

彰化縣立鹿港國民中學 115 學年度第一學期八年級健體領域課程計畫

教材版本	奇 鼎	實施年級 (班級/組別)	八年級上學期	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節。
課程目標	健康 第一單元 愛的你我他 1. 能理解愛的意涵及情感發展的原則與因應方式。 2. 能瞭解發生非預期懷孕時可以做的抉擇與後續需面臨的各種狀況。 第二單元 防治大作戰 1. 認識性病的症狀並學習預防方法。 2. 學習正確理解愛滋病以及預防方法，關懷並支持愛滋防治。 第三單元 「食」在很健康 1. 認識六大營養素，學習均衡飲食，瞭解食材選購、處理與保存，並認識食物中毒的類型與應對方式。 2. 瞭解食品標示與營養標示內容，培養選購食品的判斷力並關心食安議題。 體育 第四單元 水陸蛟龍 1. 學習跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術，認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。 2. 瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識，學習仰泳的動作要領，做出仰泳腿部與手部的聯合動作，並模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。 3. 認識不同的自行車種類，再進一步瞭解自行車的結構、零件與功用，學習自行車騎乘注意事項。 第五單元 運動教室 1. 瞭解切球、挑球的相關知識和動作要領，並將所學的技能連貫使用。 2. 瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性，認識防守基本動作要領與姿勢，學習進攻與防守技術，並發揮團隊合作。 3. 知悉高手傳接球的運用時機，熟悉高手接球的要領，瞭解高手傳接球的策略運用。 4. 瞭解桌球運動之相關知識，學習桌球正拍發平擊球之動作要領，以及正拍發平擊球結合正、反拍連續擊球，將單打比賽的規則並應用於比賽之中。				

	第六單元 享受奔跑 1. 學習行進間足球運球和傳接球組合，認識左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術，透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。 2. 學習慢壘傳接球、打擊之相關知識。
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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。
重大議題融入	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【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 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。

品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。

品 J8 理性溝通與問題解決。

品 J9 知行合一與自我反省。

【生命教育】

生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

生 J3 性別與自我之間的關係。

生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。

生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

生 J17 愛自己與愛他人的能力。

【法治教育】

法 J2 避免歧視。

【安全教育】

安 J2 判斷常見的事故傷害。

安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

安 J6 了解運動設施安全的維護。

安 J7 了解霸凌防制的精神。

安 J8 演練校園災害預防的課題。

安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。

【家庭教育】

家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。

家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。

家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。

家 J8 親密關係的發展。

家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。

【生涯規劃教育】

涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。
 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。
【多元文化教育】
 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。
【閱讀素養教育】
 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
【環境教育】
 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。
 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。
【戶外教育】
 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
【國際教育】
 國 J10 了解全球永續發展之理念。
 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
		學習表現	學習內容				
第一週	◎健康 1-1：愛的練習曲	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效	能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。	1. 帶領學生觀看課前漫畫，引導思考下方的四個問題。 2. 介紹青春期的開始可能對性感到好奇，也可能對身旁的人產生情愫。 3. 藉由卡牌配對樂的方式，讓學生進行配對，並以此延伸思考活動過程與尋找伴侶過程的關聯。 4. 介紹感情發展的過程。	1. 歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能瞭解親密關係建立過程。	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性

		決健康問題。	的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的 健康行為。				騷擾、性侵害 與性霸凌的樣 態，運用資源 解決問題。 性 J8 解讀科 技產品的性別 意涵。 【家庭教育】 家 J3 了解人 際交往、親密 關係的發展， 以及溝通與衝 突處理。 家 J4 探討約 會、婚姻與家 庭建立的歷程。 家 J5 了解與 家人溝通互動 及相互支持的 適切方式。 【生命教育】 生 J2 探討完 整的人的各個 面向，包括身 體與心理、理 性與感性、自 由與命定、境 遇與嚮往，理 解人的主體能 動性，培養適 切的自我觀。 生 J17 愛自己 與愛他人的能 力。 【安全教育】
--	--	--------	---------------------------------	--	--	--	---

							安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。
	◎體育 4-1：平沙落雁～跳遠	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。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3. 能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。	1. 介紹跳遠的起源與現代跳遠男女世界紀錄。 2. 介紹國內外跳遠選手。 3. 說明場地的檢視與運動安全的重要，並請學生完成Let' s do it!「安全小尖兵」。 4. 講述跳遠動作要點，並進行練習。 5. 說明助跑、起跳動作概念，並進行練習。	1. 歷程性評量：積極參與課程並回答問題。 2. 總結性評量：能說出動作要領。	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第二週	◎健康	2a-IV-3 深切體會	Db-IV-3 多元的性	能說明經營感情	1. 請學生思考什麼	1. 歷程性評	【性別平等教

	1-1：愛的練習曲	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	的方法。	是愛情、什麼是友情。 2. 說明喜歡與愛的定義，並請學生完成 Let' s do it! 「如果這都不算愛」，分享個人想法。 3. 介紹三個感情經營的妙方，請學生思考除此之外感情經營還有哪些好方法。	量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：(1)能說出愛與喜歡的定義。(2)能瞭解感情經營的三個好方法。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】
--	-----------	--	---	------	--	---	--

							生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J17 愛自己與愛他人的能力。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。
	◎體育 4-1：平沙落雁～跳遠	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動	1. 請學生完成 Let's do it! 「獨步武林」與「飛躍羚羊」作為助跑起跳與三步跳的練習。 2. 說明空中動作可分為蹲踞式、挺身	1. 歷程性評量：積極參與課程並回答問題。 2. 總結性評量：(1)能說出動作要領。(2)能完成不同	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的

		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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3. 能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。 4. 能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。 5. 能認識急行跳遠的動作技術及流程，並透過觀摩和合作，改善動作技能表現。	式和走步式。 3. 說明落地動作的概念。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「好身入定」。	的助跑步數練習。 (3) 能完成 Let' s do it 的練習。 3. 學生自我檢核。	維護。
第三週	◎健康 1-1：愛的練習曲	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際	能評估自身建立親密關係後的生活變化。	1. 說明約會前後可能經歷的抉擇以及約會守則，並請學生完成 Let' s do it! 「約會的選擇」。 2. 說明親密關係也需要經過抉擇，強調我國對未滿十六歲者發生性行為有所規範，再請學生完成 Let' s do it! 「思考我的親密關係」。 3. 藉由課本中的三個情境教導學生面	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能學會拒絕不想要的親密邀約。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。

		各種生活技能，解決健康問題。	關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。		對不同的邀約情境時該如何拒絕不想要的親密關係。		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 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J17 愛自己與愛他人的能力。
--	--	----------------	-------------------------------------	--	-------------------------	--	--

