

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣竹崎高級中學國中部八年級第一二學期健康與體育領域健康與體育科 教學計畫表 設計者：陳文啟、林幸生

一、教材版本：奇鼎版第三、四冊 二、本領域每週學習節數：3 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 1 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 3b-IV-1 熟 悉各種自 我調適技 能。 3b-IV-2 熟	Fa-IV-3 有 利人際關 係的因素 與有效的 溝通技巧。 Fa-IV-1 自 我認同與 自我實現。	1.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。 2.瞭解人際 關係與人際 溝通的重要 性。 3.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.教師帶領學生 認識人際互動 D. I. S. C. 四 種模式,並請 學生試著思考 自己和平時周 遭互動的人較 偏向何種模式。 2.教師可引導 學生試著分析 面對不同型態 的人應使用何 種方式溝通,並 帶領學生分組 進行「Let' s do it! 我的互動 定位」。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢 核 4.紙筆測驗	【閱讀素 養】 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。	

			悉各種人際溝通互動技能。						
第1週	◎體育 第3單元水陸 蛟龍 第1章平沙落雁 ~跳遠	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。 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、勇於挑戰勇的學習態度。 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。	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	1. 介紹有關跳遠的起源說，及現代跳遠男女世界紀錄。 2. 教師向同學說明場地的檢視與運動安全的重要性。引導同學想想看，在跳遠時應該注意哪些事物？ 3. 教師講述跳遠的動作，讓學生學習。 4. 教師講述起跳前準備和踏板起跳兩部分。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	

					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。				
第 2 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 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-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 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。 2. 瞭解人際關係與人際溝通的重要性。 3. 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. 教師藉由課本中阿奇交朋友的過程，以此介紹人際關係曾經歷的過程。 2. 教師帶領學生完成課本「Let's do it! 人際大編劇」活動，並請學生思考想看中的問題。可請有意願發表的學生分享。 3. 介紹溝通時的各種技巧。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【閱讀素養】 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 2 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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反	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	1. 教師示範助跑起跳步的設定，由起跳板往回做 3 步、5 步、7 步助跑練習。 2. Let's do	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	

		<p>生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>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。</p>	<p>思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。</p> <p>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。</p>		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。</p> <p>4. 能透過班級檢測活動中，檢視彼此動作正確及完整性。</p> <p>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。</p>	<p>it! 飛躍羚羊，教師講解三步跑的跑跳技術練習。</p> <p>3. 老師講述跳遠動作姿勢大致可分為蹲踞式、挺身式、走步式。</p> <p>4. 教師可詢問同學如何做好雙腳同時著地，以減少傷害機會？如何將身體重心前移，以爭取最佳的跳遠距離？</p>			
第 3 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	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技	1. 學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，	1. 教師介紹網路的特性，並介紹各種網路溝通會遇到的狀況。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核	【閱讀素養】 閱 J8 在學習上遇到	

	敲門	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。	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 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。	巧。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	並能接受關係的結束。 2. 瞭解人際關係與人際溝通的重要性。 3. 瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。	2. 健康好行——依依的心情記事本。	4. 紙筆測驗	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 3 週	◎體育 第 3 單元水陸 蛟龍 第 2 章安全無 恙～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，	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	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. 教師說明水域安全。 2. 說明如何水中自救。 3. 自製漂浮物練習	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【海洋教育】 海 J1 參與喔元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。

		應用於日常生活中。	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。						
第 4 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，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	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	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 能以行動或立場維護身體自主權。 2. 能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。 3. 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. 說明性騷擾不僅限於身體觸碰，還有語言、視覺騷擾的形式。 2. 說明若造成被碰觸者不舒服，此行為已構成性騷擾，所以每個人遇到「不舒服」、「不願意」的身體觸碰，皆有權拒絕。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教	

		技、資訊、媒體的互動關係。	問題。					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 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。
第 4 週	◎體育 第 3 單元水陸 蛟龍 第 2 章安全無 恙～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	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	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. 說明救溺五步，並請同學練口訣。 2. 教師說明仰泳動作分析，並示範。 3. 說明仰泳打水常見錯誤。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【海洋教育】 海 J1 參與喔元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。

		活中。	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。						
第 5 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，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	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。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 能以行動或立場維護身體自主權。 2. 能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。 3. 能用健康的方式自我管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。	1. 教師帶領學生思考若是遇到性騷擾當下自己會有什麼反應？若是遇到陌生人觸碰自己的「敏感部位」，可以怎麼做？ 2. 說明無論加害者是誰，都沒有權力侵犯騷擾自己的身體，因此受害者皆有權利拒絕。 3. 說明遇到熟人性騷擾時，可以告知家人或是信任的老師與朋友，但關鍵是向「外部」求援。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】	

		的互動關係。						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 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。	
第 5 週	◎體育 第 3 單元水陸 蛟龍 第 2 章安全無 恙～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。	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. 進行活動「Let' s do it! 齊心協力來打水」，練習打水姿勢。 2. 教師說明仰泳划水動作分析和要領。 3. 實際示範仰泳划水動作。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【海洋教育】 海 J1 參與喔元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	

