

彰化縣立彰德國民中學 115學年度第一學期 八 年級 健康與體育 領域／健康課程

5、各年級領域學習課程計畫

5-1各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3議題融入(七大或19項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	八	教學節數	每週1節。
課程目標	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。 3. 認識性病的症狀並學習預防方法。 4. 學習正確理解愛滋病以及預防方法，關懷並支持愛滋防治。 5. 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。 6. 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。				
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。						
議題融入	生命教育、品德教育、性別平等教育、家庭教育、國際教育、環境教育、閱讀素養教育、安全教育、多元文化教育、人權教育						
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				
一	第一單元 愛的你我他 第1章 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，解決健康問題。	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的溝通技巧。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	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。
二	第一單元 愛的你我他 第1章 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，解決健康問題。	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的溝通技巧。 Fb-IV-3保護性的健康行	能說明經營感情的方法。	1. 請學生思考什麼是愛情、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。	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。	【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。

			為。				【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。
三	第一單元 愛的你我他 第1章 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，解決健	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的溝通技巧。	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對不同的邀約情境時該如何拒絕不想要的親密關係。	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。 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

		康問題。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。				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。
四	第一單元 愛的你我他 第1章 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有利人際關係的因	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緒的方法。	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。	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。	【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

		各種生活技能，解決健康問題。	素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3保護性的健康行為。			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。
五	第一單元 愛的你我他 第2章 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。	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

		4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。					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。
六	第一單元 愛的你我他 第2章 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	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

		並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。					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。
七	第二單元 防治大作戰 第1章 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。
八	第二單元 防治大作戰 第1章 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。	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、傳染途徑、症狀及影響。	【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。
九	第二單元 防治大作戰 第1章 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	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。 3. 請學生分組完成健康好行。	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ABC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。	【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

		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。					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。
十	第二單元 防治大作戰 第2章 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	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。 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。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能簡述愛滋病的傳染途徑、潛伏期、症狀與治療方式。	【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。

		力。					【國際教育】 國 J11 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。
十一	第二單元 防治大作戰 第2章 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。
十二	第二單元 防治大作戰 第2章 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。
十三	第二單元 防治大作戰 第2章 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	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	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	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：	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同

		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。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	與態度。 2. 公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病患的關懷。		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。	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。
十四	第三單元 食在很健康 第1章 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。	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

		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。					我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道
十五	第三單元 食在很健康 第1章 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。	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. 說明挑選食材的原則。 2. 介紹三餐一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)能說明三餐一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。

		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。					道。
十六	第三單元 食在很健康 第1章 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	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。

		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。					
十七	第三單元 食在很健康 第1章 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	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。

		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。					
十八	第三單元 食在很健康 第2章 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，並關切動物福利。 環J6了解世界人口數量

		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。					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。
十九	第三單元 食在很健康 第2章 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	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	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。

		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。	決策策略與社會關懷。				【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。
二十	第三單元 食在很健康 第2章 聰明選健康吃	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食	瞭解責任消費，學習辨識食品中可能隱藏的陷	1. 說明賣場效應。 2. 請學生分組完成 Let' s do it! 「購物	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。	【生命教育】 生 J5 覺察生

		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。	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。	阱。	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。	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。	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。
--	--	--	--	--	--	--	---

彰化縣立彰德國民中學 115學年度第一學期 八 年級 健康與體育領域／體育課程

5、各年級領域學習課程計畫

5-1各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3議題融入(七大或19項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	八	教學節數	每週 2 節。
課程目標	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。 3. 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。 4. 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。 5. 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。 6. 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。 7. 學習慢壘傳接球、打擊之相關知識。 8. 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。				

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。						
議題融入	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。						
	生涯規畫教育、安全教育、品德教育、家庭教育						
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				
一	第四單元 水陸蛟龍 第1章 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。

二		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。 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。	1. 複習助跑、起跳動作概念 2. 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。 3. 說明空中動作可分為蹲踞式、挺身式和走步式。 4. 說明落地動作的概念。 5. 請學生完成 Let' s do it! 「好身入定」。	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。
三	第四單元 水陸蛟龍 第1章 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. 急行跳遠施測。 2. 三步跳遠施測。	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	【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。