							【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。
	◎體育 4-2：安全無漾～仰泳	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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。	1. 說明游泳池使用安全注意事項，以實際案例說明水域安全的重要性。 2. 介紹水上安全標誌。 3. 說明救生三大原則和救溺五步。 4. 說明 Let' s do it!「救溺五步我最行」的內容並示範製作漂浮物。	1. 歷程性評量：活動過程中能鼓勵同學與自己。 2. 總結性評量：(1)瞭解水域安全的重要性和救溺五步。(2)能完成活動目標。	【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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第四週	◎健康 1-1：愛的練習曲	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	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵	1. 能列舉感情結束時溝通的適當方法。 2. 能說明面對感情結束後負面情	1. 利用三個與分手相關的問題來引導學生進行思考。 2. 介紹四個分手面向，再請學生分享自	1. 歷程性評量：(1)課堂認真聽講並踴躍發言。(2)積極參與組內討論並上臺	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別

		與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	緒的方法。	己最能接受與最無法接受的分手方式。 3. 全組討論統整出相同或互異的論點，再請各組上台發表各自觀點。 4. 討論分手後的情緒，思考應該如何抒發。 5. 藉由小夥伴的日記請學生完成健康好行的問答。	分享。 2. 總結性評量： (1)能瞭解分手的不同方式。 (2)能簡述抒發負面情緒的方法。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J8 解讀科技產品的性別意涵。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理
--	--	---	---	--------------	---	--	---

							性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J17 愛自己與愛他人的能力。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。
	◎體育 4-2：安全無漾～仰泳	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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。 2. 能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。 3. 能在模擬溺水	1. 說明並示範水中漂浮的姿勢。 2. 說明並示範大字飄與一字飄。 3. 說明如何自製漂浮物，請學生練習。 4. 說明抽筋的原因與預防、改善方法，並請學生練習水中抽筋自救動作。 5. 介紹仰泳的代表	1. 歷程性評量：課堂中發表自己的經驗或看法。 2. 總結性評量：(1)瞭解仰泳動作和其背景知識。(2)能完成活動目標。	【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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

		運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。		情境中做出水中自救的基本動作。	人物。 6. 說明仰泳打水動作要領並示範。 7. 說明常見的仰泳打水錯誤動作。		安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第五週	◎健康 1-2：意外的新生命	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。	能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。	1. 帶領學生閱讀漫畫後，分組討論下方的四個問題。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「親密關係你我他」，讓學生思考交往關係會因為是否發生性行為產生哪些變化。 3. 介紹非預期懷孕可能遇到的狀況與問題。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能簡述非預期懷孕造成的五個方面的影響。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生命教育】 生 J3 性別與自我之間的關係。 生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。
	◎體育 4-2：安全無漾～仰泳	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水	能瞭解仰泳的動作要領，並能做	1. 請學生熱身後練習浮板打水和蹬牆	1. 歷程性評量：認真參與比	【海洋教育】 海 J1 參與多

		運動情境。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。	漂浮打水。 2. 請學生分組完成 Let' s do it! 「齊心協力來打水」並引導學生進行賽後檢討。 3. 說明並示範划水動作。	賽並樂在其中。 2. 總結性評量： (1)能簡述規則的重點。 (2)能瞭解仰泳划水動作要領。	元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第六週	◎健康 1-2：意外的新生命	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。	1. 認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。 2. 能釐清自己的現狀，堅定自己的立場並思考做的決定後的後果。	1. 說明未成年懷孕後可以有的選擇、後續結果及協助管道。 2. 播放未成年少女被迫懷孕的影片，介紹臺灣女高中生的倡議宣導活動。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能簡述為未成年懷孕後可尋求協助的管道。 (2)能瞭解臺灣女高中生的倡議宣導活動重點。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【生命教育】 生 J3 性別自我之間的關係。 生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷

							程。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。
	◎體育 4-2：安全無漾～仰泳	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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。	1. 說明常見仰泳划水錯誤動作請學生修正。 2. 請學生練習後完成 Let's do it!「仰泳大進擊」。	1. 歷程性評量：依照教師的說明進行仰泳划水練習。 2. 學生自我檢核。	【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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第七週 【第一次評量周】	◎健康 2-1：親密的接觸者	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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 建立性傳染疾病防治的基本觀念。 2. 瞭解危險性行為對健康造成的衝擊與風險。	1. 請學生閱讀課前漫畫並思考下方的提問。 2. 複習第二冊學過的傳染病三要素，引導說明將要教導的性傳染病。 3. 說明危險性行為的嚴重性，以及可能對自身造成的危害。 4. 搭配相關新聞案例，說明性病也可能透過非性行為的情況傳播，強調個人衛生習慣的重要。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：(1)能說明傳染病三要素。 (2)能瞭解危險性行為可能造成的危害。	【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。 【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。
	◎體育 4-3 精彩可騎～自行車	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 能認識不同的自行車種類。 2. 能進一步瞭解自行車的結構、零件與功用。	1. 以自行車比賽或新聞引導進入課程，再介紹自行車的歷史與在臺灣的發展。 2. 介紹自行車的種類與不同種類自行車的用途。 3. 搭配圖片介紹自行車的結構與零件，說明如何選用適合的自行車。 4. 說明自行車的騎乘技巧，並請學生體驗 Let' s do it!「肌群用力大不同」。 5. 介紹騎乘自行車應有的裝備，說明如何檢查自行車裝備，再請學生完成 Let' s do it!「行前裝備檢查小能手」。	歷程性評量：積極參與課程內容並踴躍發表。	【家庭教育】 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第八週	◎健康 2-1：親密的接觸者	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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	認識我國常見的性病現況，及不同性病對健康造成的影響。	1. 請學生先行閱讀課本提到的性病，完成簡易性病架構後，再開始深入介紹這些性病的病原體、傳染途徑、症狀及影響。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能簡述披衣菌、淋病、梅毒、尖形濕疣與生殖器疱疹的病原體、傳染途	【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。 【生命教育】

		況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。				徑、症狀及影響。	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。
	◎體育 4-3 精彩可騎～自行車	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	能知道自行車騎乘注意事項。	1. 實際示範說明如何調整自行車坐墊與煞車和變速。 2. 講解基本安全守則，說明並示範自行車手勢。 3. 說明自行車規劃道，播放自行車事故的影片或新聞來強調自行車安全的重要性。 4. 講解簡易故障排除。 5. 請學生完成 Let's do it! 「自行車，自由行」。	1. 歷程性評量：積極參與課程內容並踴躍發表。 2. 總結性評量：熟悉自行車手勢。 3. 學生自我檢核。	【家庭教育】 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第九週	◎健康 2-1：親密的接觸者	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	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。	1. 以故事與提問說明性病防治的困難。 2. 說明 ABC 防護守則，講解保險套正確使用步驟。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：(1)能瞭解 ABC	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自

