112學年度嘉義縣東石國民中學八年級第一、二學期語健體領域　健康教育　科 教學計畫表　設計者：劉漢政（表十二之一）

一、教材版本：奇鼎版第三、四冊

二、本領域每週學習節數：1節

三、本學期課程內涵：

第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃(無則免填)
			學習表現	學習內容					
第一週	**◎健康** 第1單元愛的你我他 第1章友誼來敲門	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技	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。	學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。	1.帶領學生觀看課前漫畫，並分享個人想法。 2.介紹人際互動的四個模式。 3.請學生分組完成Let’s do it!「我的互動定位」。	1.歷程性評量:課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量:能瞭解人際互動的四個模式。 3.紙筆測驗：完成Let’s do it。	【閱讀素養教育】 閱J8在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱J10主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。	

			能。						
第二週	**◎健康** 第 1 單元愛的你我他 第 1 章友誼來敲門	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	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。	1.瞭解人際關係與人際溝通的重要性。 2.瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。	1.以學生過往經驗引導進入人際地圖的介紹，並請學生在空白處寫下可能發生的對話。 2.以課本中的五種情節說明溝通上可能遇到的問題，請學生思考後在課本上寫下適當的建議或回應。	1.歷程性評量:課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量:學習溝通技巧並能有效解決溝通問題。 3.紙筆測驗:完成課本上的問答。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。	
第三週	**◎健康** 第 1 單元愛的你我他 第 1 章友誼來	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	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有	1.新世代的溝通如何避免衝突和網路霸凌。	1.請學生在便利貼上寫下自己的經驗或網路上不適宜的	1.歷程性評量:課堂認真聽講並踴躍發	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意	

	敲門	解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	2.網路交友如何保護自己。 3.衝突事件發生後如何找回自我人際認同。	溝通行為，再請學生討論這些情況的解決辦法。 2.介紹網路溝通會遇到的各種狀況。	言。 2.紙筆測驗:完成健康好行。	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。	
第四週	**◎健康** 第 1 單元愛的你我他 第 2 章尊重他人　珍愛自己	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-B1 具備情意表達的能	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範	能以行動和態度維護身體自主權。	1.帶領學生觀看課前漫畫，以此瞭解學生對性騷擾的先備知識。 2.介紹身體界線，說明性騷擾不僅限於身體觸碰，還有語言、視覺騷擾的	1.歷程性評量:課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量:能瞭解身體界線的定義。 3.學生自	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運	

		力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	觀。 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。 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。	與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。		形式。 3.介紹界線紅綠燈，並請學生完成Let’s do it!「界線紅綠燈」。 4.播放教育部性別平等影片，討論公開場合中親密關係的合理性，引導學生進行思考。	我檢核：完成Let’s do it!「界線紅綠燈」檢視自己的身體界線接受程度。	用資源解決問題。 性J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 生J2探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第五週	**◎健康** 第1單元愛的你我他 第2章尊重他人　珍愛自己	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	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-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約	能以行動和態度維護身體自主權。	1.配合課本上的例子，警示學生校園性騷擾也有吃上官司的例子，強調尊	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。	【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	

		適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	險。 2b-Ⅳ-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 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。	會安全策略。 Db-Ⅳ-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-Ⅳ-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。		重他人身體界線的重要。 2.說明哪些行為屬於性騷擾，提醒學生無論加害者是誰，被害者皆有權利拒絕。 3.介紹「#ME TOO 活動」，請學生上網搜尋相關案例並分享各自想法。	2.總結性評量： (1)能簡述歸類於性騷擾的行為。 (2)認識 #ME TOO 活動並能舉出相關案例。	他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	

第六週	**◎健康** 第1單元愛的你我他 第2章尊重他人　珍愛自己	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	能以行動和態度維護身體自主權。	1.說明性騷擾的加害者必須付出的法律責任，以及受害者可以如何因應。 2.請學生分組演練各種騷擾情況的因應方式。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與上臺演練。 2.總結性評量:能瞭解如何因應性騷擾的情況。	【性別平等教育】 性J4認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 生J2探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮	