		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。		要領。 (2)能完成不同的助跑步數練習。 (3) 能完成 Let' s do it 的練習。 3. 學生自我檢核。	
四	第四單元 水陸蛟龍 第3章精彩可騎～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。	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。	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。

		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。					
五		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. 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」。 2. 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。

六		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。
七	第五單元 運動教室 第1章前挑後切~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	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。	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

八	第五單元 運動教室 第1章前挑後切~羽球	理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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. 帶領學生熱身，熱身動作著重於打羽球常與用的肌群。 2. 介紹切球特色和使用時機，說明並示範切球動作要領。 1. 熱身，熱身動作著重於打羽球常與用的肌群。 2. 學生分組體驗切球手腕揮動的感受，並進行練習。 3. 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
九	第五單元 運動教室 第1章前挑後切~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. 熱身，熱身動作著重於打羽球常與用的肌群。 2. 複習切球特色和使用時機、動作要領，要求實作練習。	歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)能做出正拍、反拍動作並將球切過網。 (3)可以控制切球的方向。	【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
十	第五單元 運動教室 第1章前挑後切~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	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	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。	歷程性評量： (1)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	【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

		能。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。		貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。		球、反拍挑球的正確動作。	
十一	第五單元 運動教室 第1章前挑後切~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. 熱身，熱身動作著重於打羽球常與用的肌群。 2. 複習挑球特色和使用時機、動作要領，要求實作練習。 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。	歷程性評量： (1)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。	【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
十二	第五單元 運動教室 第2章 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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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。	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。
十三	第五單元 運動教室 第2章 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。	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	1. 複習滑併步、交叉步動作要領。 2. 說明一對一防守動作的要領與應用時	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。	【生涯規劃教育】 涯 J3察覺自己的能力與興

		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 與 分 析 能 力， 解 決 運 動 情 境 的 問 題。		動 作 要 領 與 姿 勢， 並 檢 核 動 作 的 正 確 性。	機， 以 及 一 對 二 防 守 由 進 攻 轉 換 為 防 守 的 時 機 與 策 略。	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。	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。
十四	第五單元 運動教室 第2章 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 與 分 析 能 力， 解 決 運 動 情 境 的 問 題。	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」。	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，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
十五	第五單元 運動教室 第2章 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	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. 請 學 生 進 行 Let' s do it!「3對3鬥牛大進擊」比賽，並在賽後做賽後檢討。	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	【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

		略。 2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。				作。 (2)能完成守護堡壘活動。	互合作與互動的良好態度與技能。
十六	第五單元 運動教室 第2章 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 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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.請學生進行 Let' s do it!「3對3鬥牛大進擊」比賽，並在賽後做賽後檢討。	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，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
十七	第五單元 運動教室 第3章 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	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.能熟悉高手接球的要領。	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。	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。 安 J6了解運動設施安全的維護。

		合個人之專項運動技能。					
十八	第五單元 運動教室 第3章 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。	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，進而知道高手傳接球的策略運用。	1. 講解並示範正確與錯誤的傳球姿勢。 2. 學生分組完成 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」」。	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。 安 J6了解運動設施安全的維護。
十九	第五單元 運動教室 第3章 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。	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，進而知道高手傳接球的策略運用。	1. 複習高手傳接球。 2. 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」	1. 歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2. 學生自我檢核。	【安全教育】 安 J2判斷常見的事故傷害。 安 J6了解運動設施安全的維護。
二十	第五單元 運動教室 第4章 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	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，並進行練習。	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：	【生涯規劃教育】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。 涯 J11分析影

		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。 3. 能做出正拍發平擊球結合正、反拍連續擊球。	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。	(1)能說出正拍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。
--	--	--	--	--------------------------------	---	--	-------------