		健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。			3. 請學生分組完成健康好行。	防護原則。 (2)能簡述保險套使用步驟。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	己與尊重他人的身體自主權。 【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。
	◎體育 5-1 前挑後切～羽球	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。 1d-IV-1 瞭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隊戰術。	1. 能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。 2. 讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	1. 說明球場的空間概念，並請學生完成Let' s do it!「羽球回顧」，思考過往的比賽經驗裡是否對球場空間足夠熟悉。 2. 帶領學生熱身，熱身動作著重於打羽球常與用的肌群。 3. 介紹切球特色和使用時機，說明並示範切球動作要領。 4. 學生分組體驗切球手腕揮動的感受，並進行練習。 5. 完成Let' s do it!「切球積分賽」後進行賽後檢討。	歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)協助、指導同學完成目標動作。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。
第十週	◎健康 2-2：愛滋病防治	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	認識愛滋病與愛滋病的傳染途徑及症狀。	1. 請學生閱讀漫畫並思考漫畫下方的四個問題。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的

		險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。		2. 說明何謂愛滋病以及愛滋病的傳染途徑、潛伏期、症狀以及治療方式。	2. 總結性評量：能簡述愛滋病的傳染途徑、潛伏期、症狀與治療方式。	群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【法治教育】法 J2 避免歧視。 【品德教育】品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【國際教育】國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
	◎體育 5-1 前挑後切～羽球	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。 1d-IV-1 瞭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隊戰術。	1. 能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 2. 讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	1. 介紹挑球特色和使用時機，說明並示範挑球（正拍）動作要領，讓學生進行練習。 2. 說明並示範挑球（反拍）動作要領，讓學生進行練習。 3. 請學生完成 Let's do it! 「挑球我最行」、「技巧檢測卡」與「動動腦，揮揮手」的練習。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1) 能依教師指令做出正拍挑球、反拍挑球的正確動作。 (2) 能做出正拍、反拍動作並將球挑過網。 (3) 可以控制挑球的方向。 3. 學生自我檢核。	【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。

第十一週	◎健康 2-2：愛滋病防治	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。	1. 講述愛滋病被發現的故事，並介紹臺灣、中國與非洲愛滋病的現況。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「如果愛滋賴上我」。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能瞭解不同國家的愛滋病現況。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【國際教育】 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
	◎體育 5-2 堅守崗位～籃球	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-3 應用思考	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。	1. 介紹國內外各種比賽的由來、賽制，以籃球賽帶入防守觀念。 2. 說明防守基本動作要領，示範滑併步、交叉步等姿勢。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「Z 字滑步防守訓練」的練習。 4. 說明一對一防守動作的要領與應用	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：(1)能正確做出滑併步與交叉步。(2)能正確做出防守基本動作。	【生涯規劃教育】 涯 J3 察覺自己的能力與興趣。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。

		與分析能力，解決運動情境的問題。			時機，以及一對二防守由進攻轉換為防守的時機與策略。		
第十二週	◎健康 2-2：愛滋病防治	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。 2. 公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病患的關懷。	1. 說明正確認識愛滋病的重要，破除愛滋病的迷思。 2. 介紹「世界愛滋日」與「紅絲帶運動」。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：認識紅絲帶運動並能簡述相關案例。	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【國際教育】 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
	◎體育 5-2 堅守崗位～籃球	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2d-IV-3 鑑賞運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。 2. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1. 複習一對一防守與一對二防守。 2. 分組完成 Let' s do it! 「一對一黏人我最行」、「守護堡壘」與「突破重圍」。 3. 請學生進行 Let' s do it! 「3 對 3 鬥牛大進擊」比賽，並	1. 歷程性評量：認真完成練習且積極參與比賽。 2. 總結性評量：(1)能正確做出防守基本動作。(2)能完成守護堡壘活動。	【生涯規劃教育】 涯 J3 察覺自己的能力與興趣。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互

		的本土與世界文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			在賽後做賽後檢討。	(3)能將所學技巧應用在突破重圍的活動中。 (4)能將所學技巧應用在比賽中。 3. 學生自我檢核。	動的良好態度與技能。
第十三週	◎健康 2-2：愛滋病防治	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。 2. 公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病患的關懷。	1. 說明愛滋篩檢、治療與協助管道。 2. 請學生完成健康好行。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能說明愛滋病篩檢、治療與協助的管道。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【法治教育】 法 J2 避免歧視。 【品德教育】 品 J6 關懷弱勢的意涵、策略，及其實踐與反思。 【國際教育】 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
	◎體育 5-3 高手過招～排球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-1 表現局部	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能知悉高手傳接球的運用時機。 2. 能熟悉高手接	1. 以排球比賽帶入舉球概念，介紹基本名詞的解釋與作用。 2. 說明高手傳接球	歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。

		或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		球的要領。	與低手傳接球的差異。 3. 練習高手傳接球的動作。 4. 練習對牆持球。 5. 講解常見錯誤動作。 6. 完成 Let' s do it! 「對牆、對空練習」的練習，以及進行 Let' s do it! 「接力傳球挑戰賽」。		安 J6 了解運動設施安全的維護。
第十四週 【第二次評量周】	◎健康 3-1：用心吃最安心	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	認識每日飲食指南與健康餐盤，學習均衡飲食。	1. 請學生閱讀漫畫並思考漫畫下方的四個問題。 2. 認識「每日飲食指南」，介紹六大類食物與營養素的關係。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「一日飲食紀錄」。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能簡述六大類食物。	【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。
	◎體育 5-3 高手過招～排球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳	1. 講解並示範正確與錯誤的傳球姿勢。 2. 學生分組完成	1. 歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷

		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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		接球的策略運用。	Let' s do it!「傳球過網」、「同心協力來傳接」。 3.進行Let' s do it!「排球競「技」」。	2.學生自我檢核。	害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第十五週	◎健康 3-1：用心吃最安心	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	瞭解食材選購及食材保存管理的方法。	1.說明挑選食材的小原則。 2.介紹三章一Q。 3.認識不同的食材處理方法。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：(1)能說明三章一Q。 (2)能瞭解食材的挑選與處理方法。 3.紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【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。
	◎體育 5-4 運球唯握～桌球	1c-IV-1 瞭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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解桌球運動之相關知識。 2.能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球	1.認識臺灣桌球名將，並介紹時鐘比喻法。 2.說明正拍發平擊球的動作要領與常見錯誤，並進行練	1.歷程性評量：依據教師指示進行練習與調整動作。 2.總結性評量：(1)能說出正拍	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影