			應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。					往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
第七週	**◎健康** 第1單元愛的你我他 第2章尊重他人　珍愛自己	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能	1.面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。 2.能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。	1.說明色情媒體的定義，強調為吸引目光內容上可能會誇大或扭曲，傳達錯誤的訊息。 2.說明錯誤的性觀念與色情媒體會有哪些負面影響。 3.請學生完成Let’s do it!「重建新主張」，反思媒體背後的意涵。	1.歷程性評量:課堂認真聽講並踴躍發言。 2.紙筆測驗：完成Let’s do it!與健康好行。	【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。 性J5辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 生J2探討完整的	

		訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	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。	力。				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。	
第八週	**◎健康** 第1單元愛的你我他 第3章愛的練習曲	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-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	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	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	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	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	

		本概念，應用於日常生活中。	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。	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。		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。		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。	
第九週	**◎健康** 第 1 單元愛的你我他	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與	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。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講	【性別平等教育】 性 J3 檢視家庭、	

	第3章愛的練習曲	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-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。	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。	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		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。	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。	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	

				護性的健康行為。				的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J17 愛自己與愛他人的能力。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設	

								施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。	
第十週	**◎健康** 第 1 單元愛的你我他 第 3 章愛的練習曲	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-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。	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	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	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	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	

			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。	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。		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。		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。	
第十一週	**◎健康** 第 1 單元愛的你我他 第 3 章愛的練習曲	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	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	能列舉感情結束時溝通的適當方法。	1. 利用三個與分手相關的話題來引導學生進行思考。 2. 介紹四個分手面向，再請學	1. 歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參	【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	

		義，並積極實踐，不輕言放棄。 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。	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-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。		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。	與組內討論並上臺分享。 2.總結性評量：能瞭解分手的不同方式。	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。	
第十二週	**◎健康** 第 1 單元愛的你我他 第 3 章愛的練習曲	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-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。	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	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	能說明面對感情結束後負面情緒的方法。	1. 討論分手後的情緒，思考應該如何抒發。 2. 強調感情結束後要讓自己沉澱再接受新戀情。 3. 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. 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，運用資源解決問題。 性 J8 解讀科技產品的性別意涵。	

			應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	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。				【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J17 愛自己與	

								愛他人的能力。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【多元文化教育】 多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。	
第十三週	**◎健康** 第 1 單元愛的你我他 第 4 章意外的新生命	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。	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。 2a-IV-2 自主思考健康	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	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	【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	

			問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。			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。	的五個方面的影響。 3.紙筆測驗：完成Let’s do it。	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。	
第十四週	**◎健康** 第1單元愛的你我他 第4章意外的新生命	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	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。	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	1.介紹非預期懷孕後可尋求的四個協助管道。 2.播放未成年少女被迫懷孕的影片，介紹臺	1.歷程性評量:課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：	【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。	

		的問題。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。		的現狀，堅定自己的立場並思考做的決定後的後果。	灣女高中生的倡議宣導活動。	(1)能簡述非預期懷孕後可尋求協助的四個管道。 (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 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。	
第十五週	**◎健康** 第 2 單元防治大作戰 第 1 章親密的接觸者	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	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。	1.建立性傳染病防治的基本觀念。 2.評估危險性行為對健康造	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	1.歷程性評量:課堂認真聽講並踴躍發言。	【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	

		我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	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。	Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。	成的衝擊與風險。 3.關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。	三要素，引導進入課程將要教導的性傳染病。 3.介紹非經由性行為感染的性病有哪些。 4.舉例性病防治的困難，並提出幾個與性病相關的迷思讓學生思考。 5.介紹披衣菌與尖形濕疣的病原體、潛伏期、傳染途徑及症狀。	2.總結性評量： (1)能說明傳染病三要素。 (2)能說出非經由性行為感染的性病。 (3)能簡述衣菌與尖形濕疣的病原體、潛伏期、傳染途徑及症狀。	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。	
第十六週	**◎健康** 第 2 單元防治大作戰 第 1 章親密的接觸者	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，	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	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	關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。	1.介紹淋病、生殖器疱疹與梅毒的病原體、潛伏期、傳染途徑及症狀。 2.於黑板上列出表格，請學生	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能簡	【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。	

