

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

112 學年度嘉義縣新港國民中學 八 年級第 一、二 學期 健康與體育領域科 教學計畫表 設計者：沈雅姬 (表十一之一)

一、教材版本：翰林版第四、五冊 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	跨領 域統 整規 劃 (無 則免 填)
			學習表 現	學習內 容					
第 1 週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-1	Db-IV-4 Fa-IV-3	1. 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2. 讓學生認識愛的意涵。 3. 讓學生學習維繫人際關係好方法。	一、什麼是愛？ 二、分辨欣賞、喜歡與迷戀	認真聆聽 參與討論 積極發言	【人權教育】人J8	
	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	健體-J-A3 健體-J-B2	1c-IV-1 1c-IV-4 4c-IV-1	Ab-IV-2	1. 了解運動時身體的生理反應。 2. 理解運動對身體發展的正面效益。 3. 了解和應用運動訓練的原則，診斷運動參與時的問題。	一、學習引導 二、簡介運動時身體的生理反應 三、運動促進身體發展 四、運動時身體的正面循環效益	觀察 發表 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3	
第 2 週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-1	Db-IV-4 Fa-IV-3	1. 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2. 讓學生認識愛的意涵。 3. 讓學生學習維繫人際	一、愛的意涵 二、維繫好關係的關鍵	認真聆聽 參與討論 積極發言	【人權教育】人 J8	

					關係好方法。				
	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	健體-J-A3。 健體-J-B2	1c-IV-1 1c-IV-4 4c-IV-1	Ab-IV-2。	應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。	一、運動訓練原則 二、運動訓練原則應用討論應用在運動處方設計的具體作法，再輪流分享。	發表實作分享	【生涯規劃教育】涯J3	
第3週	第一篇擁抱青春相信愛 第二章我的身體我做主	健體-J-A1	1a-IV-4 1b-IV-3 2a-IV-2 4b-IV-1	Db-IV-5	1. 維護身體自主權的立場表達與行動。 2. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	一、身體自主權，每個人都應該尊重別人身體界線。 二、維護身體自主權 三、自我肯定拒絕技巧「自我肯定拒絕技巧」練習，並強調身體自主權的重要。 四、性騷擾知多少 五、性騷擾的迷思 六、捍衛身體自主權	認真聆聽 主動分享	【性別平等教育】性J4、性J5 【人權教育】人J8	
	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	健體-J-A3 健體-J-B2	1c-IV-1 1c-IV-4 4c-IV-1	Ab-IV-2	應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。	一、運動相關科技或資訊 二、運動E點通 三、分組報告 四、思考與行動	說明發表 行動提問 問答分享	【生涯規劃教育】涯J3	
第4週	第一篇擁抱青春相信愛 第二章我的身體我做主	健體-J-A1	1a-IV-4 1b-IV-3 2a-IV-2 4b-IV-1	Db-IV-5	1. 維護身體自主權的立場表達與行動。 2. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	一、陌生人性騷擾 二、看見別人受到性騷擾說明看到性騷擾發生時，可以採用的處理方式。	認真聆聽 主動分享	【性別平等教育】性J4、性J5 【人權教育】人J8	
	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	健體-J-A3	1c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3	Bc-IV-2	1. 認識肌力訓練相關知識。 2. 了解增進肌肉適能的益處	一、介紹肌力於日常生活中的使用與應用情形 二、增進肌肉適能的益處 三、分別介紹上肢、核心與下肢肌群的名稱與作用 四、肌肉適能增進的方法	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】涯J14 【閱讀素養教育】閱J6	
第5週	第一篇擁抱青春	健體-J-A2	1a-IV-4	Db-IV-4	1. 讓學生熟悉兩性交往	一、如何邀約	認真聆聽	【性別平等教育】	