		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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		技術。 3. 能做出正拍發平擊球結合正、反拍連續擊球。	習。 3. 完成 Let' s do it! 「大展身手連連看」。 4. 說明並示範正拍發平擊球+反拍推球與正拍發平擊球+反拍對攻，並請學生分組進行練習。	發平擊球的動作要領。 (2)能做出正拍發平擊球的動作。 (3)能做出正拍發平擊球結合反拍推球與正拍發平擊球結合正拍攻球。	響個人生涯決定的因素。
第十六週	◎健康 3-1：用心吃最安心	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1. 瞭解食材選購及食材保存管理的方法。 2. 透過對食品中毒的認識，學習預防食品中毒。	1. 介紹常見冰箱不同位置的保存特性，以及適合歸放的食材。 2. 認識食品中毒的類型。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：(1)能瞭解食材保存方法。(2)能說明食品中毒的四種類型。	【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。
	◎體育 5-4 運球唯握～桌球	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球	1. 分組練習正、反拍揮拍。 2. 說明正拍發平擊球＋左推右攻與正	1. 歷程性評量：(1)依據教師指示進行練習與調整動作。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興

		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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		技術。 2. 能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。 3. 瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。	拍發平擊球＋不定點攻球的動作要領並進行練習。 3. 全班分成兩隊完成 Let' s do it!「攻佔城堡」，過程中引導各隊討論戰術。 4. 搭配影片說明單打比賽規則。 5. 引導學生寫比賽紀錄單，完成 Let' s do it!「大顯身手」。 6. 分組進行小組單打循環賽，並於賽後計算比賽成績。	(2)比賽前與隊友討論戰略。 2. 總結性評量：確實瞭解比賽規則。 3. 學生自我檢核。	趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。
第十七週	◎健康 3-1：用心吃最安心	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	透過對食品中毒的認識，學習預防食品中毒。	1. 說明食品中毒的症狀與處理方法。 2. 介紹預防食品中毒的「五要」原則。 3. 請學生完成健康好行。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：(1)能瞭解食品中毒的症狀與處理方法。(2)能簡述預防食品中毒的「五要」原則。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【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。

	◎體育 6-1 立足天下～足球	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。 2. 能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學習。	1. 說明足球的起源以及世界盃的影響。 2. 分組進行 Let' s do it!「移形換影」比賽。 3. 講解球感的重要性並進行練習。 4. 分組完成 Let' s do it!「雙腳彈珠檯」，引導學生思考如何配合完成互相傳球。 5. 講解並示範足內側傳球與停球技巧。 6. 分組完成 Let' s do it!「眾星拱月」。	1. 歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2. 總結性評量：能說出動作要領及對抗勝利的關鍵。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第十八週	◎健康 3-2：聰明選健康吃	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品	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。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	學習閱讀食品標示，清楚標示中各項目的重要性，並認識食品標章。	1. 引導學生閱讀漫畫並思考漫畫下方的四個問題。 2. 請學生拿出準備好的零食，介紹食品標示。 3. 簡單複習三章一Q，認識其他常見的食品標章及代表意義。 3. 請學生完成 Let' s do it!「一日飲食紀錄」。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能簡述常見食品標章。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【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。 【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福

		與服務，擬定健康行動策略。 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。					利。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
	◎體育 6-1 立足天下～足球	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。 2. 能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3. 能從班級的足	1. 說明三角傳球戰術的應用，可搭配影片協助學生理解。 2. 示範傳球方向及時機，並請學生完成 Let' s do it! 「黃金三角」。 3. 說明運球行進中傳接球與團隊合作的重要性。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「快與穩」，並於進攻時利用三角戰術來得分。 5. 說明攻防角色的轉換以及與隊友的	1. 歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2. 總結性評量： (1)能說出動作要領及關鍵要素並流暢完成。 (2)能畫出比賽中黃金三角的陣型。 (3)能流暢完成個人動作及小組合作能順利完成。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		球比賽觀摩中，體察參賽者運、傳球行進的變化和精湛球技，發表運動欣賞之體驗。 4. 能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。 5. 能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。	搭配。 6. 全班分成四組進行 Let' s do it!「過關斬將」的比賽，並於賽後進行檢討。		
第十九週	◎健康 3-2：聰明選健康吃	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 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。 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。	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。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	瞭解不同食品添加物的用途，以及對人體健康可能造成的影響，延伸認識我國食安風暴案例。	1. 介紹常見的四種食品添加物。 2. 介紹臺灣三起知名食安事件，簡單說明法規限制。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能說出四種食品添加物。	【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。 【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。

							【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
--	--	--	--	--	--	--	---

	◎體育 6-2：壁壘分明～慢速壘球	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。	1. 介紹慢速壘球的起源、場地、安全守則與基本用具。 2. 說明並示範傳球與接球的動作要領並進行練習。 3. 分組完成 Let' s do it!「傳球我最準」與「傳接默契大考驗」。	歷程性評量：課堂認真聽講並積極參與。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。
--	---------------------------------	---	-------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------	--

第二十週 【第三次評量周】 第二十一週	◎健康 3-2：聰明選健康吃	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 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。 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。	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。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1. 瞭解責任消費，學習辨識食品中可能隱藏的陷阱。 2. 認識剩食議題。	1. 說明賣場效應。 2. 請學生分組完成 Let' s do it! 「購物抉擇考驗」。 3. 介紹容易透過不實廣告引誘購買的「健康食品」，提醒學生在購買健康食品前，需謹記「停、看、聽」三個原則。 4. 搭配案例引導學生認識何謂「責任消費」。 5. 介紹各國剩食應對政策，強調減少剩食最好的方法還是從源頭減量。 6. 請學生完成健康好行。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能說明購買健康食品前的三原則。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。 4. 總結性評量：(1)能瞭解責任消費。 (2)能說出減少剩食方法。 5. 紙筆測驗：完成健康好行。	【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。 【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【國際教育】 國 J10 了解全球永續發展之理念。 【閱讀素養教育】 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性
------------------------------------	---------------------------	--	---	---	---	---	--

							與社會責任。
	◎體育 6-2：壁壘分明～慢速壘球	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。	1. 說明並示範握棒方式與揮棒的動作要領，再讓學生進行打擊練習。 2. 分組完成 Let' s do it!「強棒出擊」。 3. 進行 Let' s do it!「躲避王」比賽，並於賽後進行賽後檢討。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並積極參與。 2. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。

		比賽的各項策略。 3d-IV-1 運用運動 技術的學習策略。					
--	--	--------------------------------------	--	--	--	--	--