		不輕言放棄。	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。	行為。		將這兩節課所學到的性病做整合，並思考這些性病可能對生活造成哪些影響。 3.請學生完成 Let’s do it!「性病迷思大破解」。	述淋病、生殖器疱疹與梅毒的病原體、潛伏期、傳染途徑及症狀。 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。	
第十七週	**◎健康** 第 2 單元防治大作戰 第 1 章親密的接觸者	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。	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	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.說明 ABC 防護守則，並強調未成年發生性行為是違法的。 2.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：能瞭解 ABC 防護原則。	【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	

			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.紙筆測驗:完成健康好行。	的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第十八週	**◎健康** 第2單元防治大作戰 第2章愛滋病防治	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-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育	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。	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。 3.請學生完成	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	【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。	

		與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。	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。			Let’s do it!「愛滋病大哉問」。	治療方式。 3.紙筆測驗：完成 Let’s do it。	【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。	
第十九週	**◎健康** 第 2 單元防治大作戰 第 2 章愛滋病防治	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，	1a-Ⅳ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Db-Ⅳ-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-Ⅳ-3 保	1.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	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	1.歷程性評量:課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性	【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	

		關懷社會。 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。	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。	護性的健康行為。	層面的衝擊。 2.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。	Let’s do it!「如果愛滋賴上我」。 3.說明為預防愛滋，因避免不安全性行為與共用針具。 4.說明正確使用保險套的步驟並示範。	評量： (1)能瞭解不同國家的愛滋病現況。 (2)能正確使用保險套。 3.紙筆測驗：完成Let’s do it。	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。	

第二十週	**◎健康** 第2單元防治大作戰 第2章愛滋病防治	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-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。	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	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.介紹魔術強森，說明正確認識愛滋病的重要，破除愛滋病的迷思。 2.請學生完成Let’s do it!「換位思考看愛滋」。 3.介紹「世界愛滋日」與「紅絲帶運動」。 4.說明愛滋篩檢、治療與協助管道。 5.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)認識紅絲帶運動並能簡述相關案例。 (2)能說明愛滋病篩檢、治療與協助的管道。 3.紙筆測驗：完成Let’s do it與健康好行。	【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。	

			倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。						
第二十一週	複習全冊								

第二學期：

教學進度	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃（無則免填）
			學習表現	學習內容					
第一週	**◎健康** 第1單元醫藥大哉問 第1章健康的隱形破壞者	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。	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。 1b-IV-3因應生	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。 2.瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。 3.認識常見的	1.請學生閱讀漫畫後思考下方的提問。 2.介紹臺灣近年的十大死因，詢問學生從數據上有什麼發現，再帶入慢性病的說明，並	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	【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	

			活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。		慢性病的病因與症狀，並避免接觸各慢性病的危險因子。	請學生完成 Let’s do it!「盤點我的健康生活」，檢視自己與慢性病的距離。 3. 說明代謝症候群的定義與五項標準。 4. 介紹惡性腫瘤與冠心病的成因、症狀以及預防方法。	年十大死因。 (2) 能簡述代謝症候群的定義與標準。 (3) 能簡述惡性腫瘤與冠心病的成因、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離。	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。	
第二週	**◎健康** 第 1 單元醫藥大哉問	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識常見的慢性病的病因與症狀，並避免	1. 介紹糖尿病與腎臟病的成因、症狀以及預	1. 歷程性評量：專心聆聽並	【家庭教育】家 J5 了解與家人溝通互	

	第1章健康的隱形破壞者	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。	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。 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。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4因應不同的生活情	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	接觸各慢性病的危險因子。 2.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。	防方法。 2.講述慢性病照護的概念以及相關的社會資源。	認真思考。 2.總結性評量： (1)能簡述糖尿病與腎臟病的成因、症狀以及預防方法。 (2)能認識慢性病照護的社會資源。	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。	

			境，善用各種生活技能，解決健康問題。						
第三週	**◎健康** 第1單元醫藥大哉問 第1章健康的隱形破壞者	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。	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。 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。 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	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.列舉預防慢性病的健康行為，建立預防方法的觀念。 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.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。	

