。	與保健觀點	飲食類別、內	廣告注意事項。健康食	紙筆測驗	續發展的意義
	GO 購		1a-IV-3 評估內在與	看飲食趨	涵及選購要	品認證方式,選購食品		(環境、社
	「食」力讚		外在的行為對健康造	勢。	點,如:產銷	的基本原則,澄清健康		會、與經濟的
			成的衝擊與風險。	Eb-IV-1 媒	履歷、有機農	食品與保健食品的差		均衡發展)與
			1a-IV-4 理解促進健	體與廣告中	產品、健康食	異。		原則。
			康生活的策略、資源	健康消費資	品。	2. 健康食品不等於保健		
			與規範。	訊的辨識策	2. 辨識媒體廣	食品。保健食品屬於一		
				略。	告的行銷策	般的食品,沒有特別的		
				Eb-IV-2 健	略,評估自身	保健功效,也沒有治療		
				康消費行動	需求,選擇合	的作用。		
				方案與相關	適的飲食。	3總結產銷履歷食品、		
				法規、組		有機農產品、健康食品		
				織。		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。		
第4週	單元五	2	1c-IV-1 了解各項運	Ab-IV-1 體	1. 了解有氧運	1. 說明慢跑即是一種有	上課參與	【生涯規劃教
	有氧、無氧		動基礎原理和規則。	適能促進策	動的益處。	氧運動以及它的好處。	技能測驗	育】

	運動	2c-IV-2 表現利他合	略與活動方	2. 建立正確的	2. 介紹各個跑步場域,		涯 J3 覺察自
	第1章	群的態度,與他人理	法。	跑步運動概	不同的路面擁有不同的		己的能力與興
	慢跑	性溝通與和諧互動。	Ga-IV-1	念。	特性,可根據入門到進		趣。
		2c-IV-3 表現自信樂	跑、跳與推	3. 習得慢跑的	階一一講解。		
		觀、勇於挑戰的學習	擲的基本技	動作技巧與訣	3. 講解慢跑的動作要領		
		態度。	巧。	竅。	與訣竅,並帶領學生把		
		3d-IV-1 運用運動技		4. 學會運動前	每一個動作訣竅練習		
		術的學習策略。		熱身與運動後	過,特別注意身體重心		
		3d-IV-3 應用思考與		收操伸展。	的掌握與跑步姿勢的放		
		分析能力,解決運動		5. 懂得利用智	鬆。		
		情境的問題。		慧軟體輔助運	4. 說明「速度」與「配		
		4c-IV-1 分析並善用		動。	速」的不同之處。		
		運動相關之科技、資		6. 養成持續慢			
		訊、媒體、產品與服		跑的運動習			
		務。		慣。			
		4d-IV-2 執行個人運		7. 具備簡易的			
		動計畫,實際參與身		配速觀念,並			
		體活動。		可實際應用於			
		4d-IV-3 執行提升體		慢跑練習中。			
		適能的身體活動。					
第5週	單元一 1	2b-IV-2 樂於實踐健	Eb-IV-1 媒	1. 能在生活當	1. 提醒學生消費資訊會	上課參與	【人權教育】
	消費中學堂	康促進的生活型態。	體與廣告中	中實踐消費者	受到其他人的影響。因	小組討論	人 J4 了解平
	第2章	4b-IV-1 主動並公開	健康消費資	權利與義務。	此辨別資訊真假,並作	分組報告	等、正義的原
	健康消費實	表明個人對促進健康	訊的辨識策	2. 能解讀媒體	出判斷是每個消費者必		則,並在生活
	踐家	的觀點與立場。	略。	廣告的行銷手	須要會的技能。		中實踐。
			Eb-IV-2 健	法。	2. 說明知道自己花錢的		
			康消費行動		情況,才能確實掌握自		
			方案與相關		己的消費習慣。在消費		
			法規、組		過程中,還有五大義務		
			織。		需要去執行,才能逐步		
			Eb-IV-3 健		養成好的消費習慣。搭		
			康消費問題		配情境介紹消費者五大		

				始韶 油 堃 咖		美效、八十烯和一		
				的解決策略		義務、八大權利。		
				與社會關		3. 對商家行使消費者權		
				懷。		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		
						要」。		
第5週	單元五	2	1c-IV-1 了解各項運	Ab-IV-1 體	1. 了解有氧運	1. 說明初學跑者,先從	上課參與	【生涯規劃教
	有氧、無氧		動基礎原理和規則。	適能促進策	動的益處。	快走開始慢慢加速,保	技能測驗	育】
	運動		2c-IV-2 表現利他合	略與活動方	2. 建立正確的	持穩定與順暢呼吸,並		涯 J3 覺察自
	第1章		群的態度,與他人理	法。	跑步運動概	且試著以穩定的速度持		己的能力與興
	慢跑		性溝通與和諧互動。	Ga-IV-1	念。	續 20~30 分鐘。		趣。
			2c-IV-3 表現自信樂	跑、跳與推	3. 習得慢跑的	2. 提醒學生在慢跑運動		
			觀、勇於挑戰的學習	擲的基本技	動作技巧與訣	時,做好事前的準備,		
			態度。	巧。	竅。	多留意身體狀況,倘若		
			3d-IV-1 運用運動技		4. 學會運動前	跑時真的很不舒服,建		
			術的學習策略。		熱身與運動後	議適時的休息,找出原		
			3d-IV-3 應用思考與		收操伸展。	因,待身體狀況恢復再		
			分析能力,解決運動		5. 懂得利用智	跑。		
			情境的問題。		慧軟體輔助運	3. 介紹跑步 APP 的功能		
			4c-IV-1 分析並善用		動。	與操作來練習配速。		
			運動相關之科技、資		6. 養成持續慢	4. 進行愛上體育課「動		
			訊、媒體、產品與服		跑的運動習	物大遷徙」活動,配合		
			務。		慣。	配速將學生依能力分組		
			4d-IV-2 執行個人運		7. 具備簡易的	測驗。		
			動計畫,實際參與身		配速觀念,並			
			體活動。		可實際應用於			
			4d-IV-3 執行提升體		慢跑練習中。			
			適能的身體活動。					
第6週	單元一	1	2b-IV-2 樂於實踐健	Eb-IV-1 媒	1. 能在生活當	1. 說明消費糾紛可以求	上課參與	【人權教育】