彰化縣立鹿港國民中學 115 學年度第二學期八年級健體領域課程計畫

教材版本	奇 鼎	實施年級 (班級/組別)	八年級下學期	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節。
課程目標	健康 第一單元 醫藥大哉問 1. 知道慢性病的定義及症狀，並懂得慢性病預防方法。 2. 學習正確的用藥知識，知道如何保存與丟棄，並能分辨來路不明的藥品。 3. 瞭解健保的精神與健保卡的使用，學習分級醫療的概念。 第二單元 安身立命大作戰 1. 瞭解事故傷害的起因，解析不同場合下可能存在的事故傷害，並能從中學習相關安全準則。 2. 認識與辨識創傷類型，瞭解不同創傷的處理方式及注意事項，並按步驟學習不同包紮法的包紮流程。 3. 瞭解 CPR 心肺復甦術、AED 使用和復甦姿勢對健康和生命的重要性，熟練掌握實施程序，並能根據情境調整操作流程。 體育 第三單元 球類大集合 1. 瞭解慢速壘球之歷史、相關知識與規則，學習內野接滾地球傳球組合動作與外野接高飛球傳球組合動作之技巧。 2. 瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性，學習上籃、卡位與籃板球技術。 3. 瞭解腳步對於桌球的重要性與應用，學習側併步的動作要領，認識雙打比賽規則與雙打跑位並應用於比賽之中。 4. 瞭解反手發球與網前球的相關知識和動作要領，將所學技能於練習中連貫使用。 5. 瞭解頭頂球的動作要領與應用時機，學習足球發邊線球的規則及動作要領。 第四單元 民俗與舞蹈 1. 瞭解舞蹈的起源分類，學習土風舞的動作，培養團隊合作意識，利用美的原則創作舞步並分享。 2. 瞭解毬子的起源分類與各種動作技巧，培養團隊合作精神。 3. 認識人體弱點，使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊，學習移動與基本防禦姿勢配合以及反擊，分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。 第五單元 運動教室				

	1. 瞭解帕運的相關知能與歷史由來，尊重身心障礙者並且主動協助，同理身心障礙者並主動欣賞帕運比賽。 2. 瞭解瑜伽的起源與歷史背景，學習單人和雙人瑜伽的動作。
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-B3 具備審美與表現的能力，瞭解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
重大議題融入	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。

閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。
閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。

【生涯規劃教育】

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

【品德教育】

品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
品 J2 重視群體規範與榮譽。
品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。
品 J9 知行合一與自我反省。
品 J7 同理分享與多元接納。

【安全教育】

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

【國際教育】

國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
國 J2 發展國際視野的國家意識。
國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

【人權教育】

人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
		學習表現	學習內容				
第一週	◎健康 1-1：健康的隱形破壞者	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。 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。 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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	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。	建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。	1. 請學生閱讀漫畫後思考下方的提問。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「生活習慣大盤點」，檢視自己與慢性病的距離，再介紹臺灣近年的十大死因，詢問學生從數據上有什麼發現，以此帶入慢性病的說明。	1. 歷程性評量：專心聆聽並認真思考。 2. 總結性評量： (1)能瞭解臺灣近年十大死因。	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。
	◎體育 3-1：壁壘森嚴～慢速壘	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作	1. 能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。	1. 先請學生完成熱身，再介紹內野防守	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽講解且	【安全教育】 安 J5 了解特

	球	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-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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	組合及團隊戰術。	2. 能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。	接滾地球的基本動作介紹。 2. 介紹雙殺守備。 3. 請學生完成 Let's do it! 「內野防守練練看」，練習接滾地球與雙殺守備。 4. 介紹外野防守接高飛球並進行練習。	積極參與課程內容。 2. 總結性評量： (1) 能做出接滾地球基本動作。 (2) 能做出接高飛球的守備動作。	殊體質學生的運動安全。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第二週	◎健康 1-1：健康的隱形破壞者	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	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。	認識常見的慢性病的病因與症狀，並避免接觸各慢性病的危險因子。	1. 學生分組分析惡性腫瘤、高血壓、冠心病、腦中風、糖尿病與腎臟病的成因、症狀與預防。	1. 歷程性評量：專心聆聽並認真思考。 2. 總結性評量： (1) 能簡述惡性腫瘤、高血壓、冠心病、腦中風、糖尿病與腎臟病的成	【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

		規範。 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。 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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。				因、症狀以及預防方法。 3. 學生自我檢核：檢核自己與慢性病的距離。	責任。 【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。
	◎體育 3-1：壁壘森嚴～慢速壘球	1c-IV-1 瞭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-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	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。	1. 介紹跑壘及踩壘方式。 2. 介紹記分板以及上頭的英文字母縮寫的意義。 3. 介紹簡易慢速壘球規則。 4. 完成 Let' s do it! 「學以致用」與「五人制壘球賽」。	1. 歷程性評量：認真參與比賽並樂在其中。 2. 總結性評量：能簡述規則的重點。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。

		的身體控制能力，發展專項運動技能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第三週	◎健康 1-1：健康的隱形破壞者	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。 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。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解	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。	瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。	1. 說明代謝症候群的定義與五項標準。 2. 列舉預防慢性病的健康行為，建立預防方法的觀念。	1. 歷程性評量：專心聆聽並認真思考。 2. 總結性評量：能簡述代謝症候群的定義與標準。	【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。

		決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。					
	◎體育 3-2 力挽狂籃～籃球	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3. 學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。	1. 讓學生欣賞一場籃球比賽後，介紹上籃的時機與重要性。 2. 說明上籃打板位置與上籃基本動作要領，示範高手上籃與低手上籃。 3. 完成 Let' s do it! 「運球＋上籃大集合」，並進行「三分鐘上籃比賽」比賽。 4. 說明及示範卡位基本動作和注意事項。	1. 歷程性評量：認真聆聽教師解說。 2. 總結性評量： (1)能正確完成帶球上籃步伐。 (2)運球時步伐正確且動作流暢。	【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。
第四週	◎健康	1a-IV-3 評估	Fb-IV-3 保護性	能在日常生活中檢	1. 講述慢性病照護	1. 歷程性評量：專	【家庭教育】

	1-1：健康的隱形破壞者	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。 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。 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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。	的概念以及相關的社會資源。 2. 請學生選擇一項危險因子來做改善計畫，確實執行這項計畫並完成健康好行。	心聆聽並認真思考。 2. 總結性評量：能認識慢性病照護的社會資源。 3. 紙筆測驗：完成健康好行的紀錄。	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。
	◎體育 3-2 力挽狂籃～籃球	1c-IV-1 瞭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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。 2. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1. 完成 Let' s do it! 「三人卡位練習運球」。 2. 說明搶籃板球的重點並讓學生進行練習。 3. 請學生分組完成	1. 歷程性評量：認真聆聽教師解說。 2. 總結性評量： (1) 能正確完成卡位動作。 (2) 各組於比賽時能運用策略和防守	【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。