			礙。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。						
第四週	**◎健康** 第1單元醫藥大哉問 第2章藥你健康	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-A3 具備善用健康與體育的資源，以擬定運動	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 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。 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。	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.請學生閱讀課前漫畫後回答下方的問題。 2.說明正確用藥原則，以及藥袋或藥盒上需注意的指示事項。 3.透過服藥Q&A講述正確的用藥概念。	1.歷程性評量：專心聆聽並踴躍分享。 2.總結性評量： (1)能瞭解用藥原則。 (2)能看懂藥袋或藥盒上的資訊與指	【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】	

		與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。					示。 (3) 能瞭解正確的用藥概念。	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。	
第五週	**◎健康** 第 1 單元醫藥大哉問 第 2 章藥你健康	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-A3	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 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。 3a-IV-2 因應不同的生活情境	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。	能辨識藥品的類別。	1. 說明藥品使用方法、服藥標準以及解惑忘記服藥應如何做。 2. 講述藥品分三級，並請學生分組完成 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) 能簡	【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	

		具備善用健康與體育的資源，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。	進行調適並修正，持續表現健康技能。				述用藥方法與服藥標準。 (2) 能簡述不同藥品的種類。 3. 紙筆測驗：完成 Let’s do it!。	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。	
第六週	**◎健康** 第 1 單元醫藥大哉問 第 2 章藥你健康	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和	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	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	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. 教師說明廢棄藥品的六個	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、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係	

		實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用健康與體育的資源，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。	生活技能。 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。	品選購資訊。	能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。	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關謠消息來分享。 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。	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。	
第七週	**◎健康** 第 1 單元醫藥大哉問 第 3 章全民健保與醫療服務	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	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	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	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。	1. 歷程性評量：課堂專心聆聽並積極討論。	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。	

		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-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-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。	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。		性。	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。	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 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。	
第八週	**◎健康** 第 1 單元醫藥大哉問	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務	1. 能認識醫療分級制度的服務範圍與善用	1. 請學生拿出健保卡，介紹健保卡的功能與	1. 歷程性評量： (1) 專心	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自	

	第3章全民健保與醫療服務	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-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-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。	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。	與資源。	資源。 2.能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。	晶片記載的就醫資料。 2.介紹健康存摺的功能，請學生分組討論完成 Let’s do it!「健康急轉彎」並上臺分享。 3.說明分級醫療，講解雙向轉診的概念。 4.說明就醫諮詢時的三件注意事項。	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。	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。	
第九週	**◎健康**	健體-J-A2	1a-IV-4理解促	Fb-IV-5 全民	能妥善運用轉	1. 分組完成	1.歷程性	【品德教育】	

	第1單元醫藥大哉問 第3章全民健保與醫療服務	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-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-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	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。	健保與醫療制度、醫療服務與資源。	診制度與相關的醫療資源。	Let’s do it!「醫起來挑戰」並上臺分享。 2.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。	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。	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。	

		互動的素養。							
第十週	**◎健康** 第1單元醫藥大哉問 第3章全民健保與醫療服務	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-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-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	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。	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。	

		中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
第十一週	**◎健康** 第2單元安身立命大作戰 第1章安全裝備總體檢	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-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。	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。	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.能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。	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。 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.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：檢視居家環境安全。	【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。	
第十二週	**◎健康** 第 2 單元安身立命大作戰 第 1 章安全裝備總體檢	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-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。	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。	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. 能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。	1. 透過課本新聞事件引導學生分析發生事故的環境因素與人為因素。 2. 請學生完成 Let’s do it!「交通安全大檢視」，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	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。 3. 紙筆測驗：完成 Let’s do it。	【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。	

						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。		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。	
第十三週	**◎健康** 第 2 單元安身立命大作戰 第 1 章安全裝備總體檢	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-B1 具備情意表達的能力，能以同	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	

		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。						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。	
第十四週	**◎健康** 第 2 單元安身立命大作戰 第 2 章急救技能養成術	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。	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。	認識急救箱的內容物，並能檢視家中急救醫藥箱的設置是否符合需要。	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	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	【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	