	春相信愛 第三章約會的事	健體-J-B1 健體-J-C2	3b-IV-1 4a-IV-2	Db-IV-5 Fa-IV-3	邀約與拒絕技巧。 2.讓學生學習好好說再見的技巧。	二、友誼序曲 三、約會前的邀約 四、拒絕邀約的技巧	參與討論 積極發言	性 J4、性 J5 【人權教育】人 J8	
	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	健體-J-A3	1c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3	Bc-IV-2	規畫與改善肌肉適應。	一、動作與訓練肌群介紹與示範 二、動作與訓練肌群介紹與示範	說明行動 認知情意技能	【生涯規劃教育】涯 J14 【閱讀素養教育】閱 J6	
第 6 週	第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1a-IV-4 3b-IV-1 4a-IV-2	Db-IV-4 Db-IV-5 Fa-IV-3	1.讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 2.讓學生學習好好說再見的技巧。	一、約會的事 二、化解衝突 1.清楚表達「我的訊息」 2.同理心與傾聽 3.尊重對方	認真聆聽 參與討論 積極發言	【性別平等教育】性 J4、性 J5 【人權教育】人 J8	
	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	健體-J-A3	1c-IV-1 4c-IV-2 4c-IV-3	Bc-IV-2	規畫與改善肌肉適應。	動作與訓練肌群介紹與示範	發表 認知情意技能	【生涯規劃教育】涯 J14 【閱讀素養教育】閱 J6	
第 7 週	第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事 第一次段考	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1a-IV-4 3b-IV-1 4a-IV-2	Db-IV-4 Db-IV-5 Fa-IV-3	1.讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 2.讓學生學習好好說再見的技巧。	一、好好說再見 二、分手後的自我調適 三、生活行動家省思原因與改善策略。	認真聆聽 參與討論 積極發言	【性別平等教育】性 J4、性 J5 【人權教育】人 J8	
	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球(第一次段考)	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Hb-IV-1	1.透過趣味透過影片欣賞,讓學生了解上籃基本動作與快速進攻戰術的重要性,激發學習動機及參與感。 2.學會運球三步上籃動作要領。 3.讓學生在練習中,找到最好的跑動起跳及蹬地上籃時機。	一、透過影片介紹NBA常見的上籃形式 三、活動「空手跑跳練習」分解上籃動作,空手跑動跳躍練習來增加上籃的動作的完整性。 四、活動「蹬地起跳擦板上籃」	觀察發表 認知情意技能	【性別平等教育】性 J4【人權教育】人 J5 【生涯規劃教育】涯 J3	

					4. 了解上籃分解動作要領。 5. 讓學生自我檢視是否已具備運球三步上籃的準備工作。				
第 8 週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-1 2b-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-1	Fb-IV-3 Fb-IV-4	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	可怕的新冠肺炎： 1. 認識傳染病 2. 新興傳染病的反撲 3. 傳染病的發生 4. 傳染病大搜查 5. 防疫一把罩 6. 傳染病防護對策 7. 傳染病防護對策 8. 傳染病防護對策	認真聆聽 認真參與 討論 學會預防 方法	【生命教育】生 J3	
	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Hb-IV-1	1. 空手跑動接球上籃練習中，找到最好的傳球時機與位置。 2. 在 3 人一組直線上籃練習中，學會比賽基本三人小組進攻戰術。 3. 了解快速進攻戰術的特性與要領。 4. 能熟練做出轉守為攻的快速進攻戰術。	一、活動「空手跑動接球上籃循環練習」 二、活動「3 人一組直線上籃練習」 三、活動「快速進攻戰術—以多打少」俗稱「快攻」，以速度增取人數多打少、得分效率高的快速組織進攻戰術。	認知 情意 技能	【性別平等教育】性 J4 【人權教育】人 J5 【生涯規劃教育】涯 J3	
第 9 週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-1 2b-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-1	Fb-IV-3 Fb-IV-4	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	一、你「感」上流行了嗎～認識流感 二、流感的預防 三、流感與一般感冒的不同 四、防疫行動我最行 五、我的健康自主管理 六、防疫工作人人有責	認真聆聽 參與討論 踴躍發表	【環境教育】環 J1	