			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。						
第 6 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，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。	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。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 能以行動或立場維護身體自主權。 2. 能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。 3. 能用健康的方式自我管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。	1. 說明性騷擾的加害者必須付出的法律責任，以及受害者在遇到性騷擾狀況時可以怎麼因應。 2. 教師提醒學生，法律是最低的道德標準，性騷擾加害者固然是因為法律罰則稍微消停止步，但是真正能讓性騷擾的行為停止的是每一個人都能學會尊重他人。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 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 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 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。	
第 6 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	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. 練習仰泳打水、划水動作。 2. 說明仰泳划水常見的錯誤。 3. 進行活動「Let' s do it! 仰泳大進擊」。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【海洋教育】 海 J1 參與喔元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	

			現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。						
第7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，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。	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。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.能以行動或立場維護身體自主權。 2.能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。 3.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，凡是以煽動情慾為目的的圖片、聲音、文字都屬於色情媒體。 2.進一步說明，色情媒體與商業行為的掛鉤，藉由吸引目光達到賺錢的目的。為此可能會有誇大與扭曲兩性關係的內容，傳達錯誤的訊息給正在建構性關係相關觀念的青少年。 3.健康好行 — A 咖行動。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 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 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 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。	
第 7 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、勇於挑戰勇的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或	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。 3. 能知道自行車騎乘注意事項。	1. 教師介紹自行車的歷史與在臺灣的發展。 2. 教師介紹自行車的種類，並利用名稱詢問的方式，讓學生猜猜看，不同種類自行車的用途。 3. 介紹自行車基本結構及剎車系統。 4. 說明騎乘技巧及注意事項。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	

			<p>全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>						
第 8 週	<p>◎健康 第 1 單元愛的 你我他 第 3 章愛的練習曲</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>2a-IV-3 深切體會健康的行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的</p>	<p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4 愛情的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉</p>	<p>1. 能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。</p> <p>2. 能說明經營感情的方法。</p> <p>3. 能列舉感情結束時溝通的適當方法。</p> <p>4. 能說明面對感情結束後負面情緒的方法。</p> <p>5. 能評估自身建立親密關係後的生活變</p>	<p>1. 教師介紹青春期會開始對性感感到好奇並引導學生看完插圖後思考想看的問題，可請有意願學生分享看法。</p> <p>2. 藉由哪些資訊與他人認識。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	

			<p>生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>擇。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>化。</p>			<p>【家庭教育】</p> <p>家 J4 對家人愛與關懷的表達。</p> <p>家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。</p> <p>家 J8 親密關係的發展。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J3 性別與自我之間的關係。</p> <p>生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。</p> <p>生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。</p> <p>生 J17 愛自己與愛他人的能</p>	
--	--	--	------------------------------	--	-----------	--	--	---	--

								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 8 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	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	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。 3.能知道自行車騎乘注意事項。	1.教導學生如何調整坐墊， 2.說明騎乘禮儀。 3.介紹簡易故障排除技巧。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	

		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。	<p>康促進的生活型態。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰、勇的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>						
第 9 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	<p>2a-IV-3 深切體會健康的行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的</p>	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	<p>1. 能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。</p> <p>2. 能說明經營感情的方法。</p> <p>3. 能列舉感情</p>	<p>1. 教師說明什麼是喜歡，什麼是愛，並引導同學思考。</p> <p>2. 教師帶領學生透過課本的偶像劇情境，介紹三</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	【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	

		<p>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。</p>	<p>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-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>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。</p>	<p>結束時溝通的適當方法。 4.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。 5.能評估自身建立親密關係後的生活變化。</p>	<p>個感情經營妙方。</p>	<p>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。 【家庭教育】 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。 【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</p>	
--	--	---	--	--	--	-----------------	--	--

								<p>目標。</p> <p>生 J5 人 不 只是客 體，更是具 有自我尊嚴 的主體。</p> <p>生 J17 愛自己與愛 他人的能 力。</p> <p>【安全教 育】</p> <p>安 J7 了 解霸凌防制 的精神。</p> <p>安 J8 演 練校園災害 預防的課 題。</p> <p>安 J9 遵 守環境設施 設備的安全 守則。</p> <p>【多元文化 教育】</p> <p>多 J9 關 心多元文化 議題並做 出理性判 斷。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第 9 週</p>	<p>◎體育 第 4 單元運動教室 第 1 章前挑後切～羽球</p>	<p>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-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。</p>	<p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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. 能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 3. 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。</p>	<p>1. 說明球場的空間概念，以及場地上每一條線的意義，複習單打的發球有效區和回球有效區。 2. 說明切球的特色和使用的時機與效果，接著動作要領的分析，再來教師做動作示範，並提醒注意事項。 3. 切球活動練習。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。</p>	
<p>第 10 週</p>	<p>◎健康 第 1 單元愛的你我他 第 3 章愛的練習曲</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>1. 能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。 2. 能說明經營感情的方法。 3. 能列舉感情結束時溝通的適當方法。 4. 能說明面對感情結束後負面情緒的方</p>	<p>1. 教師引導學生思考感情進行過程中有哪些需要抉擇的地方，並介紹約會抉擇。 2. 教師介紹親密關係也是需要抉擇的，帶領學生進行課本「Let's do it! 思考我的親密關係」活動。 3. 教導學生用正</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【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</p>	

		動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	際溝通互動技能。 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-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。	法。 5. 能評估自身建立親密關係後的生活變化。	確的心態和方式捍衛自己的身體界線。		性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【家庭教育】 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。 【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 人不只是客體，更是具有自我尊嚴	
--	--	---------------------------	--	--	-----------------------------	-------------------	--	---	--