			3a-IV-1 精熟地操作健康技能。			藥箱的內容物。 4.請學生完成 Let’s do it!「檢視家裡醫藥箱」，檢視家中的急救箱。	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。	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。	
第十五週	**◎健康** 第 2 單元安身立命大作戰 第 2 章急救技能養成術	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。	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1.認識創傷的種類。 2.正確處理創傷的急救技巧。	1.說明開放性創傷與閉鎖性創傷。 2.示範開放性傷口的緊急處理步驟。 3.請學生完成 Let’s do it!「創傷注意事項大挑戰」與「傷口處理，我可以」。	1.歷程性評量：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。	【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。	

						4.說明閉鎖性創傷的處理原則。	(2)能學會開放性傷口處理步驟。 3.紙筆測驗：完成Let’s do it。	【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。	
第十六週	**◎健康** 第2單元安身立命大作戰 第2章急救技能養成術	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。	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。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。	1.介紹包紮與固定傷口的目的及原則。 2.說明不同包紮材料的適用狀況與傷勢。 3.學生分組競賽，依題目指令完成包紮。 4.請學生完成Let’s do it!「傷口處理我最行」與「危機應變試試看」。 5.請學生完成	1.歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (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	【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	

						健康好行。	紮。 3.紙筆測驗：完成Let’s do it!與健康好行。	及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。	
第十七週	**◎健康** 第2單元安身立命大作戰 第3章攜手搶救	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。	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	能體會 CPR 心肺復甦術（含 AED 使用與復甦姿勢)對健康與生命的重要性並瞭解實施程序。	1.請學生閱讀課前漫畫，並思考漫畫下方的提問。 2.說明 CPR 與 AED 的作用性與基本原則。 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。	

第十八週	**◎健康** 第2單元安身立命大作戰 第3章攜手搶救	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。	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。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	能熟練的操作CPR心肺復甦術(含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。	
第十九週	**◎健康** 第2單元安身立命大作戰 第3章攜手搶救	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	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(含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.學生分組完成急救技術的演練。 2.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	【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。	

		與健康的問題。	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。				練。 2.總結性評量：能正確完成急救流程。		
第二十週	**◎健康** 第 2 單元安身立命大作戰 第 3 章攜手搶救	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。	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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.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。	

112 學年度嘉義縣 東石 國民中學八年級第一、二學期健體領域 體育 科 教學計畫表　設計者：吳瑾珩、陳淑美、柯金祝、黃淑梅（表十二之一）

一、教材版本：奇鼎版第三、四冊
二、本領域每週學習節數：2 節
三、本學期課程內涵：
第一學期：

教學進度	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃（無則免填）
			學習表現	學習內容					
第一週	**◎體育** 第 3 單元水陸蛟龍 第 1 章平沙落雁～跳遠	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-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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表	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	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	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。	

		和諧互動的素養。	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。		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。	跳動作概念，並進行練習。			
第二週	**◎體育** 第3單元水陸蛟龍 第1章平沙落雁～跳遠	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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表	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	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.說明空中動作可分成為蹲踞式、挺身式和走	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	【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。	

		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。	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。		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	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」。	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。		

					作，改善動作技能表現。				
第三週	**◎體育** 第3單元水陸蛟龍 第2章安全無漾～仰泳	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-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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 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	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.介紹水上安全標誌並請學生完成Let’s do it!「認識水上安全標誌」。 3.說明並示範水中漂浮的姿勢。 4.說明並示範大字飄與一字飄。 5.說明如何自製漂浮物，請學生練習。 6.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	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：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。	

			動技能。			救動作。			
第四週	**◎體育** 第 3 單元水陸蛟龍 第 2 章安全無漾～仰泳	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-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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 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	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.能在模擬溺水情境中做出水中自救的基本動作。	1.說明救生三大原則和救溺五步。 2.說明Let’s do it!「救溺五步我最行」的內容並示範製作漂浮物。 3.介紹仰泳的代表人物。 4.說明仰泳打水動作要領並示範。 5.說明常見的仰泳打水錯誤動作。	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)瞭解水域安全的重要性和救溺五步。 (2)瞭解仰泳動作和其背景知識。 (3)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。	