	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Hb-IV-1	1. 運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生了解快速進攻的跑動傳球路線。 2. 從戰術執行結果檢核表，自我檢驗是否了解戰術目的，並能有效執行。	一、活動「轉守為攻的快速進攻戰術練習」 二、活動「半場2打1快速進攻戰術練習」 三、活動「全場3打2快速進攻戰術練習」	說明合作 認知 情意 技能	【性別平等教育】性J4【人權教育】人J5 【生涯規劃教育】涯J3	
第10週	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	健體-J-A2 健體-J-A3	1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-1 2b-IV-2 3a-IV-2 4a-IV-2 4b-IV-1	Fb-IV-3 Fb-IV-4	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	一、檢疫與隔離 以新冠肺炎為例： 1. 居家隔離 2. 居家檢疫 二、出國的注意事項 三、防疫倡議	參與討論 踴躍發表 認真參與	【環境教育】環J1	
	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3	Hb-IV-1	1. 善用影像資料分析，學習如何檢討改進、調整戰術。 2. 學會3對3籃球比賽的運作方式。	一、活動「影像資料分析，檢討與調整快速進攻戰術」 二、活動「籃球3對3比賽練習」	觀察 認知 情意 技能	【性別平等教育】性J4 【人權教育】人J5 【生涯規劃教育】涯J3	
第11週	第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病	健體-J-A1 健體-J-B2	1a-IV-3	Fb-IV-4	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	一、臺灣傳染病標準化發生率 二、蚊子的逆襲～認識登革熱 三、登革熱的預防 四、肺結核的嚴重性 五、認識肺結核 六、肺結核的預防與治療	預防方法 積極發表 認真討論	【環境教育】環J1	
	第五篇玩球樂趣多	健體-J-A2	1c-IV-1	Ha-IV-1	1. 透過影片欣賞，讓學	一、透過影片介紹比賽中各	認知	【性別平等教育】性	

	趣多 第二章排球		1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1		生了解肩上發球在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 讓學生在練習中，找到最好的拋球及擊球時機。 3. 了解肩上漂浮發球的動作要領。 4. 讓學生自我檢視是否已具備肩上漂浮發球的準備工作。	式肩上發球的種類 二、肩上漂浮發球動作要領	情意 技能	J4【人權教育】人 J5 【生涯規劃教育】涯 J3	
第 12 週	第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病	健體-J-A1 健體-J-B2	1a-IV-3	Fb-IV-4	1. 讓學生明白傳染病是如何發生。 2. 讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	一、腸病毒：目前將腸病毒歸類為A、B、C、D四型，其中經常造成幼童有較嚴重併發症的為腸病毒71型。 二、腸病毒的預防與治療 三、認識病毒性肝炎 四、肝炎三部曲及病毒性肝炎的傳染方式 五、病毒性肝炎的預防與治療 六、健康生活行動家	預防方法 積極發表 認真討論	【環境教育】環 J1	
	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。 2. 讓學生在循環練習中，學會比賽基本運作模式。	一、活動「檢視自己是否能完成肩上漂浮發球前的各項準備動作」 二、活動「連續肩上漂浮發球」 三、活動「肩上漂浮發球及接發球循環訓練」	認知 情意 技能	【性別平等教育】性 J4【人權教育】人 J5 【生涯規劃教育】涯 J3	
第 13 週	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我	健體-J-A2 健體-J-C2	1a-IV-3 2a-IV-2	Bb-IV-3 Bb-IV-4	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳	一、引起動機 二、菸品的成分與危害 三、菸的危害	認真聆聽 說出影響	【法治教育】法 J3	

	最行		3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-5	椰對健康造成的威脅感與嚴重性。	四、電子菸是不是菸？ 五、電子菸的危害			
	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-2 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 能熟練的控制肩上漂浮發球的方向及落點。 2. 了解肩上漂浮發球的特性，在 9 人制排球比賽中擬定發球策略。	一、活動「肩上漂浮發球準確度練習」 二、活動「9 人制排球比賽」	發表 認知 情意 技能	【性別平等教育】性 J4【人權教育】人 J5 【生涯規劃教育】涯 J3	
第 14 週	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我最行 第二次段考	健體-J-A2 健體-J-C2	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	一、菸害防制的措施 二、吸菸的代價 三、拒絕的要領 2. 同理對方感受，使用正向語言 四、其他拒絕招式演練	參與討論 覺察煙害 堅定立場 學會拒絕	【法治教育】法 J3	
	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球(第二段考)	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 瞭解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。 2. 認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3. 體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4. 運用不同丟擲力量、角度瞭解可產生的效果。 5. 認識與學會長球技術。 6. 認識與學會殺球技術。 7. 能分辨殺球與長球動作要領的不同處。	一、學習引導 三、長球 四、活動「我會打長球」 五、殺球 六、活動「你殺我擋」隊友發高遠球距離僅需過半場，練習殺球者自行移位擊球。	發表 說明 問答 認知 情意 技能 分享	【性別平等教育】性 J4【人權教育】人 J5 【生涯規劃教育】涯 J3	
第 15 週	第三篇致命吸引力	健體-J-A2 體-J-C2	1a-IV-3	Bb-IV-3	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。	一、戒菸行動家 二、小杰的戒菸之旅	參與討論 說出症狀	【法治教育】法 J3	