		動。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。			Let' s do it!「搶奪大作戰」。 4. 進行 Let' s do it!「3 分鐘鬥牛挑戰賽」。	技巧。 3. 學生自我檢核。	
第五週	◎健康 1-2 藥你健康	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 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。 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。	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. 瞭解正確用藥知識。 2. 能辨識藥品的類別。	1. 請學生閱讀課前漫畫後，針對情境中的四個問題討論。 2. 透過課本情境，釐清用藥觀念，並講述藥品的分級。	1. 歷程性評量：專心聆聽並踴躍分享。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解正確的用藥概念。 (2) 能簡述不同藥品的種類。	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。

							閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J10 職業倫理對工作環境發展的重要性。
	◎體育 3-3 凌波微步～桌球	1c-IV-1 瞭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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。 2. 能學會側併步的動作要領與應用。	1. 介紹桌球側併步步伐，說明側併步注意事項，再讓學生進行練習。 2. 說明手部動作跟步伐結合的分解動作要領，並示範動作。	1. 歷程性評量：根據說明進行練習與修正動作。 2. 總結性評量：能做出正確的側併步動作。	【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。

		1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。			3. 請學生完成 Let' s do it! 「速速到壘」並做紀錄。 4. 講解發平擊球結合正拍與反拍攻球的動作要領。 5. 講解單球與多球的練習方法。 6. 完成 Let' s do it! 「側併步組合練習」。		
第六週	◎健康 1-2 藥你健康	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 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。 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。	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. 能運用正確用藥方式。 2. 能理解購藥安全原則。	1. 說明正確用藥原則,以及藥袋或藥盒上需注意的指示事項。 2. 說明藥品使用方法、服藥標準以及解惑忘記服藥應如何做。 3. 請學生分組完成 Let' s do it! 「全面瞭解正確用藥」。	1. 歷程性評量: (1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。 2. 總結性評量: (1)能瞭解用藥原則。 (2)能看懂藥袋或藥盒上的資訊與指示。 (3)能簡述用藥方法與服藥標準。 3. 紙筆測驗:完成 Let' s do it!。	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本,認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源,判讀文本知識

							的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J10 職業倫理對工作環境發展的重要性。
	◎體育 3-3 凌波微步～桌球	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-1 運用	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解雙打比賽規則。 2. 能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。	1. 講解雙打發接球移位順序並進行練習。 2. 進行 Let' s do it! 「小組比賽」。	1. 歷程性評量： (1) 根據說明進行練習與修正動作。 (2) 根據說明進行比賽。 2. 總結性評量： (1) 能說出雙打的兩種搭配跑位方法。 (2) 充分瞭解比賽規則。	【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。

		運動技術的學習策略。					
第七週 【第一次評量周】	◎健康 1-2 藥你健康	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 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。 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。	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. 能理解藥品的保存與廢棄原則。 2. 能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。 3. 知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。	1. 介紹藥品不同的保存方式，並請學生分組完成 Let' s do it! 「藥品大檢視」。 2. 說明廢棄藥品的六個步驟。 3. 介紹食藥署網站的關藥專區，示範查詢的方式，並請各組實際上網搜尋選擇最有感的一則闢謠消息來分享。 4. 配合課本例子請學生分組操作批判性思考四步驟後完成健康好行。	1. 歷程性評量： (1) 專心聆聽並踴躍分享。 (2) 積極參與分組討論。 2. 總結性評量： (1) 能認識藥品的保存方式。 (2) 能簡述廢棄藥品的六步驟。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it! 與健康好行。	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表

							達自己的想法。 【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。 涯 J10 職業倫理對工作環境發展的重要性。
	◎體育 3-4 飄移换位～羽球	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。	1. 複習基本規則與握拍方式。 2. 介紹反手發球，說明反手發球動作要領。 3. 說明反手發球注意事項，進行反手發球練習活動，完成 Let' s do it! 「夾縫中求生存」。	1. 歷程性評量：課堂上正向積極的練習。 2. 總結性評量： (1)能說出反手發球的使用策略和動作要領。 (2)能說出簡易發球規則。 (3)能將球以標準動作發進目標區域。 (4)能控制球飛行的高度。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。
第八週	◎健康 1-3 全民健保與醫療服務	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 能辨別全民健保的設立目標。 2. 能理解全民健保的制度特性。	1. 請學生閱讀課前漫畫後思考下方的問題，在課程中進行討論。 2. 說明健保議題，介紹健保標誌的意義與就醫平等的概念。 3. 介紹健保的納保資格與付費方式，說明全民健保的運作	1. 歷程性評量：課堂專心聆聽並積極討論。 2. 總結性評量： (1)能瞭解健保意義與概念。 (2)能瞭解健保的納保資格與付費方式。	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。 品 J7 同理分享與多元接

		與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。			制度。 4. 請學生拿出健保卡，介紹健保卡的功能與晶片記載的就醫資料。		納。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。
	◎體育 3-4 飄移换位～羽球	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。 2. 和同學在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	1. 介紹網前球的特色、使用時機與效果，並分析正、反拍的動作要領、握法。 2. 分組練習網前球動作。 3. 完成 Let' s do it! 「你來我往雙人練習」。	1. 歷程性評量：能積極為團隊爭取榮耀並給予隊友指導和鼓勵。 2. 總結性評量：能運用所學技巧規劃策略成功得分。 3. 學生自我檢核。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。
第九週	◎健康 1-3 全民健保與醫療服務	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。 2. 能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。	1. 介紹健康存摺和虛擬健保卡的功能，請同學分享使用經驗。 2. 說明分級醫療，講解雙向轉診的概念。 3. 說明就醫諮詢時的三件注意事項。	1. 歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。 2. 總結性評量： (1)能瞭解健康存摺和虛擬健保卡的功能。 (2)能瞭解分級醫療的概念。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。 品 J7 同理分享與多元接納。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議

							題，培養與他人理性溝通的素養。
	◎體育 3-5 品頭論足～足球	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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能夠理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端作為得分的關鍵技術。 3. 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。	1. 播放足球頭頂球的比賽片段，以此來介紹頭頂球。 2. 教師先請學生進行暖身。 3. 講解並示範原地前額正面、側面頂球的動作要領。 4. 完成 Let' s do it! 「頭頂功夫」。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並能理解課堂內容。 2. 總結性評量： (1)能做出正確頭頂球動作。 (2)能確實使用額頭正面、側面頂球。	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作／教育環境的資料。
第十週	◎健康 1-3 全民健保與醫療服務	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	能建立正確就醫觀念，珍惜醫療資源。	1. 請學生分享自己或家中長輩的就醫觀念，糾正錯誤觀念並說明正確的就醫觀念。 3. 引導學生閱讀課本案例，針對案例分組討論健康好行的題目。	1. 歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。 2. 紙筆測驗：完成 Let' s do it 與健康好行。	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。 品 J7 同理分享與多元接納。 【生命教育】