彰化縣立彰德國民中學 115學年度第二學期 八 年級 健康與體育 領域／健康課程

5、各年級領域學習課程計畫

5-1各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3議題融入(七大或19項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	八	教學節數	每週1節。
課程目標	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。 4. 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。				

	5. 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。 6. 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。						
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。						
議題融入	家庭教育、生命教育、生涯規畫、閱讀素養、品德教育、安全教育						
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				
一	第一單元 醫藥大哉問 第1章健康的隱形破壞者	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	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，再介紹慢性病的距離，再介紹臺灣近年的十大死	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	【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。

		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，詢問學生從數據上有什麼發現，以此帶入慢性病的說明。	因。	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。
二	第一單元 醫藥大哉問 第1章健康的隱形破壞者	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。	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	【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

		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。				離。	生命意義之間的關係。
三	第一單元 醫藥大哉問 第1章健康的隱形破壞者	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。	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。

		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。					
四	第一單元 醫藥大哉問 第1章健康的隱形破壞者	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。	能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。	1. 講述慢性病照護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。	1. 歷程性評量：專心聆聽並認真思考。 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。
五	第一單元 醫藥大哉問 第2章 藥你健康	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。	1. 瞭解正確用藥知識。 2. 能辨識藥品	1. 請學生閱讀課前漫畫後，針對情境中的四個問題討論。	1. 歷程性評量：專心聆聽並踴躍分享。	【生命教育】 生 J5覺察生

		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-2家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	的類別。	2. 透過課本情境，釐清用藥觀念，並講述藥品的分級。	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。	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。
六	第一單元 醫藥大哉問 第2章 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。
七	第一單元 醫藥大哉問 第2章 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	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	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	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。	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。	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健

		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。	的藥品選購資訊。	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。	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。	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。	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。
八	第一單元 醫藥大哉問 第3章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。	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
九	第一單元 醫藥大哉問 第3章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	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	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	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。	【品德教育】 品 J3關懷生活環境與自然生態永續發展。

		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。		關的醫療資源。	三件注意事項。	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 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
十	第一單元 醫藥大哉問 第3章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。	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】 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
十一	第二單元 安身立命大作戰	1a-IV-3 評估內在與外在的行為	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境	1. 評估環境與人為因素對居	1. 學生閱讀完課前漫畫後，思考漫畫下方	1. 歷程性評量：	【生命教育】

	第1章 安全技能總體驗	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。	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。	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. 能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。	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。	(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：檢視居家環境安全。	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。
十二	第二單元 安身立命大 作戰 第1章 安全技能總體驗	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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及	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	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，	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. 學生自我檢核：檢視交通安全意識。	【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。

		減少健康風險的行動。		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。	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。	3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【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。
十三	第二單元 安身立命大 作戰 第1章 安全技能總體驗	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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	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。	1. 透過影片引導學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. 歷程性評量： (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。
十四	第二單元 安身立命大 作戰 第2章 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。
十五	第二單元 安身立命大	3a-IV-1 精熟地	Ba-IV-3緊急情	1. 透過不同類	1. 說明開放性創傷與	1. 歷程性評	【生命教

	作戰 第2章 急救技能養成術	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。	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。 2. 因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。	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。	量：認真聽講並踴躍發言。 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。	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。
十六	第二單元 安身立命大 作戰 第2章 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。	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。	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料與包紮方法。 (2)能正確完成包紮。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s	【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

						do it!與健康好行。	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。
十七	第二單元 安身立命大 作戰 第3章 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。
十八	第二單元 安身立命大 作戰 第3章 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	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。

十九	第二單元 安身立命大 作戰 第3章 攜手搶救	念。 3a-IV-1 精熟地 操作健康技能。 3a-IV-2 因應不 同的生活情境進 行調適並修正， 持續表現健康技 能。 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。	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。
二十	第二單元 安身立命大 作戰 第3章 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。	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。	【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。