	第一章拒菸我最行		2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-4 Bb-IV-5	2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	三、小杰的戒菸日記 四、戒菸資源	戒菸策略		
	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 1d-IV-2 2c-IV-2 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 認識與學會切球技術。 2. 能分辨切球與長球、殺球動作要領的不同處。 3. 運用影像記錄立即回放，反思自己的動作技能。 4. 熟練高擊球技術。 5. 瞭解長球、殺球與切球的球路特性與可能落點。 6. 學習運用長球、殺球與切球的球路特性組合擊球。 7. 瞭解場地位置與長球、殺球、切球的使用時機。	一、切球 二步驟。 二、活動「切球自拋自打」 三、活動「切球積分賽」 四、後場高擊球技術檢核與複習 五、高擊球的軌跡與落點 六、長球、殺球、切球的運用 七、高擊球攻防戰 八、半場單打比賽	實作 行動 認知 情意 技能	【性別平等教育】性 J4 【人權教育】人 J5 【生涯規劃教育】涯 J3	
第 16 週	第三篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界	健體-J-A2	1a-IV-3 2a-IV-2	Bb-IV-3	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	一、認識臺灣酒文化 二、酒的成分及危害 三、未成年喝酒好嗎？ 四、酒後駕車害人不淺 酒駕罰則及嚴重性。	分享資訊 蒐集資料	【環境教育】環 J4	
	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	1. 藉由情境了解棒球好球區，進而提升打擊技能。 2. 藉由打擊活動，提升打擊技能。	一、畫出「好球區」區域 二、活動「手掌擊球」 三、揮棒練習 四、強棒出擊 五、接、拋大球，掌握打擊	觀察 認知 情意 技能	【性別平等教育】性 J4【人權教育】人 J5 【生涯規劃教育】涯 J3	

					3. 引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。	時機 六、低拋球打擊活動			
第 17 週	第三篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界	健體-J-A2	1a-IV-3 2a-IV-2	Bb-IV-3	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	一、拒絕檳榔，不當紅唇族 二、檳榔的威力 三、檳榔對環境的影響 四、檳榔迷思	說出影響 蒐集資料	【環境教育】環 J4	
	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-C3	2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-1	Cb-IV-2 Hd-IV-1	1. 引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。 2. 引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。	一、課程講解：接滾地球動作要領 二、活動「接球練習」 三、課程講解：接高飛球動作要領 四、三人制棒球	認知 情意 技能	【性別平等教育】性 J4 【人權教育】人 J5 【生涯規劃教育】涯 J3	
第 18 週	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	健體-J-A2 健體-J-B3	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有毒品癮的同學或家人尋求戒毒資源。	一、引起動機 二、成癮藥物知多少（一） 三、常見的成癮藥物（二） 有下列幾類： 1. 中樞神經抑制劑：FM2、K他命、海洛英 2. 中樞神經興奮劑：搖頭丸、安非他命（MDMA） 3. 中樞神經迷幻劑：大麻	參與討論 成癮影響	【法治教育】法 J4 【品德教育】品 EJU4	
	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	健體-J-A1 健體-J-B2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 4d-IV-1	Ga-IV-1	1. 認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。 2. 瞭解跳躍在各項運動中的運用範疇。 3. 瞭解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。	一、情境式教學引導 二、立定跳遠 立定跳遠的預備→起跳→空中→落地姿勢的動作要領。 三、古代奧運立定跳遠賽 四、跳躍的變化性 五、運動欣賞--規則聽我說	發表 實作 說明 認知 情意 技能 合作	【性別平等教育】性 J4 【人權教育】人 J5 【生涯規劃教育】涯 J3	