	消費中學堂	康促進的生活型態。	體與廣告中	中實踐消費者	助的管道。	小組討論	人 J4 了解平
	第2章	4b-IV-1 主動並公開	健康消費資	權利與義務。	2. 提醒跨國的消費糾紛	分組報告	等、正義的原
	健康消費實	表明個人對促進健康	訊的辨識策	2. 能解讀媒體	並不適用臺灣的法律,		則,並在生活
	踐家	的觀點與立場。	略。	廣告的行銷手	且由於各國消費者保護		中實踐。
			Eb-IV-2 健	法。	法令並不統一,所以在		
			康消費行動		消費前要特別注意。		
			方案與相關		3. 進行健康動起來「聰		
			法規、組		明消費實踐家」學習		
			織。		單,提醒學生如果都沒		
			Eb-IV-3 健		有要改善的目標,可以		
			康消費問題		從消費者權利義務找尋		
			的解決策略		自己尚未達到的部分。		
			與社會關				
			懷。				
第6週	單元五 2	1c-Ⅳ-1 了解各項運	Ab-IV-1 體	1. 能懂得肌肉	1. 說明青少年的主要鍛	上課參與	
	有氧、無氧	動基礎原理和規則。	適能促進策	鍛鍊的原則。	鍊目標是促進生長發	態度檢核	
	運動	1c-Ⅳ-2 評估運動風	略與活動方	2. 能認識肌力	育,增強基本的身體素	技能測驗	
	第2章	險,維護安全的運動	法。	與肌耐力。	質,注重安全。詳細就		
	彈力繩肌肉	情境。		3. 能瞭解肌肉	鍛鍊計畫、漸進阻力、		
	鍛鍊	1d-IV-1 了解各項運		強化的好處。	安全性、適當重量、早		
		動技能原理。		4. 學會正確的	期訓練等方向進行解		
		2c-IV-2 表現利他合		基本肌肉鍛練	說。		
		群的態度,與他人理		動作。	2. 介紹彈力繩的優點,		
		性溝通與和諧互動。		5. 懂得使用簡	且有很多不同的形式,		
		2c-IV-3 表現自信樂		易肌肉鍛鍊的	有一般彈力帶、迷你彈		
		觀、勇於挑戰的學習		器材。	力带、薄布型彈力帶等		
		態度。		6. 可設計出適	等,可以幫助減輕關節		
		3c-Ⅳ-1 表現局部或		合自己的肌肉	負擔,因此可以有效減		
		全身性的身體控制能		鍛鍊課表。	少肌力訓練時常造成的		
		力,發展專項運動技			關節傷害。		
		能。			3. 練習彈力繩握法時,		
		4c-IV-2 分析並評估			請學生留意動作,先不		

		個人的體適能與運動 技能,修正個人的運			要做拉扯的動作,必須 按照教師的指示,避免		
		· 数計畫。			一		
		助司 = ° 4c-IV-3 規劃提升體			戶傷。 一受傷。		
		適能與運動技能的運			义物。		
		動計畫。					
		助					
		動計畫實際參與身體					
		助 司 重 貝 宗 <i>今 兴 为 短</i> 活動。					
	單元二 1		Fb-IV-3 保	1. 分析慢性病	1. 強調慢性病成因有 60	上課參與	【 <mark>生命教育</mark> 】
和一型	慢病驚心	外在的行為對健康造		對臺灣人健康	%與個人生活型態有	小組討論	生 J5 覺察生
	第1章	成的衝擊與風險。	· 行為。	威脅的嚴重	關。臺灣慢性病已有年	心得分享	活中的各種迷
	中	1b-IV-2 認識健康技		性,並了解慢	輕化趨勢,必須從「青	紙筆測驗	思,在生活作
	站(上)	能和生活技能的實施	*	性病的各項影	少年時期」就保持良好	3八 丰 次 7 效	息、健康促
	四(工)	程序概念。	四月	響因素。	り午時期」 就保行区対		進、飲食運
		2a-IV-2 自主思考健		2. 體認臺灣首	2. 讓學生瞭解癌症多年		動、休閒娱
		康問題所造成的威脅	石水石	要死因中各項	蟬聯「十大死因之		樂、人我關係
		原		安允四十谷頃 癌症的威脅程	冠」,早期發現和治		等課題上進行
		3a-IV-1 精熟地操作		度,並分析不	· 療,治癒率較高。讓學		· 骨值思辨,尋
		健康技能。		同癌症的症	生清楚男女癌症的排		求解決之道。
		4a-IV-2 自我監督、		狀、致病因素	名、嚴重性、主要症 2、嚴重性、主要症		水胖 次之道。
		增強個人促進健康的		和預防方法。	出 版 日 日 日 日 日 日 日 日 日		
		行動,並反省修正。		3. 體認心血管	、 以納四京和負的力法。可統整說明癌症成		
		11 期,业及目形止。		疾病中各項疾	因很多,大家應隨時自		
				疾病 T 各項疾 病的威脅程	我檢測接觸致癌因素的		
				度,並分析其	找做		
				症狀、致病因	TANG "		
				素和預防方			
				法。			
				4. 懂得檢視和			
				分析自己的健			
				康狀態和罹患			
				冰			

	1	1			T		
				慢性病的可能			
				性,並適當調			
				整健康的生活			
				型態。			
第7週	單元五 2	1c-IV-1 了解各項運	Ab-IV-1 體	1. 能懂得肌肉	1. 進行適合國中生的簡	上課參與	
	有氧、無氧	動基礎原理和規則。	適能促進策	鍛鍊的原則。	易肌肉訓練,肩膀與手	態度檢核	
	運動	1c-IV-2 評估運動風	略與活動方	2. 能認識肌力	臂肌群、胸部肌群、背部	技能測驗	
	第2章	險,維護安全的運動	法。	與肌耐力。	肌群、腹部肌群、臀部與		
	彈力繩肌肉	情境。		3. 能瞭解肌肉	大腿肌群。		
	鍛鍊	1d-IV-1 了解各項運		強化的好處。	2. 解說鍛鍊必須要有計		
		動技能原理。		4. 學會正確的	畫性、有特定活動內		
		2c-IV-2 表現利他合		基本肌肉鍛練	容,並且依循序漸進的		
		群的態度,與他人理		動作。	原則,避免過度使用某		
		性溝通與和諧互動。		5. 懂得使用簡	些肌群,每個肌群都要		
		2c-IV-3 表現自信樂		易肌肉鍛鍊的	平均鍛鍊,並且適度休		
		觀、勇於挑戰的學習		器材。	養,幫助肌肉充分修		
		態度。		6. 可設計出適	復。		
		3c-IV-1 表現局部或		合自己的肌肉			
		全身性的身體控制能		鍛鍊課表。			
		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。					
第8週	單元二 1	1a-IV-3 評估內在與	Fb-IV-3 保	1. 分析慢性病	1. 說明血液循環系統對	上課參與	【 <mark>生命教育</mark> 】