								的主體。 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 10 週	◎體育 第 4 單元運動 教室 第 1 章前挑後 切～羽球	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，	1d-IV-1 瞭解各項 運動技能 原理。 2c-IV-2 表現利他	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運 動動作組合 及團隊戰 術。	1. 能瞭解切球 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。	1. 說明挑球特色 和使用時機與效 果，接著分析 正、反拍的動作 要領；包含握 法，再來教師做	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢 核 4. 紙筆測驗	【安全教 育】 安 J1 理 解安全教育的 意義。	

		應用於日常生活中。 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。	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。		2.能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 3.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。	動作示範，並提醒注意事項。 2.正反拍挑球練習活動。			
第 11 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-4 因應不同的生活情境，善用各種	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	1.能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。 2.能說明經營感情的方法。 3.能列舉感情結束時溝通的適當方法。 4.能說明面對感情結束後負面情緒的方法。 5.能評估自身建立親密關係後的生活變化。	1.全班討論以下問題： (1) 如果所有感情都不分手好嗎？ (2) 感情關係變得怎樣，可以選擇分手嗎？ (3) 如果要分手，會選擇主動提分手的一方，還是當被動的一方？原因為何。 2.老師帶學生討論「面對分手後	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【家庭教育】	

			<p>生活技能，解決健康問題。</p>	<p>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。</p>		<p>的情緒」。</p>		<p>家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。 【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 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。 生 J17 愛自己與愛他人的能力。 【安全教</p>
--	--	--	---------------------	---	--	--------------	--	---

								<p>育】</p> <p>安 J7 了解霸凌防制的精神。</p> <p>安 J8 演練校園災害預防的課題。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。</p>	
第 11 週	<p>◎體育</p> <p>第 4 單元運動教室</p> <p>第 2 章堅守崗位～籃球</p>	<p>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。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。</p> <p>2. 瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。</p> <p>3. 學會進攻與防守技術，並發揮團隊合</p>	<p>1. 教師介紹防守基本動作要領。</p> <p>2. 教師說明滑併步、交叉步動作要領與姿勢。</p> <p>3. Z 字滑步防守訓練。</p> <p>4. 說明防守實戰應用。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>和諧互動。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>作。</p> <p>4. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。</p>				
第 12 週	<p>◎健康 第 1 單元愛的你我他 第 3 章愛的練習曲</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種</p>	<p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Fa-IV-1 自</p>	<p>1. 能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。</p> <p>2. 能說明經營感情的方法。</p> <p>3. 能列舉感情結束時溝通的適當方法。</p> <p>4. 能說明面對感情結束後負面情緒的方法。</p> <p>5. 能評估自身建立親密關係後的生活變化。</p>	<p>1. 健康好行—瑄瑄的心情日記</p> <p>(1) 請有意願的學生分享自己知道的愛情故事。</p> <p>(2) 教師帶領學生思考在求學階段，如果談了戀愛會發生什麼事情？</p> <p>(3) 教師請學生們思考，學完這個章節後，對於愛情有什麼想法。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【家庭教育】</p>	

			<p>生活技能，解決健康問題。</p>	<p>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。</p>				<p>家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。 【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 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。 生 J17 愛自己與愛他人的能力。 【安全教</p>	
--	--	--	---------------------	---	--	--	--	---	--

								<p>育】</p> <p>安 J7 了解霸凌防制的精神。</p> <p>安 J8 演練校園災害預防的課題。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多 J9 關心多元文化議題並做出理性判斷。</p>	
第 12 週	<p>◎體育</p> <p>第 4 單元運動教室</p> <p>第 2 章堅守崗位～籃球</p>	<p>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。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。</p> <p>2. 瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。</p> <p>3. 學會進攻與防守技術，並發揮團隊合</p>	<p>1. 練習一對一及一對二防守。</p> <p>2. 「Let' s do it! 突破重圍」活動練習。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>和諧互動。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>作。</p> <p>4. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。</p>				
第 13 週	<p>◎健康 第 1 單元愛的你我他 第 4 章意外的新生命</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，</p>	<p>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。</p>	<p>1. 能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 能辨別懷孕的三大進程。</p>	<p>1. 教師帶領學生思考如果小琪學姊在男友要求發生性行為時，因為擔心分手而答應，有可能在求學階段面臨非預期懷孕之後的哪一些過程呢？</p> <p>2. 引導學生思考非預期懷孕可能遇到哪一些層面的狀況和問題。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J3 性別與自我之間的關係。</p> <p>生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。</p> <p>生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。</p> <p>【家庭教育】</p>	

			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。					家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。	
第 13 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。	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。 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。	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。 3. 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. 教師說明高手傳接球動作要領，並示範。 2. 讓學生輪流對牆托球，引導學生感受以手指、手腕向前方施力的感覺。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。	
第 14 週	◎健康 第 1 單元愛的	健體-J-A2 具備理解體育與	1b-IV-3 因應生活情	Db-IV-1 生殖器官的構	1. 能理解非預期懷孕對自身	1. 教師說明孕期的徵兆。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量	【生命教育】	