					<p>4. 透過活動瞭解雙手助擺的重要性。</p> <p>5. 透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而瞭解並嘗試做出跳躍的多樣性。</p> <p>6. 活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。</p> <p>7. 能瞭解提升助跑速度的重要性。</p> <p>8. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。</p> <p>9. 能了解並做出起跳動作的動作要領。</p>				
第 19 週	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	健體-J-A2 健體-J-B3	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-3 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	<p>1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。</p> <p>2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。</p> <p>3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。</p> <p>4. 讓學生協助有毒品癮的同學或家人尋求戒毒資源。</p>	<p>一、藥物成癮傷很大吸食毒品的人無法脫離是因為毒品有生理心理社會三方面的影響。</p> <p>二、毒「藥」會判斷毒品的包裝會一直變裝，同學應該學會批判性思考來避免接觸毒品。</p>	參與討論 成癮影響	【法治教育】法 J4 【品德教育】品 EJU4	
	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	健體-J-A1 健體-J-B2 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3	Ga-IV-1	<p>1. 能瞭解提升助跑速度的重要性。</p> <p>2. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿</p>	<p>一、跳遠</p> <p>二、助跑練習</p> <p>三、起跳動作練習</p> <p>四、空中走步式動作練習</p>	發表 認知 情意 技能	【性別平等教育】性 J4 【人權教育】人 J5 【生涯規劃教育】涯 J3	

			3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1 4d-IV-1		勢的控制。 3. 能了解並做出起跳動作的動作要領。 4. 能瞭解起跳時，身體爆發力的重要性，並做出抗阻力的起跳動作。 5. 能瞭解用力踩蹬起跳製造出來的高度之重要性並能做出空中平衡動作。 6. 能理解空中走步式的動作要領並試著協調做出連貫動作。	五、落地動作練習 六、成果發表會	分享		
第 20 週	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-3 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。 3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4. 讓學生協助有毒品癮的同學或家人尋求戒毒資源。	一、面對毒品我可以自主 二、抗毒基本功 三、接觸毒品的法律規範	參與討論 成癮影響	【法治教育】法 J4 【品德教育】品 EJU4	
	第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動一跳繩	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4c-IV-3	Ic-IV-1 Ic-IV-2	1. 了解跳繩的效益，增加運動參與意願。 2. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 3. 能表現不同的跳繩迴旋技能。 4. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 5. 能表現不同的跳繩迴	一、學習引導 二、跳繩的效益 三、跳繩暖身 四、跳繩技術分析 五、空迴旋技術 六、水平迴旋技術 七、轉身一圈迴旋	觀察 實作	【性別平等教育】性 J4 【人權教育】人 J5 【生涯規劃教育】涯 J3	

					旋技能。				
第 21 週	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生 第三次段考	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-3 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	1. 讓學生了解成癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2. 讓學生關注與毒品相關法律規範，能思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 3. 讓學生協助有毒品癮的同學或家人尋求戒毒資源。	一、小煜的戒毒故事 二、戒毒資源 三、健康生活家	參與討論 成癮影響 戒治方式	【品德教育】品 EJU4	
	第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩(第三次段考)	健體-J-A2	1c-IV-1 1d-IV-1 3c-IV-1 4c-IV-3	1c-IV-1 1c-IV-2	1. 了解跳繩的技能概念和手部變化概念。 2. 能表現不同的手臂交叉跳繩技能。 3. 體驗不同形式的跳繩運動，擬定課後運動參與的計畫。 4. 能主動參與跳繩運動，提升個人體適能。 5. 能表現和創作進階性跳繩技能，展演雙人和多人的花式跳繩組合動作。	一、體側交叉技術 二、前交叉與後交叉跳技術 三、挑戰活動 四、挑戰分享 五、雙人跳繩技術 六、團體跳繩	觀察 實作	【性別平等教育】性 J4 【人權教育】人 J5 【生涯規劃教育】涯 J3	