			動技能。						
第五週	**◎體育** 第 3 單元水陸蛟龍 第 2 章安全無漾～仰泳	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-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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 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	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.請學生熱身後練習浮板打水和蹬牆漂浮打水。 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。	1.歷程性評量：認真參與比賽並樂在其中。 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。	【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。	

			動技能。						
第六週	**◎體育** 第 3 單元水陸蛟龍 第 2 章安全無漾～仰泳	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-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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 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	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。	

			動技能。						
第七週	**◎體育** 第3單元水陸蛟龍 第3章精彩可騎～自行車	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-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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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	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	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。	

			動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			行車裝備，再請學生完成Let’s do it!「行前裝備檢查小能手」。			
第八週	**◎體育** 第3單元水陸蛟龍 第3章精彩可騎～自行車	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-A3 具備善用體育與健康的資源，以	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2c-IV-3 表	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	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。	

		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。	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			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」。			
第九週	**◎體育** 第4單元運動教室	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全	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	1.能瞭解切球的相關知識和動作要領，並	1.說明球場的空間概念，並請學生完成Let’s do	歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發	【生涯規劃教育】 涯J3覺察自己	

	第1章前挑後切～羽球	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-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。	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。	合及團隊戰術。	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。	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。	言。 (2)協助、指導同學完成目標動作。	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	**◎體育** 第4單元運動	健體-J-A2 具備理解體育與	1d-IV-1 瞭解各項運動	Ha-IV-1 網／牆性球類	1.能瞭解挑球的相關知識和	1.介紹挑球特色和使用時機，說	1.歷程性評量：課堂認真	【生涯規劃教育】	

	教室 第1章前挑後切～羽球	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-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。	技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	運動動作組合及團隊戰術。	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。	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。	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。	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	**◎體育** 第4單元運動教室 第2章堅守崗位～籃球	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	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.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	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	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：	【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	

		當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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-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。	略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。		姿勢，並檢核動作的正確性。	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時機，以及一對二防守由進攻轉換為防守的時機與策略。	(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。	動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第十二週	**◎體育** 第4單元運動教室 第2章堅守崗	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊	1.學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。	1.複習一對一防守與一對二防守。 2. 分組完成	1.歷程性評量：認真完成練習且積極參與比賽。	【生涯規劃教育】 涯J3察覺自己的能力與興趣。	

	位～籃球	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-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-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。	用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。	戰術。	2.養成遵守常規並主動參與團體的學習。	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，並在賽後做賽後檢討。	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。 (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。	【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。	
第十三週	**◎體育** 第4單元運動	健體-J-A1 具備體育與健康	1c-IV-1 瞭解各項運動	Ha-IV-1 網／牆性球類	1.能知悉高手傳接球的運用	1.以排球比賽帶入舉球概念，介	歷程性評量： 積極參與課程	【安全教育】 安J2判斷常見	

	教室 第3章高手過招～排球	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-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。	基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 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。	運動動作組合及團隊戰術。	時機。 2.能熟悉高手接球的要領。	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。 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」。	並踴躍發表。	的事故傷害。 安J6了解運動設施安全的維護。	
第十四週	**◎體育** 第4單元運動教室 第3章高手過招～排球	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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動	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」、	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。	

		與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 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。	技能原理。 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。			「同心協力來傳接」。 3.進行Let’s do it!「排球競「技」」。			
第十五週	**◎體育** 第4單元運動教室 第4章運球唯握～桌球	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-C2 具備利他及合群的知能與態度，	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 2c-IV-2 表現利他合群	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解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技術。 3.能做出正拍發平擊球結合正、反拍連續	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。 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	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)能說出正拍發平擊球的動作要領。 (2)能做出正拍發平擊球的動作。	【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。	

		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。	的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		擊球。	拍推球與正拍發平擊球+反拍對攻，並請學生分組進行練習。	(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。		
第十六週	**◎體育** 第4單元運動教室 第4章運球唯握～桌球	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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運	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技術。 2.能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之	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	1.歷程性評量： (1)依據教師指示進行練習與調整動作。 (2)比賽前與隊友討論戰略。 2.總結性評	【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。	