		精確的資訊來支持自己健康促進的立場。					生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。
	◎體育 3-5 品頭論足～足球	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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。 2. 能說出足球發邊線球的規則及動作要領。 3. 能從班級的足球比賽觀摩中，體察參賽者頭頂球的精湛球技及關鍵拋投的契機掌握，發表運動欣賞之體驗。	1. 暖身後複習頭頂球動作，接著進行 Let' s do it!「頭頭是道」，並說明注意事項。 2. 搭配影片介紹界外球。 3. 使用課本的分解動作說明原地擲球的注意事項。 4. 分組進行 Let' s do it!「擲球得分王」與「你擲我頂」比賽。	1. 歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極參與。 (2)認真參與比賽並能樂在其中。 2. 總結性評量： (1)直球動作正確。 (2)能確實使用額頭正面、側面頂球。 (3)比賽中能達到團隊合作的默契。	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。
第十一週	◎健康 2-1 安全技能總體檢	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Ba-IV-1 居家、學校、社區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. 評估環境與人為因素對居家安全、交通安全、校園安全的影響與衝擊。 2. 體會遵守居家安全、交通安全與校園安全的防護守則對健康的好處與困難。 3. 能在日常生活中	1. 學生閱讀完課前漫畫後，思考漫畫下方的提問。 2. 透過新聞案件說明校園中的意外事件有哪些。 3. 說明事故傷害的兩大類，再請學生完成 Let' s do it!「事	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且積極分享。 2. 總結性評量：能瞭解事故傷害的兩大類。 3. 學生自我檢核：	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。 【安全教育】 安 J3 了解日

第十二週		4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。	故傷害檢視」。 4. 說明居家環境中的故事危機，並請學生完成 Let' s do it! 「浴室危險放大鏡」，檢視自家浴室環境後寫下安全守則。	檢視居家環境安全。	常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J7 了解霸凌防治的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
	◎體育 4-1 舞力全開～土風舞	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1b-IV-1 自由創作舞蹈。 1b-IV-2 各種社交舞蹈。	1. 瞭解舞蹈的起源分類。 2. 學會土風舞的動作。	1. 介紹雲門舞集。 2. 介紹舞蹈的種類與特性。 3. 搭配影片介紹土風舞，說明土風舞的特色。 4. 介紹「哦！蘇珊娜」與「美國鴨子舞」舞步。	歷程性評量：認真聆聽理解上課內容重點。	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
	◎健康 2-1 安全技能總體檢	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	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、	1. 評估環境與人為因素對居家安全、交通安全、校園安全的影響與衝擊。 2. 體會遵守居家安	1. 透過課本引導學生分析不同路況發生事故的環境因素與人為因素。 2. 說明交通安全守	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且積極分享。	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議

		2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	學校及社區安全的防護守則與相關法令。	全、交通安全與校園安全的防護守則對健康的好處與困難。 3. 能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。	則，請同學分享並檢視自己或同學的交通安全意識。 3. 透過校園平面圖，請學生分組檢視校園中可能有的傷害與避免方式。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「變身吧！校園安全大使」。 5. 布置課後作業：請學生課後詢問健康中心護理師校園傷害類型的前三名，並分組討論如何避免這些傷害型態。	2. 學生自我檢核：檢視交通安全意識。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	題中的道德思辨。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J7 了解霸凌防治的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
	◎體育 4-1 舞力全開～土風舞	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1b-IV-1 自由創作舞蹈。 1b-IV-2 各種社交舞蹈。	1. 能培養團隊合作的精神。 2. 能夠利用美的原則創作舞步並分享。	1. 介紹「小人國」舞步。 2. 完成 Let' s do it! 「土風舞大不同」。 3. 請同學舉例說明認為什麼是美。 4. 搭配圖片說明美的原則，引導學生將這些原則轉換成肢體動作。 5. 完成 Let' s do it! 「美感律動」。	1. 歷程性評量：積極主動參與課程並做出動作。 2. 總結性評量： (1) 能夠理解課程內容並與藝術領域連結。 (2) 能夠活用課程中所說的美的原則。 3. 學生自我檢核。	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。
第十三週	◎健康	1a-IV-3 評估	Ba-IV-1 居家、	能在日常生活中持	1. 透過影片引導學	1. 歷程性評量：	【生命教育】

	2-1 安全技能總體檢	內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。	生瞭解危急時刻時冷靜面對的重要。 2. 請學生按照「解決問題」的步驟，分組討論解決校園事故發生的方案，完成健康好行。	(1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且勇於分享。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。	生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J7 了解霸凌防治的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
	◎體育 4-2 一毬之地～毬子	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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 瞭解毬子的起源分類。 2. 瞭解毬子各種動作技巧，並學會毬子的動作。	1. 提供踢毬子與足球的影片來說明兩者的共同點。 2. 介紹毬子的演變、構造與握法及其特性。 3. 進行 Let' s do it!「製毬高手」，製作自己的毬子。 4. 說明與示範小武動作踢、拐、膝、蹁、豆。	1. 歷程性評量：積極參與課程並練習。 2. 總結性評量：能理解動作的重點。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

		4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第十四週 【第二次評量周】	◎健康 2-2 急救技能養成術	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。	1. 請學生閱讀課前漫畫，並請學生思考漫畫下方的提問。 2. 請學生完成 Let's do it! 「有可能的理想結局」。 3. 說明急救醫藥箱的內容物，請同學分享並檢視家中的急救箱。	1. 歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解急救技術的重要性。 (2) 能簡述急救醫藥箱的內容物。 3. 學生自我檢核：檢視自家醫藥箱內容物。	【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。 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
	◎體育 4-2 一毬之地～毬子	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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 瞭解毬子各種動作技巧，並學會毬子的動作。 2. 能培養團隊合作的精神。	1. 說明與示範小武動作蹬和勾。 2. 進行 Let's do it! 「踢準比賽」、「踢毬連連看」與「傳接默契大考驗」等活動。 3. 介紹毬球運動。	1. 歷程性評量：積極參與課程並練習。 2. 總結性評量： (1) 能確實做出小武動作。 (2) 能正確做出踢毬動作。 (3) 能與隊友討論、改善問題。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週	◎健康	3a-IV-1 精熟	Ba-IV-3 緊急情	1. 透過不同類型事	1. 說明開放性創傷	1. 歷程性評量：認	【生命教育】