				T	T .		1	
	慢病驚心		外在的行為對健康造		對臺灣人健康	人體的重要性。心臟疾	小組討論	生 J5 覺察生
	第1章		成的衝擊與風險。	行為。	威脅的嚴重	病、腦血管疾病、糖尿	心得分享	活中的各種迷
	慢性病情報		1b-IV-2 認識健康技	Fb-IV-4 新	性,並了解慢	病和高血壓,都屬於	紙筆測驗	思,在生活作
	站(上)		能和生活技能的實施	興傳染病與	性病的各項影	「心血管疾病」,對國		息、健康促
	(第一次段		程序概念。	慢性病的防	響因素。	人生命的威脅極高。		進、飲食運
	考)		2a-IV-2 自主思考健	治策略。	2. 體認臺灣首	2. 說明高血壓、冠心		動、休閒娱
			康問題所造成的威脅		要死因中各項	病、腦中風等症狀及預		樂、人我關係
			感與嚴重性。		癌症的威脅程	防方法。		等課題上進行
			3a-Ⅳ-1 精熟地操作		度,並分析不	3. 介紹「血壓」、「收		價值思辨,尋
			健康技能。		同癌症的症	 縮壓 、「舒張壓 的		求解決之道。
			4a-IV-2 自我監督、		狀、致病因素	定義,並引導學生了解		
			增強個人促進健康的		和預防方法。	血壓是會變動的,進而		
			行動,並反省修正。		3. 體認心血管	說明各種變動的因素。		
					疾病中各項疾	4. 進行健康動起來「改		
					病的威脅程	變生活習慣 從自己做		
					度,並分析其	起」學習單,請學生一		
					症狀、致病因	定要盡力達成健康的生		
					素和預防方	活習慣。		
					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。			
第8週	單元五	2	1a-IV-3 評估內在與	Ab-IV-1 體	1. 能夠了解體	1. 介紹跳箱及跳板的組	上課參與	【安全教育】
	有氧、無氧		外在的行為對健康造	適能促進策	操跳箱運動的	成物件,可依體重、運	分組檢測	安 J2 判斷常
	運動		成的衝擊與風險。	略與活動方	基本動作及練	動能力來決定是否增加	技能測驗	見的事故傷
	第3章		1b-Ⅳ-4 提出健康自	法。	習方法,並加	或減少內部彈簧數量;		害。
	器械體操		主管理的行動策略。	Cb-IV-2 各	以運用。	軟墊也是跳箱項目必備		安 J9 遵守環
	跳箱		2a-IV-2 自主思考健	項運動設施	2. 能夠學會體	的器材之一,能夠緩衝		境設施設備的
	跳箱		2a-1V-2 自主思考健	項運動設施	2. 能夠學會體	的器材之一,能夠緩衝		境設施設備的

(설	第一次段	康問題所造成的威脅	的安全使用	操跳箱運動的	落地時的衝力,降低運		安全守則。
考			朋女 全使用 規定。	· ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		女王寸別。
一)	感與嚴重性。		動作與正確技	動傷害發生的機率。		
		3b-IV-2 熟悉各種人	Ia-IV-2 器	巧。	2. 讓學生了解動作與器		
		際溝通互動技能。	械體操動作	3. 能夠學會分	械之間的關係,並實施		
		4a-IV-2 自我監督、	組合。	析動作技巧與	課本動作練習,過程中		
		增強個人促進健康的		應用組合。	可以分成兩組,一組在		
		行動,並反省修正。		4. 能夠培養全	旁練習推撐動作,另一		
		4b-IV-3 公開進行健		身協調性與提	組排成一排進行跳箱練		
		康倡導,展現對他人		升肌肉適能。	習,老師則在跳箱旁進		
		促進健康的信念或		5. 能遵守安全	行動作保護。		
		行為的影響力。		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。			
第9週 單	元二 1	1a-IV-3 評估內在與	Fb-IV-3 保	1. 體認糖尿病	1. 說明糖尿病、腎臟	上課參與	【品德教育】
慢:	病驚心	外在的行為對健康造	護性的健康	的威脅性,並	病、代謝症候群的致病	經驗分享	品 EJU1 尊重
第	2章	成的衝擊與風險。	行為。	分析其症狀、	因素和預防方法。可強	紙筆測驗	生命。
慢,	性病情報	1b-IV-4 提出健康自	Fb-IV-4 新	致病因素和預	調臺灣腎臟病的嚴重		品 J8 理性溝
站((下)	主管理的行動策略。	興傳染病與	防方法。	性。年輕時就養成良好		通與問題解
		2a-IV-2 自主思考健	慢性病的防	2. 分析腎臟病	健康生活習慣。		決。
		康問題所造成的威脅	治策略。	及其病變的嚴	2. 請學生思考自己應該		【家庭教育】
		感與嚴重性。	•	重程度,並了	加強或改進的生活習		家 J5 了解與
		3b-IV-2 熟悉各種人		解其症狀、致	慣,並依照步驟填寫		家人溝通互動
		際溝通互動技能。		病因素和預防	「自我管理與監控」。		及相互支持的
		4a-IV-2 自我監督、		方法。			適切方式。
		增強個人促進健康的		3. 了解代謝症			家 J6 覺察與
		行動,並反省修正。		候群的成因,			實踐青少年在
		4b-IV-3 公開進行健		以及對健康的			家庭中的角色
		40 11 0公用近17度		以 及到 挺 尿 的			介 庭 下的 円 巴