		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。	動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		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。	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。	量：確實瞭解比賽規則。 3.學生自我檢核。		
第十七週	**◎體育** 第 5 單元享受奔跑 第 1 章立足天下～足球	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	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與	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	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	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	【安全教育】 安J6了解運動設施安全的維護。	

		和諧互動的素養。	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		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。	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」。	作要領及對抗勝利的關鍵。		

第十八週	**◎體育** 第5單元享受奔跑 第1章立足天下～足球	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。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動	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	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!「過關斬將」，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搭配。 6.全班分成兩組進行Let’s do it!「一分高下」的比賽，並於賽	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。	

			技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		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。	後進行檢討。			
第十九週	**◎體育** 第5單元享受奔跑 第2章壁壘分明～慢速壘球	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-C2 具備利他及合群的知能與態度，	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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	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	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。	

		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。	的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。			考驗」。			
第二十週	**◎體育** 第5單元享受奔跑 第2章壁壘分明～慢速壘球	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-C2 具備利他及合群	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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	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	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。	

		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。	用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。			行賽後檢討。			
第二十一週	複習全冊								

第二學期；

教學進度	單元名稱	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨域統整或協同教學規劃（無則免填）
			學習表現	學習內容					
第一週	◎**體育**	健體-J-B1	1c-IV-1 瞭解	Hd-IV-1 守備	1.能瞭解慢速	1.先請學生完	1.歷程性評	【安全教育】	

	第3單元球類大集合 第1章壁壘森嚴～慢速壘球	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-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。	各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用	跑分性運動動作組合及團隊戰術。	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.能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧,並做出外野接高飛球傳球的動作技術。	成熱身，再介紹內野防守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。	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。	

			思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
第二週	**◎體育** 第3單元球類大集合 第1章壁壘森嚴～慢速壘球	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-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。	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。 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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧	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，並請學生完成Let’s do it!「跑壘接力追逐賽」。 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。	

			互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
第三週	**◎體育** 第3單元球類大集合 第2章力挽狂籃～籃球	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-B1	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 2c-IV-2 表現	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	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	【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。	

		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-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。	利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 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。			藍。 3.完成Let’s do it!「運球＋上籃大集合」、「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。	步伐正確且動作流暢。		
第四週	**◎體育** 第3單元球類大集合 第2章力挽狂籃～籃球	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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各	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。	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	【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。	

		康的問題。 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-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。	項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-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。			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」。	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。		
第五週	**◎體育** 第3單元球類大集合 第3章凌波微步～桌球	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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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	1.歷程性評量：根據說明進行練習與修正動作。 2.總結性評	【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。	

		當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 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。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。			作跟步伐結合的分解動作要領，並示範動作。 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」。	量：能做出正確的側併步動作。		
第六週	**◎體育** 第3單元球類大集合 第3章凌波微步～桌球	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	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能	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	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	1.歷程性評量： (1)根據說明進行練習與修正動	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J2重視群體	

		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-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。	原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		中。	比賽」。	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。	規範與榮譽。	
第七週	**◎體育** 第3單元球類大集合 第4章飄移換位～羽球	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-B1	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	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	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。	【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。	

		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。	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。			練習活動，完成 Let’s do it!「夾縫中球生存」。	(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。		
第八週	**◎體育** 第3單元球類大集合 第4章飄移換位～羽球	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	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、使用時機與笑果，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。	

		動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。							
第九週	**◎體育** 第3單元球類大集合 第5章品頭論足～足球	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-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。	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	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	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。	

			適合個人之專項運動技能。		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。				
第十週	**◎體育** 第3單元球類大集合 第5章品頭論足～足球	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-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	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	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	1.暖身後複習頭頂球動作，接著進行Let’s do it!「頭頭是道」。 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	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	【生涯規劃教育】 涯J7學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。	