Ps：每週的體育課程會因教師所分配輪流之運動場地或班際運動比賽，而有所更動。

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 領 域 整 劃 (無 免 填)
			學習表 現	學習內 容					
第 1 週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	健體-J-A1	1a-IV-1 2a-IV-2	Db-IV-1	1. 讓學生認識懷孕的生理變化。 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。	一、小恩的祝福卡片 二、新生命的誕生 三、小恩媽咪的身體最容易察覺的就是月經沒來，另外還會覺得身體各種症狀增加等。 四、小恩媽咪的身體在生理狀況上，懷孕期症狀。	觀察 發表	【家庭教育】家J4	
	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	健體-J-A3	1c-IV-4 4d-IV-2	Cb-IV-1	1. 透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。 2. 了解運動營養的定義及內容。	一、情境式教學引導 二、運動營養 三、升糖指數	問答 說明	【安全教育】安J3	
第 2 週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	健體-J-A1	1a-IV-1 2a-IV-2	Db-IV-1	1. 讓學生認識懷孕的生理變化。 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。	一、小恩媽咪的身體在外觀上，懷孕後期孕婦的肚子明顯隆起。懷孕後期每個月大約增重1公斤即可。 二、小恩媽咪的產檢日誌：孕早期、孕中期、孕晚期	觀察 發表 實作	【家庭教育】家J4	
	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	健體-J-A3	1c-IV-4 4d-IV-2	Cb-IV-1	1. 透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。 2. 了解運動營養的定義及內容。	一、簡易判斷升糖指數的變因 二、運動飲食策略	問答 說明	【安全教育】安J3	

第 3 週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	健體-J-A1	1a-IV-1 2a-IV-2	Db-IV-1	1. 讓學生認識懷孕的生理變化。 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。	一、認識產兆 二、三大產兆與生產 常見的產兆包含破水、落紅和陣痛 三、期許一個健康寶寶 四、產檢、新生兒篩檢與預防接種 五、小恩的體驗	觀察發表	【家庭教育】家 J4	
	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	健體-J-A3	1c-IV-4 4d-IV-2	Cb-IV-1	1. 能瞭解並說出運動瘦身及節食瘦身差異性。 2. 能思考問題並能清楚的表達意見。 3. 面對情境能將所學的知識活用，明確做出決定。	一、運動與水分流失、運動補水法則 二、電解質的補充 三、應該避免的食物 四、我的運動營養週記	問答說明	【安全教育】安 J3	
第 4 週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-1 1a-IV-2 1a-IV-3 1a-IV-4 4a-IV-2	Aa-IV-1 Aa-IV-2	1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。	一、想想看拿出自己嬰兒時期的照片，小時候和現在的你差異大嗎？ 二、成長的軌跡 三、教師介紹八個時期的特徵：嬰兒期、幼兒期、兒童前期、兒童期、青少年期、成年前期、成年中期、成年晚期到老年期	觀察發表	【生命教育】生 J2	
	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	健體-J-A3	1c-IV-1 2c-IV-3 4c-IV-3	Bc-IV-2 Cb-IV-2 Cd-IV-1	1. 了解自行車做為休閒運動的良好條件。 2. 認識與自行車各項結構與用途。	一、騎自行車的好處 二、車類型介紹 三、自行車基本結構介紹 四、自行車各系統功能	問答說明	【安全教育】安 J1、安 J6	
第 5 週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-1 1a-IV-2 1a-IV-3	Aa-IV-1 Aa-IV-2	1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2. 讓學生可以自我評估生長發	一、影響生長發育的因素 二、生長發育大不同	觀察發表	【生命教育】生 J2	