			康倡導,展現對他人 促進健康的信念或 行為的影響力。		威分法 4. 慢重略行中 所防 整的防落常 。能稱預並日 。於病預落常 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。			責任。
第 9 週	單有運第器跳五、 章 體	2	1a-IV-3 評估 No. 1b-IV-4 的 1b-IV-2 的 1b-IV-3 的	Ab-IV-1 能與。IV-2 能與。IV-2 動全。IV-2 動全。 Ia-IV-2 動 管策方 各施用 器作	願病1.操基習以2.操動巧3.析應4.身升5.規則6.作意親能跳本方運能跳作。能動用能協肌能範。營的照屬夠箱動法用夠箱與 夠作組夠調內遵及 造班護。了運作,。學運正 學技合培性適守比 相級慢 解動及並 會動確 會巧。養與能安賽 互氣性 體的練加 體的技 分與 全提。全規 合	1. 說時會距並 2. 險(而能先(免身生 3. 明皆他練明,比離完強的教將及要教傷也率跳跳為頂所推稱橫適短動競動)度巧道)的把到器項一的腿條件跳,較。體很追加否不保任動低介中作套成跳來箱易 是選分忽夠教學選害 ,有沒雜稅,稅 後撐 危 ,體首 避自 說作其作	上課參與方能測數	【安全教育】 安上 安上 安上 多,是 一, 一, 一, 一, 一, 一, 一, 一, 一, 一, 一, 一, 一,

		1		1	I	T.		
					氛。	編排與連結。		
					7. 能夠欣賞他			
					人的動作表			
					現。			
第 10 週	單元二	1	1a-IV-3 評估內在與	Fb-IV-3 保	1. 體認糖尿病	1. 說明糖尿病、腎臟	上課參與	【 <mark>品德教育</mark> 】
	慢病驚心		外在的行為對健康造	護性的健康	的威脅性,並	病、代謝症候群的致病	經驗分享	品 EJU1 尊重
	第2章		成的衝擊與風險。	行為。	分析其症狀、	因素和預防方法。可強	紙筆測驗	生命。
	慢性病情報		1b-IV-4 提出健康自	Fb-Ⅳ-4 新	致病因素和預	調臺灣腎臟病的嚴重		品 J8 理性溝
	站(下)		主管理的行動策略。	興傳染病與	防方法。	性。年輕時就養成良好		通與問題解
			2a-IV-2 自主思考健	慢性病的防	2. 分析腎臟病	健康生活習慣。		決。
			康問題所造成的威脅	治策略。	及其病變的嚴	2. 請學生思考自己應該		【家庭教育】
			感與嚴重性。		重程度,並了	加強或改進的生活習		家 J5 了解與
			3b-IV-2 熟悉各種人		解其症狀、致	慣,並依照步驟填寫		家人溝通互動
			際溝通互動技能。		病因素和預防	「自我管理與監控」。		及相互支持的
			4a-IV-2 自我監督、		方法。	3. 引導學生思考生病時		適切方式。
			增強個人促進健康的		3. 了解代謝症	病人的感受,以及家人		家 J6 覺察與
			行動,並反省修正。		候群的成因,	的想法,並學習照顧此		實踐青少年在
			4b-IV-3 公開進行健		以及對健康的	病者的各種方法,要有		家庭中的角色
			康倡導,展現對他人		威脅情況,並	耐心和愛心陪伴病患,		責任。
			促進健康的信念或		分析預防方	才能使家人重返健康生		
			行為的影響力。		法。	活。		
					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。			
第 10 週	單元六	2	1c-IV-1 了解各項運	Gb-IV-2 游	1. 認識游泳姿	1. 介紹游泳四式的歷史	上課參與	
	力爭上游		動基礎原理和規則。	泳前進25公	勢的歷史演	發展;國際游泳總會現	技能測驗	

	第1章	1d-IV-1 了解各項運	尺(需換氣	進,學習探索	行的游泳規則,讓學生		
	仰泳 趾高	動技能原理。	5次以上)。	游泳技術。	認識游泳的歷史和規		
	氣揚	2c-IV-3 表現自信樂		2. 學會仰泳腿	範。		
		觀、勇於挑戰的學習		部打水與手臂	2. 示範仰泳的腿部打水		
		態度。		划水動作,持	分解動作。並強調髖關		
		3c-IV-1 表現局部或		續精進泳技。	節要挺直,以維持水平		
		全身性的身體控制能		3. 學會仰泳聯	體姿,如此才能調整打		
		力,發展專項運動技		合動作,展現	水動作的節奏與深度。		
		能。		全身動作協調	3. 強調打水時都是先學		
		4d-IV-2 執行個人運		性。	習穩定頭部位置,再以		
		動計畫,實際參與身		4. 勇於參與游	軀幹力量來帶動打水。		
		體活動。		泳能力評量並			
		4d-IV-3 執行提升體		達成目標。			
		適能的身體活動。					
第 11 週	單元二	1 1a-IV-1 理解生理、	Aa-IV-3 老	1. 覺察對老化	1. 引導學生思考銀髮生	上課參與	【 <mark>品德教育</mark> 】
	慢病驚心	心理與社會各層面健	化與死亡的	的刻板觀念,	活有哪些類型?並說明	平時觀察	品 J9 知行合
	第3章	康的概念。	意義與自我	培養知老和敬	各種銀髮生活型態的優	紙筆測驗	一與自我反
	愛譜生命最	2a-IV-2 自主思考健	調適。	老的態度。	缺點。		省。
	終章	康問題所造成的威脅		2. 覺知老化是	2. 每個人都會老,要運		【 <mark>生命教育</mark> 】
		感與嚴重性。		人生必經過	用「健康老化三種方		生 J3 反思生
		2b-IV-1 堅守健康的		程,瞭解健康	式」,使自己和家人都		老病死與人生
		生活規範、態度與價		老化原則和方	能健康老化!		無常的現象,
		值觀。		法,培養愛老			探索人生的目
		4b-IV-1 主動並公開		的態度。			的、價值與意
		表明個人對促進健康		3. 體會身體老			義。
		的觀點與立場。		化形成的生活			【生涯規劃教
				不便,養成助			育】
				老的習慣。			涯 J6 建立對
				4. 覺察對死亡			於未來生涯的
				的感受與看			願景。
				法,降低對死			
				亡的恐懼與疑			