	<p>你我他 第4章意外的 新生命</p>	<p>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。</p>	<p>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。 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。</p>	<p>造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。</p>	<p>會有什麼影響。 2. 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。 3. 能辨別懷孕的三大進程。</p>	<p>2. 介紹懷孕的三大孕期。 3. 帶領學生討論孕程中常見症狀。 4. 帶領學生閱讀勵馨基金會的街頭實驗活動，並分組討論。</p>	<p>3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>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 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。 【家庭教育】 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J7 約會、婚姻與家庭的發展歷程。 家 J8 親密關係的發展。</p>	
<p>第14週</p>	<p>◎體育 第4單元運動教室 第3章高手過招~排球</p>	<p>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</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 說明常見的錯誤動作。 2. 活動練習「Let's do it! 排球競</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。</p>	

		<p>人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>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。</p>	<p>解各項運動技能原理。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>3. 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。</p>	「技」。		<p>安J2 判斷常見的事故傷害。</p>	
<p>第 15 週</p>	<p>◎健康 第 2 單元防治 第 1 章親密的接觸者</p>	<p>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。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>4a-IV-3 持</p>	<p>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1. 建立傳染病防治的基本觀念。</p> <p>2. 評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>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。</p> <p>4. 理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生</p>	<p>1. 說明傳染病三要素：病原體的存在、抵抗力弱的人體、傳染途徑。</p> <p>2. 透過親密接觸傳染的疾病。</p> <p>3. 性病介紹。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		活規範與態度。				
第 15 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，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。 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	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的技术。 3. 能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。 4. 瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。 5. 能做出正拍發平擊球結合正、反手續擊球。	1. 介紹時鐘比喻法 2. 說明正拍發平擊球動作要領及常見錯誤。 3. 正拍發平擊球練習。 4. 正拍發平擊球+定點對打練習。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野的國家意識。 國 J3 展現認同我國國家價值的行動。	

			術的學習策略。						
第 16 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. 建立傳染病防治的基本觀念。 2. 評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。 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。 4. 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. 性病介紹，並完成課本「Let's think it 性病迷思大破解」。 2. 引導同學思考有哪些可以預防性病的方法呢？	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
第 16 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	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	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	1. 正拍發平擊球＋移位擊球練習。 2. 單打比賽規則介紹。 3. 分組進行小組單打循環賽。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J2 發展	

		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。	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。 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。		發平擊球的技術。 3. 能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。 4. 瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。 5. 能做出正拍發平擊球結合正、反手發球。			國際視野的國家意識。 國J3 展現認同我國國家價值的行動。	
第 17 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略、資源	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. 建立傳染病防治的基本觀念。 2. 評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。 3. 關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭	1. 健康好行—「性」福行不行 (1) 將班上同學分成三組，分別針對小瓜得病、如何阻止復發、以及小瓜新選擇的三個部分做分組討論。 (2) 請各組同	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			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。		解性病防治的資源、規範及策略。 4. 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。	學討論完後，上臺分享小呱在不同時期應該要做的決定。			
第 17 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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。 2. 能做出行進間足球運球和傳接球組合，並透過競爭、合作學習策略，改善動作技能表現，以利於日後學	1. 教師說明有關足球的起源。 2. 教師示範並講解做好個人與球的律動及移動。 3. 教師講解並示範足內側傳球及停球技巧。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			<p>專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>習。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 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，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5. 能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。</p> <p>6. 能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。</p>				
第 18 週	<p>◎健康</p> <p>第 2 單元防治</p> <p>大作戰</p> <p>第 2 章愛滋病防治</p>	<p>健體-J-C1</p> <p>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</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理</p>	<p>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康</p>	<p>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層面的衝擊。</p>	<p>1. 教師引導同學思考下列問題後做說明：</p> <p>(1) 什麼是 HIV ? → 病毒特性。</p> <p>(2) 愛滋病是</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞</p>	

		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。	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。	行為。	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。 3. 公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病的關懷。	怎麼傳染的？→傳染途徑。 (3) 感染之後，會發生什麼事？→病程與症狀。 (4) 感染了，怎麼辦？→治療方式。		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。	
第 18 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	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	1. 教師說明三角傳球戰術的應用，並示範傳球方向及時機。 2. 教師講解在運球行進中傳接球及團隊合作的重要性。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 【品德教育】	

			<p>和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>展活動的運動習慣，建立安全運動行為。</p> <p>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。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 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，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5. 能做到左、右足操作前後及左右交互等方向之運球技術。</p>	<p>3. 說明球賽中常有攻防角色的轉換，在進退之間做好供輸者或阻絕者。</p>		<p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--------------------------	--

					6.能透過傳球與跑位，學會進攻及防守的技能。				
第 19 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 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康	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.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。 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。 3.公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病的關懷。	1.說明目前愛滋病新增個案最多的非洲與中國現況。提問學生，在這些地方導致愛滋病傳染失控的原因是什麼？ 2.若感染愛滋，對個人生活與社會有什麼影響呢？ 3.說明如何採取防護措施，以避免感染愛滋病。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【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。	

			的信念或行為的影響力。						
第 19 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，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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 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。 2. 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. 慢速壘球介紹。 2. 慢壘場地、用具介紹。 3. 傳接球介紹。 4. 說明傳接球練習方式。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第 20 週	◎健康 第 2 單元防治 大作戰	健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道	1a-IV-3 評估內在與外在的行	Db-IV-8 愛滋病及其它疾病的預防	1. 理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與	1. 正確認識愛滋病，並以正確的心態認識預防。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢	【人權教育】 人 J5 了	