			1a-IV-4 4a-IV-2		育情形。 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。	三、促進生長好方法			
	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	健體-J-A3	1c-IV-1 2c-IV-3 4c-IV-3	Bc-IV-2 Cb-IV-2 Cd-IV-1	了解騎乘自行車前的安全須知與準備。	一、介紹騎車前準備事項與安全的關係 二、正確的騎乘姿勢介紹 三、適合自己的座墊高度 四、實際操作	問答 說明	【安全教育】安 J1、 安 J6	
第 6 週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-1 1a-IV-2 1a-IV-3 1a-IV-4 4a-IV-2	Aa-IV-1 Aa-IV-2	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。	一、健康生活行動家 二、教師總結 人生各階段的健康狀態是一個變動的過程，想要有健康的生活就必須維持良好的生活型態。	觀察 發表	【生命教育】生 J2	
	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	健體-J-A3	1c-IV-1 2c-IV-3 4c-IV-3	Bc-IV-2 Cb-IV-2 Cd-IV-1	1.能夠設定適合自己的騎乘姿勢。 2.了解騎乘自行車的相關禮儀。 3.認識自行車道建構相關知識與住家附近自行車道特色。 4.學生能根據課程學習內容自行規畫一趟單車之旅。	一、自行車禮儀解說與示範 二、自行車變換方向手勢 三、自行車道的建構與學校周遭的自行車道介紹	問答 說明	【安全教育】安 J1、 安 J6	
第 7 週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化 (第一次段考)	健體-J-A1 健體-J-B1	1a-IV-2 2a-IV-2 2b-IV-2	Aa-IV-3 Fb-IV-2 Fb-IV-1	1.能讓學生認識老化的特徵。 2.讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3.讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。	一、引起動機 二、認識老化 三、健康老化平均餘命與平均餘命 四、儲存健康老化資本	觀察	【生命教育】生 J2、 生 J3	
	第五篇運動大進擊 第一章籃球	健體-J-A2 健體-J-B1	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2	Hb-IV-1	1.透過趣味影片欣賞，讓學生了解防守技術在比賽場上的重要性。 2.學會防守基本動作要領。	一、透過NBA影片欣賞關鍵防守如何贏得比賽 二、個人防守基本動作自我檢核	提問 觀察	【品德教育】品 J8	

		健體-J-C2	3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1		3.讓學生在練習中，找到最好的防守姿勢與動作。 4.了解防守移動步法基本動作要領。 5.讓學生認識合法的防守觀念。	三、活動「防守步法結合Tabata循環訓練」 四、合法的防守觀念			
第8週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	健體-J-A1 健體-J-B1	1a-IV-2 2a-IV-2 2b-IV-2	Aa-IV-3 Fb-IV-2 Fb-IV-1	1.能讓學生認識老化的特徵。 2.讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3.讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。	一、健康生活形態 1.均衡飲食、規律運動、充足睡眠 2.保持愉悅的心情 二、健康生活行動家	觀察 發表	【生命教育】生 J2、 生 J3	
	第五篇運動大進擊 第一章籃球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1	1.讓學生了解一對一人盯人防守的觀念與技巧與學會常用的防守步法動作要領。 2.了解控制籃板球在比賽場上的重要性。 4.能熟練的做出爭搶籃板球動作要領。	一、人盯人防守 二、活動「一對一攻防實戰演練」 三、爭搶籃板球 四、活動「誰是籃板王」	觀察 發表 實作	【品德教育】品 J8	
第9週	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見	健體-J-A1	2b-IV-1 3b-IV-1	Aa-IV-3	1.讓學生明白死亡的含義及其衝擊。 2.讓學生熟悉面對死亡的自我調適技能。	一、引起動機 二、面對死亡與失落 三、如何面對死亡 四、健康生活行動家	觀察 發表	【生命教育】生 J2 、生 J3	
	第五篇運動大進擊 第一章籃球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3c-IV-1 3d-IV-1 3d-IV-2	Hb-IV-1	1.從防守情境中，了解強弱邊無球防守的協防觀念與能實際執行。 3.了解一、二、三線協防觀念，並能執行。 4.從3對3攻防實戰演練中，了解協防的動作及觀念。	一、強弱邊無球防守觀念 二、活動「強弱邊無球防守」 三、1、2、3線協防觀念 四、活動「3對3攻防實戰演練」	觀察 發表 實作	【品德教育】品 J8	