					ے			
					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。			
第11週	單元六	2	1c-IV-1 了解各項運	Gb-IV-2 游	1. 認識游泳姿	1. 示範仰泳的手臂划水	上課參與	
	力爭上游		動基礎原理和規則。	泳前進25公	勢的歷史演	分解動作。	技能測驗	
	第1章		1d-IV-1 了解各項運	尺(需換氣	進,學習探索	2. 說明仰泳雖然不需要		
	仰泳 趾高		動技能原理。	5 次以上)。	游泳技術。	在水面上下進行換氣,		
	氣揚		2c-IV-3 表現自信樂		2. 學會仰泳腿	但仰泳也需要練習呼		
			觀、勇於挑戰的學習		部打水與手臂	吸,以維持身體的浮		
			態度。		划水動作,持	力。		
			3c-IV-1 表現局部或		續精進泳技。	3. 示範仰泳聯合動作,		
			全身性的身體控制能		3. 學會仰泳聯	說明仰泳雖然不需要在		
			力,發展專項運動技		合動作,展現	水面上下換氣,但也需		
			能。		全身動作協調	要練習呼吸,以維持身		
			4d-IV-2 執行個人運		性。	體的浮力。		
			動計畫,實際參與身		4. 勇於參與游	·		
			體活動。		泳能力評量並			
			4d-IV-3 執行提升體		達成目標。			
			適能的身體活動。					
第 12 週	單元二	1	1a-IV-1 理解生理、	Aa-IV-3 老	1. 覺察對老化	1. 強調人生旅途中,所	上課參與	【品德教育】
, -	慢病驚心		心理與社會各層面健		的刻板觀念,	愛的人隨時可能停留在	平時觀察	品 J9 知行合
	第3章		康的概念。	意義與自我	培養知老和敬	某個時間,無法繼續陪	紙筆測驗	一與自我反
	愛譜生命最		2a-IV-2 自主思考健	調適。	老的態度。	伴我們,此時會傷心,		省。
	終章		康問題所造成的威脅	. •	2. 覺知老化是	因為好多「愛」、「感		【 <mark>生命教育</mark> 】
			感與嚴重性。		人生必經過	謝」沒講,也還沒說再		生 J3 反思生
			2b-IV-1 堅守健康的		程,瞭解健康	見」!練習對親友說		老病死與人生
			生活規範、態度與價		老化原則和方	「謝謝、對不起、我愛		無常的現象,
			值觀。		法,培養愛老	你、再見」,使大家回		探索人生的目

	ı			T		Ι	T	
			4b-IV-1 主動並公開		的態度。	顧一生時,能放下仇恨		的、價值與意
			表明個人對促進健康		3. 體會身體老	和遺憾。		義。
			的觀點與立場。		化形成的生活	2. 進行健康動起來「圓		【生涯規劃教
					不便,養成助	滿人生計畫表」學習		育】
					老的習慣。	單,請學生分享,並提		涯 J6 建立對
					4. 覺察對死亡	醒他們面對生命的終		於未來生涯的
					的感受與看	點,若能提早做好人生		願景。
					法,降低對死	規劃,不留遺憾才可享		
					亡的恐懼與疑	受生命中所有的美好。		
					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。			
第 12 週	單元六	2	1d-IV-1 了解各項運	Cc-IV-1 水	1. 認識獨木	1. 介紹獨木舟的類型之	上課參與	【海洋教育】
	力爭上游		動技能原理。	域休閒運動	舟、槳、救生	所以造型各異,是為了	技能測驗	海 J1 參與多
	第2章		2c-IV-2 表現利他合	綜合應用。	衣的類型。	因應不同的地勢與水		元海洋休閒與
	獨木舟 划		群的態度,與他人理		2. 能經由引導	速。		水域活動,熟
	力出場		性溝通與和諧互動。		學習來了解獨	2. 說明獨木舟活動的正		練各種水域求
			2c-IV-3 表現自信樂		木舟動作之原	確穿著,並提醒學生重		生技能。
			觀、勇於挑戰的學習		理。	點在於落水後能否保		【 <mark>品德教育</mark> 】
			態度。		3. 了解如何利	暖,而不是依天候為穿		品 J1 溝通合
			2d-IV-1 了解運動在		用力量來輔助	著基準。		作與和諧人際
			美學上的特質與表現		划船的動作。	2. 說明獨木舟使用的3		關係。
			方式。		4. 能做出獨木	個救生衣類型並指導救		
			3c-Ⅳ-1 表現局部或		舟基本漿法。	生衣的正確穿法。示		
			全身性的身體控制能		5. 培養水中自	範、指導等待救援姿		
			力,發展專項運動技		救與救援能	勢。		
			能。		カ。	3. 介紹獨木舟船體:船		
			3d-IV-3 應用思考與		6. 能夠組成彼	艏、船身、船尾,並說		

第 13 週	單安第扭安元全1轉康網保	1	分析能力,解決運動 情境的問題。 2a-IV-2 自主思考感 是思問題重性。 3b-IV-2 熟悉各種。 4b-IV-1 主動並企健 的觀點與立場。	Ba家社防相C康關策源Fa利的效巧-IV-學安守法-1的改資 3關與通程及的與。健相善 有係有技	此互隊 1. 識生危 2. 見況理凌而凌 3. 擊護式 4. 騙式已受人信合。 了,活機認的,心的能說了事自。認時,成害。好作作解並中。識霸並與影像不解件已 識的並為者與的 危能潛 校凌透了響校。遭時的 遭處避詐或並團 機評在 園狀過解,園 遇,方 遇理免騙加並團 意估的 常 同霸進霸 攻保 詐方自的害	明之排4.學位 1.接霸請如2.引的的為責3.DO言場人 應功水獨上禦	上平紙等觀驗與察驗	【品作關【法生法 品) 品) 一 日 日 日 日 年 係 治 日 月 日 名) 日 利 名) 日 利 名) 日 利 名 入 の 入 の 入 の 入 の 入 の 入 の 入 の 入 の 入 の 入
第 13 週	單元六 力爭上游 第2章 獨木舟 划	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	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	1.獨木舟基本姿勢教學:上舟練習、翻舟復位練習、漿法練習。 2.練習前進漿、停船、	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