	第2章愛滋病防治	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。	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。	方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。 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。 3. 公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病的關懷。	2. 引導學生討論哪些行為會傳染愛滋病。	核 4. 紙筆測驗	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。	
第20週	◎體育 第5單元享受奔跑 第2章壁壘分	健體 J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團	1. 能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的	1. 打擊介紹。 2. 打擊練習。 3. 傳接球、打擊綜合練習。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和	

	明～慢速壘球	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。	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。	隊戰術。	動作技術。 2. 能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。		4. 紙筆測驗	諧人際關係。	
第 21 週	複習全冊						1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
第 21 週	複習全冊						1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

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1週	◎健康 第1單元癮藏 的秘密 第1章成癮故事 館	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-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。	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。	Bb-IV-3 菸、 酒、檳榔、藥 物的成分與 成癮性，以 及對個人身 心健康與家 庭、社會的 影響。 Eb-IV-1 媒 體與廣告中 健康消費資 訊的辨識策 略。	1. 認識菸、酒、 檳榔的危害。 2. 學習以健康 的立場拒絕 菸、酒、檳榔 等成癮物質。	1. 教師先引導學 生思考菸、酒、 檳榔會帶來什麼 樣的後果？ 2. 教師帶領學生 認識平生與菸的 故事。 3. 思考想想看中 三個提問。 4. 教師介紹菸的 成分，以及各種 成分對人體的危 害。 5. 教師介紹二手 菸與三手菸的定 義與對環境與他 人的危害。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢 核 4. 紙筆測驗		

<p>第 1 週</p>	<p>◎體育 第 3 單元球類 大集合 第 1 章壁壘森嚴 ～慢速壘球</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 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</p>	<p>Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術</p>	<p>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。 4. 能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。</p>	<p>1. 說明內野防守接滾地球。 2. 說明雙殺守備的概念。 3. 說明外野防守接高飛球的技巧及時機。 4. 接高飛球練習活動。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>		
--------------	---	---	--	---------------------------------	--	---	--	--	--

			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 2 週	◎健康 第 1 單元癮藏 的秘密 第 1 章成癮故事館	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-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	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。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 認識菸、酒、檳榔的危害。 2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。	1. 教師帶領學生認識小詹與酒精的故事。 2. 思考想想看中三個提問。 3. 教師介紹酒精的成分，以及各種成分對人體的危害。 4. 介紹胎兒酒精症候群。 5. 教師介紹飲酒造成的社會問題，「酒駕肇事」、「酒後性侵」和「酒醉暴力」，也可以請學生分享自己聽過或看過的酒後釀禍的事件。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		養。							
第 2 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 了解各項運動基礎原理和規則 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境 1d-IV-1 了解各項運動技能原理 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	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。 4. 能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。	1. 說明跑壘技巧。 2. 進行「Let's do it!跑壘接力追逐賽」活動練習跑壘。 3. 說明壘球知識大補給。 4. 進行「Let's do it!學以致用」、「Let's do it!五人制壘球賽」活動練習。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			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3週	◎健康 第1單元應藏的秘密 第1章成癮故事館	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-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	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。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 認識菸、酒、檳榔的危害。 2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。	1. 教師帶領學生反思檳榔作為經濟作物對臺灣有哪些影響。 2. 教師介紹檳榔的成分，以及各種成分對人體的危害。 3. 介紹口腔癌等口腔病變疾病，透過口腔癌警示圖，接著帶領學生認識檳榔對個人、家庭及社會有哪些危害。 4. 健康好行—拒癮大明星 (1) 教師帶領學生判斷菸在媒體中出現的時	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		和諧互動的素養。				機，並教導學生批判性思考的步驟。 (2) 引導學生以酒精情境練習批判性思考的步驟，並思考媒體中出現成癮物質對青少年有什麼影響。			
第3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 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	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-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 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與	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。 4.養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1.介紹上籃的技巧並示範，再請同學試著做做看。 2.教師示範卡位的基本動作，並講解動作要領。 3.三分鐘上籃比賽活動練習。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		

		<p>健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>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。</p>						
<p>第 4 週</p>	<p>◎健康第 1 單元癮藏的秘密 第 2 章菸、酒、檳榔防治情報網</p>	<p>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。</p>	<p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1. 能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。 2. 正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。 3. 認識各個禁菸場域、禁菸</p>	<p>1. 教師先詢問學生如果要防制菸、酒、檳榔會想到什麼？ 2. 教師帶領學生認識保護兒童與青少年不受菸、酒、檳榔危害的法律護盾。 3. 說明法律對於菸、酒、檳榔販售者與使用者的規範。 4. 認識禁菸環境和各種禁菸標</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>		

		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。			標誌與協助戒癮的方式和機構。 4. 關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。	誌。 5. 教師帶領學生完成課本「Let's do it! 無菸環境在哪裡？」。		
第 4 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 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	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-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。 4. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1. 三人卡位練習。 2. 教師講解搶籃板的動作要領。 3. 搶奪大作戰活動練習。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