		相互合作及與人和諧互動的素養。	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。		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。	王」與「你擲我頂」比賽。	面、側面頂球。 (3)比賽中能達到團隊合作的默契。		
第十一週	**◎體育** 第4單元民俗與舞蹈 第1章舞力全開～土風舞	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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	1.瞭解舞蹈的起源分類。 2.學會土風舞的動作。	1.介紹雲門舞集。 2.介紹舞蹈的種類與特性。 3.搭配影片介紹土風舞，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。	

第十二週	**◎體育** 第4單元民俗與舞蹈 第1章舞力全開～土風舞	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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-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	**◎體育** 第4單元民俗與舞蹈 第2章一毽之地～毽子	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	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.瞭解毽子的起源分類。 2.瞭解毽子各種動作技巧,並學會毽子的動作。	1.提供踢毽子與足球的影片來說明兩者的共同點。 2.介紹毽子的演變、構造與	1.歷程性評量：積極參與課程並練習。 2.總結性評量：能理解	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。	

		和諧互動的素養。	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。			握法及其特性。 3.進行Let’s do it!「製毽高手」,製作自己的毽子。 4.說明與示範小武動作踢、拐、膝、踶、豆。	動作的重點。		
第十四週	**◎體育** 第4單元民俗與舞蹈 第2章一毽之地～毽子	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。	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1.瞭解毽子各種動作技巧,並學會毽子的動作。 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」、「踢毽連連看」與「傳接默契大考驗」等活動。 3.介紹健球運動。	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)能正確做出踢毽動作。 (3)能與隊	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。	

			適合個人之專項運動技能。				友討論、改善問題。 3.學生自我檢核。		
第十五週	**◎體育** 第4單元民俗與舞蹈 第3章拳拳到位～基本防身術	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。	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.介紹人體弱點。 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。	
第十六週	**◎體育** 第4單元民俗與舞蹈 第3章拳拳到位～基本防身術	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	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。	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	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。	【安全教育】 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。	

		能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。			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。	2.總結性評量：能善用防身技巧。 3.學生自我檢核。		
第十七週	**◎體育** 第5單元運動教室 第1章無懼障礙～帕運	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-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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	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。	【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	

		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。				賽項目。	3. 紙筆測驗：完成Let’s do it。	區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	
第十八週	**◎體育** 第5單元運動教室 第1章無懼障礙～帕運	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-B1 具備情意表達的	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。 3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3d-Ⅳ-3 應用	Cb-Ⅳ-3 奧林匹克運動會的精神。	1.能尊重身心障礙者並且主動協助。 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。	1.介紹帕運賽制。 2.請學生完成Let’s do it!「帕運精神」。 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	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)能說明夏季帕運與冬季帕運的差別。	【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】	

		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。	思考與分析能力，解決運動情境的問題。			試看」。	(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。	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	**◎體育** 第5單元運動教室 第2章身心靈合一～瑜伽	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-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。	1d-Ⅳ-2 反思自己的動作技能。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 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	Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。	1.能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。 2.能學會單人和雙人瑜伽的動作。	1.介紹瑜珈的由來與瑜珈的種類。 2.說明與示範調和暖身的動作。 3.說明與示範頭碰膝式、拉弓式＋單側抓腳式、牛面式、駱駝式＋嬰兒式動作。 4.介紹瑜珈的輔具，並請學生思考日常生活中有哪些東西可替代輔具。 5.說明與示範下犬式＋單腳下犬式、鴿式的動作。	1.歷程性評量： (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。	【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。	

			演的技巧，展現個人運動潛能。						
第二十週	**◎體育** 第5單元運動教室 第2章身心靈合一～瑜伽	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-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。	1d-Ⅳ-2 反思自己的動作技能。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項	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.說明與示範平板式＋加強側角式＋反轉側角式的動作。 2.說明與示範英雄式＋英雄式二＋舞王式的動作。 3.說明與示範緩和＋大休息的動作。 4.請學生完成Let’s do it!「瑜伽大風吹」與「瑜伽隨手記」。 5.說明與示範坐姿暖身的動作。	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。	

			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。			6.說明雙人瑜珈，請學生選擇身材相近的一組。 7.分組完成 Let’s do it!「瑜伽—人體作畫」。			