	力出場		性溝通與和諧互動。		超羽ホマ細畑	擋水、後退漿。練習後		練各種水域求
	刀山场				學習來了解獨			
			2c-IV-3表現自信樂		木舟動作之原	可配合愛上體育課「同		生技能。
			觀、勇於挑戰的學習		理。	舟共濟」活動,引導學		【 <mark>品德教育</mark> 】
			態度。		3. 了解如何利	生依序操作學習過的技		品 J1 溝通合
			2d-IV-1 了解運動在		用力量來輔助	能:翻舟復位、前進至		作與和諧人際
			美學上的特質與表現		划船的動作。	對岸、停船擋水。孰悉		關係。
			方式。		4. 能做出獨木	後亦可分組進行比賽。		
			3c-Ⅳ-1 表現局部或		舟基本漿法。			
			全身性的身體控制能		5. 培養水中自			
			力,發展專項運動技		救與救援能			
			能。		カ。			
			3d-IV-3 應用思考與		6. 能夠組成彼			
			分析能力,解決運動		此信任與並相			
			情境的問題。		互合作的團			
					隊。			
第 14 週	單元三	1	2a-IV-2 自主思考健	Ba-IV-2 居	1. 了解危機意	1. 引學生思考遇到霸凌	上課參與	【 <mark>品德教育</mark> 】
	安全防護網		康問題所造成的威脅	家、學校及	識,並能評估	事件會怎麼應對?有什	平時觀察	品 J1 溝通合
	第1章		感與嚴重性。	社區安全的	生活中潛在的	麼方法可以降低遇到危	紙筆測驗	作與和諧人際
	扭轉危機保		3b-IV-2 熟悉各種人	防護守則與	危機。	險的機會?		關係。
	安康		際溝通互動技能。	相關法令。	2. 認識校園常	2. 說明若遇到霸凌,應		【法治教育】
	(第二次段		4b-IV-1 主動並公開	Ca-IV-1 健	見的霸凌狀	以保護自己安全為前		法 J9 進行學
	考)		表明個人對促進健康	康社區的相	況,並透過同	提,冷靜遠離現場,並		生權利與校園
			的觀點與立場。	關問題改善	理心與了解霸	儘快通報師長或警察機		法律之初探。
				策略與資	凌的影響,進	關尋求協助,倘若不幸		
				源。	而能像校園霸	遭受攻擊也應想辦法保		
				Fa-IV-3 有	凌說不。	護自己。		
				利人際關係	3. 了解遭遇攻	3. 強調人人皆有可能是		
				的因素與有	擊事件時,保	詐騙的受害者,並不分		
				效的溝通技	護自己的方	學歷或年齡,因此應培		
				巧。	式。	養危機意識,避免成為		
				•	4. 認識遭遇詐	詐騙的受害者。除了避		

					式,並避免自	要成為詐騙集團的共		
					己成為詐騙的	犯,儘管未成年,仍須		
					受害者或加害	負擔相關法律責任,甚		
					人。	至由監護人連帶承擔後		
						果。		
第 14 週	單元七	2	1c-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1 網/	1. 認識藤球運	1. 藤球集合足球的靈巧	上課參與	【 <mark>品德教育</mark> 】
	球類進階		動基礎原理和規則。	牆性球類運	動的特性與規	腳法、排球規則、羽球	態度檢核	品 J1 溝通合
	第1章		2c-IV-2 表現利他合	動動作組合	則。	場地和體操武術的空翻	技能測驗	作與和諧人際
	藤球 空中		群的態度,與他人理	及團隊戰	2. 理解運動前	動作,需要極高的柔軟	分組競賽	關係。
	格鬥(第二		性溝通與和諧互動。	術。	伸展的重要	度與協調性,讓同學們		品 J8 理性溝
	次段考)		2c-IV-3 表現自信樂		性。	有想像空間後再試著操		通與問題解
			觀、勇於挑戰的學習		3. 透過遊戲來	作課程。		決。
			態度。		思考動作應用	2. 可以準備多種替換器		
			3c-Ⅳ-1 表現局部或		的時機。	材,讓同學們去嘗試並		
			全身性的身體控制能		4. 能協調控制	討論不同的球種踢起來		
			力,發展專項運動技		身體各個部位	的感受及控球的要領。		
			能。		的力量來進行	3. 學生2人一組練習控		
			3d-IV-3 應用思考與		控球動作。	球,輪流拋球給隊友		
			分析能力,解決運動		5. 能感受省力	踢,討論分享拋球及踢		
			情境的問題。		及準確之擊球	球的要領和感覺,找到		
			4d-IV-1 發展適合個		動作。	最適合自		
			人之專項運動技能。		6. 培養定點發	己的踢球部位。		
			4d-IV-2 執行個人運		球過網的穩定	4. 練習發球,自拋並往		
			動計畫,實際參與身		性,進一步學	隊友方向踢出,討論分		
			體活動。		習移位回擊球	享抛球高度,等待球落		
					的能力。	下的時機及踢球的要		
					7. 相互合作的	領,嘗試足內側或足背		
					班級氣氛。	發球,找到適合自己的		
						發球方式。		
第 15 週	單元三	1	2a-IV-2 自主思考健	Db-IV-5身	1. 認識隱私及	1. 講解隱私的重要性,	上課參與	【性別平等教
	安全防護網		康問題所造成的威脅	體自主權維	隱私外洩可能	並強調隱私是主觀的想	平時觀察	育】
	第2章		感與嚴重性。	護的立場表	带來的影響。	法。說明隱私遭到侵犯	經驗分享	性 J4 認識身