		育相互合作及與人和諧互動的素養。	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。						
第 5 週	◎健康 第 1 單元癮藏的秘密 第 2 章菸、酒、檳榔防治情報網	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-C2	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。 2. 正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。 3. 認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒	1. 教師可舉幾個菸、酒、檳榔的邀約情境，引導學生理解菸、酒、檳榔與社交的關聯性。 2. 教師可帶領學生瀏覽e連結介紹的各個菸害防制網頁。 3. 教師介紹課本中協助戒癮者的方法，並請學生分組討論還有沒有其他方法。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		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。			癮的方式和機構。 4. 關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。				
第5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-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。	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。 3. 能瞭解雙打比賽規則。 4. 能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。	1. 認識桌球側併步步伐及側併步注意事項。 2. 側併步結合正、反拍揮拍練習。 3. 發球結合側併步擊球練習。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
第6週	◎健康 第1單元癮藏	健體-J-A2 具備理解體育與	2a-IV-1 關注健康議	Fb-IV-3 保護性的健康	1. 能在面對各項菸、酒與檳	1. 教師帶領學生回憶課前漫畫中	1. 歷程性評量 2. 總結性評量		

	<p>的秘密 第2章菸、酒、檳榔防治 情報網</p>	<p>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-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。</p>	<p>題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	<p>行為。</p>	<p>椰的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。 2. 正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。 3. 認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。 4. 關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。</p>	<p>小鼎提到的電子煙，並按課文中批判性思考的步驟，先對學生提問電子煙能不能幫助戒菸呢？ 2. 教師介紹電子煙結構與成分，並提醒學生電子煙對人體的危害。 3. 教師帶領學生進行課本「Let's do it! 表達拒絕立場」。 4. 健康好行—批判思考試看看。</p>	<p>3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>		
<p>第6週</p>	<p>◎體育 第3單元球類 第3章凌波微步～桌球</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。 3. 能瞭解雙打比賽規則。 4. 能瞭解雙打</p>	<p>1. 雙打規則簡介。 2. 雙打移位練習。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>		

		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。	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。		跑位及規則並應用於比賽之中。				
第 7 週	◎健康 第 1 單元癮藏的秘密 第 3 章反毒真英雄	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	1. 教師述說何晏與五石散的故事、鴉片戰爭的故事等歷史事件，進而導入人類成癮藥物的歷史。 2. 說明並毒品對個人、家庭和社會的影響。 3. 說明中樞神經抑制劑、中樞神經興奮劑、中樞神經迷幻劑等不同種類的毒品。 4. 教師帶領學生一起認識新興毒品，並請學生思考自己生活周遭	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【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。	

			對錯進健康的觀點與立場。			還有哪些東西可能偽裝成毒品，要如何避免誤食毒品。			
第 7 週	◎體育 第 3 單元球類大集合 第 4 章飄移换位～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動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。 2.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。 3.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.說明反手發球的動作要領。 2.說明反手發球須注意的事項。 3.小組練習。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗		
第 8 週	◎健康 第 1 單元癮藏的秘密 第 3 章反毒真英雄	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，	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家	1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害	1.閱讀課本中的例子阿忠的故事，並分析阿忠接觸毒品的因素。 2.引領學生一起	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。	

		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。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	轉念思考，解救陷入毒品誤區的阿忠。		生 J12 公共議題中的道德思辨。	
第 8 週	◎體育 第 3 單元球類 大集合 第 4 章飄移换位～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動，並理解體育與保健的基本概念，	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 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。 2. 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。 3. 和同學在運	1. 介紹網前球的使用時機。 2. 示範網前球的動作要領。 3. 活動練習。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		應用於日常生活中。	種策略。		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。				
第 9 週	◎健康 第 1 單元癮藏的秘密 第 3 章反毒真英雄	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質與支持性規範、戒治資源。	1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	1. 教師帶領學生學習拒毒八招的拒絕技能，並引導學生理解拒絕技巧的原則與重要性。 2. 教師提供不同情境，請學生分組利用拒毒8大招進行劇本書寫，並上臺演出。 3. 教師提醒學生要如何自保。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【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。	
第 9 週	◎體育 第 3 單元球類大集合	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全	1c-IV-2 評估運動風險，維護安	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作	1. 能理解暖身、伸展活動，可以減少足球	1. 說明足球頭頂球的動作要領，並示範。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢		

	<p>第5章品頭論足～足球</p>	<p>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。</p>	<p>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、勇於挑戰勇的學習態度。 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。</p>	<p>組合及團隊戰術。</p>	<p>練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端，作為得分的關鍵技術。 3 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略(距離、方向),改善動作技能表現。 4. 能說出足球發邊線球的規則及動作要領。 5. 能從班級的足球比賽觀摩</p>	<p>2. 活動練習。</p>	<p>核 4. 紙筆測驗</p>		
--	-------------------	--	--	-----------------	--	-----------------	----------------------	--	--

					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。				
第 10 週	◎健康 第 1 單元癮藏的秘密 第 3 章反毒真英雄	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	1. 教師介紹染毒四徵兆，告訴學生如果有親友沾染毒品，一定要立即用正確的方法給予協助，在對方染毒未深時趕快制止，才不會愈陷愈深。 2. 教師給予分組任務：如果想拒絕毒害，讓同校同學理解吸毒的害處，要如何設計宣傳口號？請各組將設計的口號書寫在海報紙上。 3. 健康好行—拒絕成癮我最行。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【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。	
第 10 週	◎體育 第 3 單元球類大集合	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全	1c-IV-2 評估運動風險，維護安	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作	1. 能理解暖身、伸展活動，可以減少足球	1. 頭頂球動作練習。 2. 說明頭頂球注	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢		