第十六週	2-2 急救技能養成術	地操作健康技能。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。 2. 因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。	與閉合性創傷。 2. 示範開放性傷口的緊急處理步驟，並請學生完成 Let' s do it! 「創傷注意事項大挑戰」。 4. 說明閉合性創傷的處理原則。	真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能分辨開放性創傷與閉鎖性創傷。 (2)能學會開放性傷口處理步驟。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	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。 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
	◎體育 4-3 拳拳到位～基本防身術	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 運用思考與分析能力，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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1. 認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。 2. 學會移動與基本防禦姿勢配合。	1. 以社會事件或電視劇畫面說明防身要領。 2. 認識人體弱點。 3. 說明基本防禦姿勢。 4. 說明步伐移動方式。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並理解上課重點。 2. 總結性評量： (1)能做出防禦的基本動作。 (2)能做出各項移動的基本動作。	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
	◎健康 2-2 急救技能養成術	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。	1. 認識不同止血法的原理與止血點。 2. 介紹不同包紮材料的適用狀況與傷勢。 3. 說明包紮與固定傷口的目的及原則。 4. 示範不同包紮方	1. 歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能簡述三種止血法。 (1)能根據不同狀況選用不同包紮材	【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

		生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。			式與技巧，並請同學分組練習。 5. 請學生完成 Let' s do it!「傷口處理我最行」與健康好行。	料與包紮方法。 (2)能正確完成包紮。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
	◎體育 4-3 拳拳到位～基本防身術	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 運用思考與分析能力，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。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1. 學會反擊。 2. 分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。	1. 複習基本防禦姿勢和移動步伐後，請學生完成 Let' s do it!「防禦的組合」。 2. 說明反擊姿勢與技巧。 3. 介紹線狀反擊與面狀反擊。 4. 分組完成 Let' s do it!「危機處理一把罩」的演練。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2. 總結性評量：能善用防身技巧。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十七週	◎健康 2-3 攜手搶救	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	能體會 CPR 心肺復甦術、AED 使用與復甦姿勢對健康與生命的重要性並瞭解實施程序。	1. 請學生閱讀課前漫畫，並思考漫畫下方的提問。 2. 說明 CPR 與 AED 的作用性與基本原則。 3. 介紹生命之鏈，說明 CPR 與 AED 在其中的重要性。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2. 總結性評量： (1)能簡述 CPR 與 AED 的作用與原則。 (2)能瞭解生命之鏈。	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。

		程序概念。					
	◎體育 5-1 無懼障礙～帕運	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 能說明帕運的相關知能。 2. 能理解帕運的歷史由來。 3. 能尊重身心障礙者並且主動協助。	1. 介紹帕運，說明參賽資格，並請學生完成 Let' s do it!「帕運知多少」。 2. 介紹帕運的歷史演進，並請學生分組完成 Let' s do it!「帕運由來一把罩」。 3. 介紹帕運比賽項目。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2. 總結性評量： (1)能理解帕運的歷史演進。 (2)能舉出調適身心的方式。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。
第十八週	◎健康 2-3 攜手搶救	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	能熟練的操作 CPR 心肺復甦術、AED 使用與復甦姿勢的流程，並配合不同的生活情境調整操作的流程。	1. 說明急救流程的口訣與步驟。 2. 搭配影片說明「叫叫壓電」的實施流程，再完整示範分解動作。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2. 總結性評量：能熟悉急救流程的口訣與步驟。	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
	◎體育 5-1 無懼障礙～帕運	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精	1. 能尊重身心障礙者並且主動協助。	1. 介紹帕運賽制。 2. 請學生完成 Let'	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極	【人權教育】 人 J4 了解平

		互動技能。 1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	神。	2. 能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。 3. 能同理身心障礙者並實際體會生命意義。	s do it!「帕運精神」，體驗帕運運動。 3. 介紹身心障礙在臺灣的發展。 4. 請學生完成Let's do it!「身體力行試試看」。	參與課程。 2. 總結性評量： (1)能說明夏季帕運與冬季帕運的差別。 (2)能理解各比賽項目的規則與賽制。 (3)能同理身心障礙者的實際感受。 (4)能瞭解我國身心障礙體育組織單位。 (5)能理解身心障礙者權利公約內容。 3. 學生自我檢核。 4. 紙筆測驗：完成Let's do it。	等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。
第十九週	◎健康 2-3 攜手搶救	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生技能的實施程序概念。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	能熟練的操作 CPR 心肺復甦術、AED 使用與復甦姿勢的流程，並配合不同的生活情境調整操作的流程。	學生分組完成急救技術的演練，過程中教師檢視動作正確性，結束後予以評價。	1. 歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極參與課程。 (2)認真進行演練。 2. 總結性評量：能正確完成急救流程。	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。
	◎體育	2c-IV-2 表現	Ce-IV-1 其他休	1. 能瞭解瑜伽的起	1. 介紹瑜伽的由來	1. 歷程性評量：	【生涯規劃教

	5-2 身心靈合一～瑜伽	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	閒運動綜合應用。	源與歷史背景。 2. 能學會單人和雙人瑜伽的動作。	與瑜伽的種類。 2. 說明與示範啟動身體瑜伽動作。 3. 介紹瑜伽的輔具，並請學生思考日常生活中有哪些東西可替代輔具。 4. 說明與示範肌力與平衡瑜伽動作。	(1) 課堂積極參與課程並表達意見。 (2) 認真聆聽並配合指導進行活動。 2. 總結性評量：能理解瑜伽的種類與特性。	育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。
第二十週 【第三次評量周】	◎健康 2-3 攜手搶救	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	能清楚危急事故的處理原則與救助順序的評估標準。	1. 教師說明事故現場的危機處理原則與評估標準。 2. 請學生練習評估救援順序與做出急救決定。 3. 請學生完成健康好行。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2. 總結性評量：能正確評估救援順序。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。

		1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。					
	◎體育 5-2 身心靈合一～瑜伽	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 能學會單人和雙人瑜伽的動作。 2. 能培養團隊合作的精神。	1. 說明與示範肌力與平衡瑜伽動作。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「瑜伽大風吹」與「瑜伽隨手記」。 3. 說明雙人瑜伽動作，並請學生選擇身材相近的一組。 4. 分組完成 Let' s do it! 「瑜伽—人體作畫」。	1. 歷程性評量：認真聆聽並配合指導進行活動。 2. 總結性評量：能與同學分享自身感受。 3. 學生自我檢核。 4. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J11 分析影響個人生涯決定的因素。