	畑ルウス		01 17 1 50 台 / 4 古 //	ためにも	0 7 17 10 11 11	サ ム		마 스 노 1살 1~ 88
	網住安全		2b-IV-1 堅守健康的	達與行動,	2. 了解網路使	時會感受到不舒服,甚		體自主權相關
			生活規範、態度與價	以及交友約	用上保護隱私	至影響尊嚴與人格發		議題,維護自
			值觀。	會安全策	的方法。	展。		己與尊重他人
				略。	3. 體認網路上	2. 網路上從事任何行為		的身體自主
				Fb-IV-1 全	留言與發文時	前,應三思後行,此		權。
				人健康概念	注意事項的重	外,網路購物雖然方		【法治教育】
				與健康生活	要性。	便,但購買前仍需仔細		法 J9 進行學
				型態。	4. 體認自拍與	辨別內容,避免不良產		生權利與校園
				Eb-IV-1 媒	散播裸照帶來	品影響健康。		法律之初探。
				體與廣告中	的影響。			
				健康消費資				
				訊的辨識策				
				略。				
第 15 週	單元七	2	1c-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1 網/	1. 認識藤球運	1. 嘗試足內側或足背發	上課參與	【 <mark>品德教育</mark> 】
	球類進階		動基礎原理和規則。	牆性球類運	動的特性與規	球,引導學生找到適合	態度檢核	品 J1 溝通合
	第1章		2c-Ⅳ-2 表現利他合	動動作組合	則。	自己的發球方式。	技能測驗	作與和諧人際
	藤球 空中		群的態度,與他人理	及團隊戰	2. 理解運動前	2. 練習膝頂球、頭頂	分組競賽	關係。
	格鬥		性溝通與和諧互動。	術。	伸展的重要	球,講解擊球的位置、		品 J8 理性溝
			2c-IV-3 表現自信樂		性。	踢球的時機,最重要的		通與問題解
			觀、勇於挑戰的學習		3. 透過遊戲來	是接觸球的腳背角度將		決。
			態度。		思考動作應用	會是決定方向的關鍵因		
			3c-Ⅳ-1 表現局部或		的時機。	素。		
			全身性的身體控制能		4. 能協調控制	3. 進行移動拋踢訓練,		
			力,發展專項運動技		身體各個部位	可作為動態熱身,變換		
			能。		的力量來進行	前後左右拋踢,增加移		
			3d-IV-3 應用思考與		控球動作。	動可以訓練步伐還有移		
			分析能力,解決運動		5. 能感受省力	位踢球的節奏感,也能		
			情境的問題。		及準確之擊球	結合先前所學的足內側		
			4d-IV-1 發展適合個		動作。	及足背進行移動回擊球		
			人之專項運動技能。		6. 培養定點發	的訓練。		
			4d-IV-2 執行個人運		球過網的穩定	4. 進行多人拋踢練習、		
			動計畫,實際參與身		性,進一步學	隔網拋踢,說明頭頂是		

第 16 週	單安第網三三 護網	1	體活動。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範。 值觀。	Db體護達以會略Fb人與型Eb體健訊略IV-19年的與及安。IV健健態I與康的。IV達以上與康的。IV,是以一個人人人人。II,與康的。II,與康的人人人人,與康的人人,與東維表,為	習的7.班 1.隱帶2.用的3.留注要4.散的移能相級 認私來了上方體言意性體播影回。合氛 識外的解保法認與事。認裸響回。合氛 隱洩影網護。網發項 自照。擊 作。 私可響路隱 路文的 拍带球 的 及能。使私 上時重 與來	最勢障瞭成並頂向 1.由容訊應但也此律 2.最被一場勢障瞭成並頂向 1.由容訊應但也此律 2.最被一場,實方額頭誤明言出,網會易避過的響要的須自感,球不法雖境頗明雖數人犯可,任。的須自感,球不法雖境頗明雖數人犯可,任。學服頭再必才痛網供但不再匿足圖關接也決學。與後可位截相以但何學服頭再必才痛網供但不再匿足圖關接也決理球換眼會方 自更的反,,因 到易前	上課參與察與與察	【育性體議己的權【法生法別別。 別別認權維重自 教行與初平 識相護他主 育學校探報 身關自人 】學園。
第 16 週	單元類 2 章 幕	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	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運 動動作組合 及團隊戰 術。	1. 賽2. 上遊 3. 正步出 3. 正步出 3. 正步出 5. 正步于5.	1. 桌球單步步法、側併步法介紹與練習。 2. 講解正拍攻球分解動作,將正拍攻球拆分歲 預備、引拍、擊球球 原 4 步驟進行講解。 3. 進行桌球單步步法球 紹與練習,適合用於球	上課參與 態度檢核 技能測驗	【 <mark>品德教育</mark> 】 品 J1 溝通合 作與和諧人際 關係。

第 17 週	單安第馬元全等等與一定一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	1	觀念 - IV-1 - 1 - 1 - 2 - 3 c - IV-1 + 3 c - IV-2 字 的	社區環境潛 在危機的評 估方法。	作4.攻的5.點的6.班 1.全2.權3.交為。能球動培瞄能相級 了四認概能通。做結作養準力互氣 解守識念表規出合。控目。合氛 交則基。現則正步 球標 作。 通。本 遵的祖法 落物 的 安 路 守行	速較或向向 4.介球已 1.通降會間意 2.狀是做較近數,。進紹速較 了安低。,與遇況「行整, 2. 以 2. 以 3. 以 4. 以 4. 以 4. 以 4. 以 4. 以 4. 以 4	上平小心課題計分與察論享	【品體譽【安常故素 和J2範。全探發響 動與教討生的。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第 17 週	單元七 球類章 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	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運 動動作組合 及團隊戰 術。	1. 賽 線 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類	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。 進行組合練習正、再 進行側併步。熟練後挑 對進階3個難度分級。 教師從旁協助。	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。

			觀、勇於挑戰的學習 態度。 3c-IV-1表現局部制 態度 全身性的身項運動 。 3d-IV-2運用運動。 4d-IV-2執行個與 動計畫。 體活動。		作。 4. 政的 5. 點的 5. 點的 6. 班級 6. 班級 6. 班級 6. 班級 6. 班級	2. 並手比程勢3. 「單自最領以單行紹範。影講使行球可,長生的比對東大學時間的進行。 與選点法及 名習評自。賽2人 與選点法及 名習評自。賽2人 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個		
第 18 週	單元三 安全 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 學環機法V-2 學安守法V-的。 是 Ba-IV-2 學安守法V-的。 Ba-IV-3 是 Ba-IV-3 是 Ba-IV-2 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 全空 2. 超点 2. 超点 2. 超点 2. 超点 2. 超点 3. 成为 3. 成为 3. 成为 4. 通知	1. 講解「防衛業備」「防衛業備」「所有意識」「所有意識」「所有意識」「所有意識」「所有。」「所有。」「所有。」「所有。」「所有。」「所有。」「所有。」「所有。	上課參與平職等與無	【品德教育】 品想更多。 是有是的。 是一个, 是一个, 是一个, 是一个, 是一个, 是一个, 是一个, 是一个,
第 18 週	單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日	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。	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運 動動作組合 及團	1.學會後場攻擊技術的使用時機,並建立後場擊球之基	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。	上課參與 態度檢核 技能測驗	