	<p>第5章品頭論足~足球</p>	<p>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。</p>	<p>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、勇於挑戰勇的學習態度。 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。</p>	<p>組合及團隊戰術。</p>	<p>練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端，作為得分的關鍵技術。 3 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略(距離、方向),改善動作技能表現。 4. 能說出足球發邊線球的規則及動作要領。 5. 能從班級的足球比賽觀摩</p>	<p>意事項。 3. 說明何謂界外球。</p>	<p>核 4. 紙筆測驗</p>		
--	-------------------	--	--	-----------------	--	-----------------------------	----------------------	--	--

					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。				
第 11 週	◎健康 第 2 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	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 慢性病、職業 病其病因與症 狀，並避免接 觸職業病的危 險因子。 4. 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. 從統計資料看 慢性病。 2. 說明代謝症候 群與慢性病的關 係。 3. 認識惡性腫 瘤。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢 核 4. 紙筆測驗		

			<p>切體會健康的行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>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。</p>						
第 11 週	<p>◎體育 第 4 單元民俗與舞蹈 第 1 章舞力全開～土風舞</p>	<p>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。</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-IV-2 執</p>	<p>Ib -IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>Ib -IV-2 各種社交舞蹈。</p>	<p>1. 瞭解舞蹈的起源分類。</p> <p>2. 瞭解土風舞各種舞步，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出土風舞。</p> <p>3. 學會土風舞的動作。</p> <p>4. 能培養團隊合作的精神。</p>	<p>1. 認識舞蹈的分類。</p> <p>2. 介紹土風舞的發展及基本舞步。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

			行個人願 動計畫，實 際參與身 體活動。						
第 12 週	◎健康 第 2 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	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 慢性病、職業 病其病因與症 狀，並避免接 觸職業病的危 險因子。 4. 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. 認識兩種類型的 糖尿病及腎臟 病。 2. 說明慢性病的 照護。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢 核 4. 紙筆測驗		

			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。						
第 12 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 執行個人願動計畫，實	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. 瞭解土風舞各種舞步，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出土風舞。 3. 學會土風舞的動作。 4. 能培養團隊合作的精神。	1. 練習土風舞的基本舞步。 2. 說明美的原理，並請同學運用進行創作。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			際參與身體活動。						
第 13 週	◎健康 第 2 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。	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. 認識常見的慢性病、職業病其病因與症狀，並避免接觸職業病的危險因子。 4. 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. 如何遠離慢性病並建立預防觀念。 2. 健康好行：教師請學生在步驟一選擇一項危險因子來做改善計畫。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			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 13 週	◎體育 第 4 單元民俗與舞蹈 第 2 章一毬之地～毬子	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 發展適合個人之專項運動技能。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 瞭解毬子的起源分類。 2. 瞭解毬子各種動作技巧，並學會毬子的動作。 3. 能培養團隊合作的精神。	1. 介紹毬子的起源。 2. 引導學生自製毬子。 3. 介紹小武動作。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

<p>第 14 週</p>	<p>◎健康 第 2 單元醫藥 大哉問 第 2 章藥你健康</p>	<p>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，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 能運用正確用藥五大核心能力。 2. 能理解購藥安全五不原則。 3. 能辨識藥品的類別。 4. 能理解藥品的保存與廢棄原則。 5. 能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。 6. 知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。</p>	<p>1. 說明正確用藥原則，以及拿到藥袋或藥盒後須注意的上頭的指示事項。 2. 引導學生正確的用藥觀念。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。 【閱讀素養】 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</p>	
---------------	---	---	---	--	---	---	--	--	--

								主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。	
第 14 週	◎體育 第 4 單元民俗與舞蹈 第 2 章一毬之地～毬子	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 發展適合個人之專項運動技能。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 瞭解毬子的起源分類。 2. 瞭解毬子各種動作技巧，並學會毬子的動作。 3. 能培養團隊合作的精神。	1. 練習小武動作。 2. 活動練習。 3. 介紹毬球。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		
第 15 週	◎健康 第 2 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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。	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	1. 能運用正確使用藥五大核心能力。 2. 能理解購藥安全五不原則。	1. 教師說明藥品使用方法、服藥標準以及解惑忘記服藥應如何做。 2. 說明藥品分	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生命教育】 生 J2 進行思考時的適當情意與態度。	

		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，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	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。	化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	3. 能辨識藥品的類別。 4. 能理解藥品的保存與廢棄原則。 5. 能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。 6. 知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。	級，並瞭解正確用藥。		【閱讀素養】 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。	
--	--	---	---	--------------------	---	------------	--	---	--