彰化縣縣立彰德國民中學 115學年度第二學期 八 年級 健康與體育 領域／體育課程

5、各年級領域學習課程計畫

5-1各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3議題融入(七大或19項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	八	教學節數	每週2節。
課程目標	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。 6.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。 7.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。						
議題融入	安全教育、閱讀素養教育、品德教育、生涯規畫教育						
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				
一	第三單元 球類大集合 第3章 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	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。 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。 3.能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。	1.先請學生完成熱身，再介紹內野防守接滾地球的基本動作介紹。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽講解且積極參與課程內容。 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。	【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。

二	第三單元 球類大集合 第3章 壁壘森嚴～慢速壘球	項運動技能。 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。	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。 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。 3. 能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。	1. 完成熱身，複習內野防守接滾地球的基本動作。 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。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽講解且積極參與課程內容。 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。	【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。
三	第三單元 球類大集合 第3章 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	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。 2. 能瞭解內野接滾地球傳球組合動作	1. 介紹外野防守接高飛球並進行練習。介紹跑壘及踩壘方式。 2. 介紹記分板以及	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	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安

		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。		之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。 3. 能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。	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」。	點。 3. 學生自我檢核。	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。
四	第三單元 球類大集合 第2章 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。	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。	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。

		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。					
五	第三單元 球類大集合 第2章 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	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。	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。

		個人運動計畫，實際參與身體活動。					
六	第三單元 球類大集合 第2章 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. 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。	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。
七	第三單元 球類大集合 第2章 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。	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。	3. 請學生分組完成 Let' s do it! 「搶奪大作戰」。 4. 進行 Let' s do it! 「3分鐘鬥牛挑戰賽」。	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	【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-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。				防守技巧。 3. 學生自我檢核。	
八	第三單元 球類大集合 第2章 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	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。	3. 請學生分組完成 Let' s do it! 「搶奪大作戰」。 4. 進行 Let' s do it! 「3分鐘鬥牛挑戰賽」。	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技巧。 3. 學生自我檢核。	【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。

		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。					
九	第三單元 球類大集合 第3章 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 運用運動技術的學習策略。	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。	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技巧。 3. 學生自我檢核。	【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。
十	第三單元 球類大集合 第3章 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	Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 複習側併步的動作要領與應用。 2. 說明雙打比賽的規則。	1. 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：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技巧。 3. 學生自我檢核。	【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。

		能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。					
十一	第三單元 球類大集合 第3章 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 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.複習雙打比賽規則。 2.能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。	1.請學生完成Let' s do it!「速速到壘」並做紀錄。	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技巧。 3.學生自我檢核。	【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。
十二	第三單元 球類大集合 第3章 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.複習雙打跑位及規則並應用於比賽之中。	1.講解發平擊球結合正拍與反拍攻球的動作要領。	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技巧。 3.學生自我檢核。	【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。					
十三	第三單元 球類大集合 第3章 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 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 複習雙打跑位及規則並應用於比賽之中。	1. 講解單球與多球的練習方法。 2. 完成 Let' s do it!「側併步組合練習」。	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技巧。 3. 學生自我檢核。	【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。
十四	第三單元 球類大集合 第4章 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。	1. 歷程性評量：課堂上正向積極的練習。	【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。

十五	第三單元 球類大集合 第4章 飄移换位～羽毛球	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. 介紹反手發球，說明反手發球動作要領。	1. 歷程性評量：課堂上正向積極的練習。	【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。
十六	第三單元 球類大集合 第4章 飄移换位～羽毛球	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. 說明反手發球注意事項，進行反手發球練習活動，	1. 歷程性評量：課堂上正向積極的練習。	【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。
十七	第三單元 球類大集合 第4章 飄移换位～羽毛球	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。	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. 複習反手發球要領。 2. 複習反手發球活動。	1. 歷程性評量：課堂上正向積極的練習。	【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。

		3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。					
十八	第三單元 球類大集合 第4章 飄移换位～羽毛球	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. 完成 Let' s do it! 「夾縫中球生存」。	1. 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。
十九	第三單元 球類大集合 第5章 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	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。	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。	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)能確實使用前額頭正面、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。

		項運動技能。					
二十	第三單元 球類大集合 第5章 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。	1. 複習頭頂球動作要領。 2. 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。