	俱進		2d-IV-2 展現運動欣	隊戰術。	本能力。	2. 練習切球動作,並介		
	万 世		賞的技巧,體驗生活	13/1/19	2. 了解後場切	名· 然首切球動作 並 // 紹切球類型及使用時機		
			的美感。		球動作要領與	可分為短距離、長距離		
			3c-IV-1 表現局部或		應用,以及學	切球兩種。為強化使用		
			全身性的身體控制能		會拍面擊球位	目的,可說明切球技術		
			力,發展專項運動技		置並建立正確	主要是破壞對手節奏,		
			能。		發力。	製造自我主導優勢,找		
			4c-IV-1 分析並善用		3. 能了解羽球	出機會搶奪分數,取得		
			運動相關之科技、資		切球之類型並	整場控制權而進行的武		
			訊、媒體、產品與服		能在比賽中欣	器。		
			務。		省。	3. 練習定點直線切球→		
			4d-IV-3 執行提升體		4. 能學會切球	定點對角切球→直線切		
			適能的身體活動。		的應用方法,	球上網,→對角線切球		
			2,13,14,21,12,12		並實際執行於	上網。切球 6 次後,角		
					比賽中。	色循環。		
第 19 週	單元三	1	2a-IV-3 深切體會健	Ba-IV-1 居	1. 了解交通安	1. 說明遵守路權是相當	上課參與	【 <mark>品德教育</mark> 】
	安全防護網		康行動的自覺利益與	家、學校、	全四守則。	重要的,而路權的概念	平時觀察	品 J2 重視群
	第3章		障礙。	社區環境潛	2. 認識基本路	應是相對的,不論是行	紙筆測驗	體規範與榮
	馬路如虎口		3a-IV-2 因應不同的	在危機的評	權概念。	人或是汽機車駕駛者在		譽。
			生活情境進行調適並	估方法。	3. 能表現遵守	道路上行駛,都要注意		【安全教育】
			修正,持續表現健康	Ba-IV-2 居	交通規則的行	路況與禮讓其他用路人		安 J4 探討日
			技能。	家、學校及	為。	的責任與義務。		常生活發生事
				社區安全的				故的影響因
				防護守則與				素。
				相關法令。				
				Fb-IV-3 保				
				護性的健康				
				行為。				
第19週	單元七	2	1c-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1 網/	1. 學會後場攻	1. 進行切球後上網練	上課參與	
	球類進階		動基礎原理和規則。	牆性球類運	擊技術的使用	習,可花些時間複習上	態度檢核	
	第3章		1d-IV-1 了解各項運	動動作組合	時機,並建立	一節課的直線站位。若	技能測驗	

	T	1		T	T	1		1
	羽球 羽日		動技能原理。	及團	後場擊球之基	直線熟練了,練習對角		
	俱進		2d-IV-2 展現運動欣	隊戰術。	本能力。	場地對對角場地,同樣		
			賞的技巧, 體驗生活		2. 了解後場切	先以半場為練習範圍。		
			的美感。		球動作要領與	2. 繼後場左右切球及半		
			3c-IV-1 表現局部或		應用,以及學	場切球上網練習,接下		
			全身性的身體控制能		會拍面擊球位	來就是難度較高的全場		
			力,發展專項運動技		置並建立正確	切球上網。		
			能。		發力。	3. 進行愛上體育課「半		
			4c-IV-1 分析並善用		3. 能了解羽球	場攻擊比賽——狹長		
			運動相關之科技、資		切球之類型並	型」活動,為鼓勵學生		
			訊、媒體、產品與服		能在比賽中欣	可以實際了解切球運用		
			務。		賞。	時機與方法,在比賽中		
			4d-IV-3 執行提升體		4. 能學會切球	只要學生因使用切球而		
			適能的身體活動。		的應用方法,	獲得分數就得3分,殺		
					並實際執行於	球獲得2分,高遠球獲		
					比賽中。	得1分。下一棒務必要		
						看上一棒在對打時的狀		
						況。		
第 20 週	單元三	1	3a-Ⅳ-1 精熟地操作	Ba-IV-3 緊	1. 了解生命之	1. 說明禮讓救護車輛與	上課參與	【安全教育】
	安全防護網		健康技能。	急情境處理	鏈及其內涵。	即時急救的重要性。	經驗分享	安 J10 學習心
	第4章		3a-IV-2 因應不同的	與止血、包	2. 體認 CPR 與	2. 說明生命之鏈包含五	紙筆測驗	肺復甦術及
	生命之鏈		生活情境進行調適並	紮、CPR、復	AED的重要	個步驟,前三個步驟人		AED 的操作。
			修正,持續表現健康	甦姿勢急救	性。	人都可以操作,且應儘		
			技能。	技術。	3. 能操作 CPR	快實施;最後兩個步驟		
				Fb-IV-1 全	與 AED。	則由專業的救護人員或		
				人健康概念	4. 願意提供相	醫護人員進行。		
				與健康生活	關急救措施。	3. 示範叫叫壓電:搭配		
				型態。		CPR 模型進行步驟教學		
						並學生實際操作。		
						4. 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20週 單元七 球類進階 第4章 墨球 攻守 兼備 20 週 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和語互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的暴力,發展專項運動技能力,發展專項運動技能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略思考與分析能力,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。	上安全規則及 位置、慢速壘球投球規 態度	果參與 「品待」 「品待」 「品待」 「品待」 「品) 「品) 「品) 「品) 「品) 「品) 「品) 「品) 「品) 「品)
--	----------------------	---

		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。 7. 以場地圖講解補位觀 念,說明補位的邏輯。	
第 21 週	期末評量段 考 (6/29、30)		

[※]依照學校行事曆進行課程微調