<p>第 15 週</p>	<p>◎體育 第 4 單元民俗 與舞蹈 第 3 章拳拳到 位～基本防身 術</p>	<p>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。</p>	<p>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-4 發 展適合個 人之專項 運動技能</p>	<p>Bd-IV-1 武 術套路動作 與攻防技 巧。</p>	<p>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。 3. 學會反擊。 4. 分析環境與 情境，思考適 合使用基本防 身術的時機。</p>	<p>1. 認識人體弱 點。 2. 示範防禦姿勢 與步伐，引導同 學練習。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢 核 4. 紙筆測驗</p>		
<p>第 16 週</p>	<p>◎健康 第 2 單元醫藥 大哉問 第 2 章藥你健 康</p>	<p>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 擬定運動與保健 計畫，有效執行 並發揮主動學習</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>1. 能運用正確 用藥五大核心 能力。 2. 能理解購藥 安全五不原 則。 3. 能辨識藥品 的類別。 4. 能理解藥品 的保存與廢棄 原則。 5. 能透過政府 網站提供的訊 息澄清藥品的</p>	<p>1. 說明不同類型 藥品的保存方 式。 2. 說明廢棄藥品 的六個步驟。 3. 說明關於用藥 安全或是用藥有 疑慮，可以到食 藥署網站的關藥 專區來查詢，</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢 核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【生命教 育】 生 J2 進 行思考時的 適當情意與 態度。 【閱讀素 養】 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。</p>	

		與創新求變的能力。	應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。		使用方式。 6.知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。			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。	
第 16 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	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。 3. 學會反擊。	1. 示範反擊姿勢與技巧，引領同學兩兩一組練習。 2. 練習線狀、面狀反擊動作與時機點。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			分析能力， 解決運動 情境的問題。 4d-IV-4 發 展適合個 人之專項 運動技能		4. 分析環境與 情境，思考適 合使用基本防 身術的時機。				
第 17 週	◎健康 第 2 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 健康生活中培育 相互合作及與人 和諧互動的素 養。	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。 3. 能認識醫療 分級制度的服 務範圍與善用 資源。 4. 能妥善運用 轉診制度與相 關的醫療資 源。	1. 說明健保議題 2. 教師讓學生瞭 解健保標誌的意 義與就醫平等的 概念。 3. 說明關於健保 的納保資格與付 費方式，及全民 健保的運作制 度。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢 核 4. 紙筆測驗	【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。 【資訊教 育】 資 J8 選 用適當的資 訊科技組織 思維，並 進行有效 的表達。 資 J10 有系統地整 理數位資	

							源。	
第 17 週	◎體育 第 5 單元運動 教室 第 1 章超越障 礙～帕運	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種</p>	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 4. 能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。 5. 能同理身心障礙者並實際體會生命意義。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹帕拉林匹克運動會及參賽資格。 2. 介紹帕運的歷史演進。 3. 說明帕運比賽項目。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗 	

		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。	人際溝通互動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 18 週	◎健康 第 2 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，	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	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。 3. 能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。 4. 能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。	1. 教師帶領學生認識健保卡的功能，以及晶片記載的就醫資料，讓學生瞭解就醫時帶健保卡的必要性。 2. 認識健康存摺的功能。 3. 說明什麼是分級醫療？分級醫療的功用為何？ 4. 說明西醫門診部分負擔是依據什麼方式收取不同金額及雙向轉診的概念。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【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。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並	

		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。	康促進的立場。					進行有效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。	
第 18 週	◎體育 第 5 單元運動 教室 第 1 章超越障礙～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。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-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 鑑賞本土	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。 4. 能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。 5. 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. 說明身心障礙在臺灣的發展。 3. 認識臺灣帕運選手。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

		<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>與世界運動的文化價值。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>						
第 19 週	<p>◎健康 第 2 單元醫藥 大哉問 第 3 章全民健保與醫療服務</p>	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與</p>	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	<p>1. 能辨別全民健保的設立目標。</p> <p>2. 能理解全民健保的制度特性。</p> <p>3. 能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。</p> <p>4. 能妥善運用轉診制度與相關的醫療資</p>	<p>1. 進行「Let' s do it! 醫起來挑戰」活動。</p> <p>2. 說明正確的就醫觀念，珍惜保健資源。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>品 J9 知行合一與自我反省。</p> <p>品 J7 同理分享與多元接納。</p> <p>【資訊教</p>	

		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。	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。		源。			育】 資 J8 選用適當的資訊科技組織思維，並進行有效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。	
第 19 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，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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	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。 3. 能培養團隊合作的精神。	1. 說明瑜伽的種類。 2. 教師說明與示範調和暖身的動作。 3. 教師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. 教師說明與示範下犬式+單腳下犬式、鵝式的動作。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗		

			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 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。						
第 20 週	◎健康 第 2 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	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	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。 3. 能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。 4. 能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。	1. 健康好行：引導學生舊書中案例表發感想，進而說明就醫時的建議注意事項及應有之態度。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【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。 【資訊教育】 資 J8 選用適當的資	

		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。	資訊來支持自己健康促進的立場。					訊科技組織思維，並進行有效的表達。 資 J10 有系統地整理數位資源。
第 20 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，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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	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。 3. 能培養團隊合作的精神。	1. 教師說明與示範平板式+加強側角式+反轉側角式的動作。 2. 教師說明與示範英雄式+英雄式二十舞王式的動作及緩和十大休息的動作。 3. 教師說明並示範雙人瑜伽的動作。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			全身性的 身體控制 能力，發 展專項運 動技能。 3c-IV-2 發 展動作創 作和展演 的技巧， 展現個人 運動潛 能。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

註 1：請分別列出七、八、九年級第一學期及第二學期八個學習領域（語文、數學、自然科學、綜合、藝術、健體、社會及科技等領域）之教學計畫表。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。