			3d-IV-3 4d-IV-1		5. 學習調整協防戰術與觀念。				
第 10 週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一)	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-2	Fb-IV-4	1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	一、想想看 二、認識慢性病 三、惡性腫瘤(癌症) 四、惡性腫瘤不要來	觀察 發表	【生命教育】生 J3	
	第五篇運動大進擊 第二章排球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 引導學生觀看各隊扣球技術所形成的攻擊戰術，激發學習動機及參與感。 2. 透過趣味活動遊戲，學會助跑、起跳、扣球、落地等分解動作。 3. 透過站立自拋自扣練習，學會揮臂扣球動作要領。 4. 運用手掌包覆球體擊球，學會控制球體旋轉及方向的技術。	一、透過影片介紹排球的扣球技術 二、活動「羽球不落地練習」 三、活動「站立自拋自扣練習」 四、活動「對牆連續扣球練習」 五、扣球準備的動作要領	提問 發表 觀察 實作	【品德教育】品 J8	
第 11 週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一)	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-2 1a-IV-3 2a-IV-2	Fb-IV-4	1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	一、心血管疾病 二、高血壓 三、冠狀動脈心臟病 四、冠狀動脈血管是怎麼塞住的？	觀察 發表	【生命教育】生 J3	
	第五篇運動大進擊 第二章排球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 讓學生在練習中，找到最好的助跑起跳動作及位置。 2. 學會助跑起跳，伸臂用手掌包覆住目標球體。 3. 能在空中完成揮臂擊球動作。 4. 學會扣球技術中的落地動作要領。	一、扣球助跑起跳動作要領 二、活動「標靶練習」 三、揮臂扣球動作要領 四、落地動作要領	觀察 發表 實作	【品德教育】品 J8	
第 12 週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一)	健體-J-A1	1a-IV-2 1a-IV-3	Fb-IV-4	1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。	一、腦中風 二、中風辨識及處理四	觀察 發表	【生命教育】生 J3	

		健體-J-A2			2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	步驟FAST 三、心血管疾病的預防			
	第五篇運動大進擊 第二章排球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-2 3d-IV-1 3d-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.學會自拋自扣動作要領。 2.透過連續扣中間高球練習，學會與他人合作完成扣球技術。 3.學會個人扣球技術自主訓練動作要領。 4.透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。	一、活動「自拋自扣」可以讓初學者自行掌握擊球點，都可以透過練習加以改善。 二、活動「連續扣中間高球練習」 三、活動「二打二排球比賽」 四、活動「個人扣球技術自主訓練」	提問 觀察 實作	【品德教育】品 J8	
第 13 週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病(二) 第二次段考	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-3 2a-IV-2 2a-IV-3 3a-IV-2 4a-IV-2	Fb-IV-4 Fb-IV-3 Fb-IV-1	1.讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2.讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3.讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。	一、引起動機 二、糖尿病 介紹第一型和第二型糖尿病的差異及症狀。 三、糖尿病的預防和控制	觀察 發表	【生命教育】生 J3	
	第五篇運動大進擊 第三章桌球	健體-J-A2	1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1.認識與了解桌球抽球的原理。 2.能分辨抽球與平擊球的差異性。 3.了解正手抽球動作關鍵要素。 4.學會正手抽球技術。 5.學會如何接抽球。	一、學習引導 二、說明抽球的特性原理與學習好處解釋球在空氣中產生的方向轉移。 三、正手抽球技術 四、活動「抽球停看聽」 五、活動「抽球攻防戰」	說明 問答 實作	【品德教育】品 J8	
第 14 週	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病(二) 第二次段考	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-3 2a-IV-2 2a-IV-3 3a-IV-2 4a-IV-2	Fb-IV-4 Fb-IV-3 Fb-IV-1	1.讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2.讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3.讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。	一、腎臟病 二、在家減少罹患風險 三、健康生活行動家1 四、健康生活行動家2 1.擬定飲食計畫。	觀察 發表	【生命教育】生 J3	

						2. 擬定運動計畫。 3. 記錄執行情形。 4. 評估成效。			
	第五篇運動大進擊 第三章桌球	健體-J-A2	1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 認識桌球正、反手位。 2. 學會左推右攻技術。 3. 認識基本桌球步法。 4. 了解步法與擊球的動作關聯性。 5. 學會側併步動作要領。 6. 能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 7. 能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。	一、正、反手結合技術 二、活動「左推右攻」 三、活動「節奏揮拍」 四、桌球步法 五、活動「側併步練習」 六、活動「左推右攻結合腳步練習」 *重點強調身體與手的協調配合。	觀察 實作	【品德教育】品 J8	
第 15 週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	健體-J-A2	1b-IV-1 1b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	一、事故是不是可以避免 二、事故發生原因和預防 三、事故發生時 四、事故傷害緊急處理步驟	觀察 發表 問答	【安全教育】安 J2、 安 J3、 安 J4	
	第五篇運動大進擊 第三章桌球	健體-J-A2	1d-IV-1 3c-IV-1 4d-IV-1	Ha-IV-1	1. 能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 2. 能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。	1. 比賽前先以「左推右攻結合腳步練習」複習與熱身。 2. 寫下發球與接發球的自我策略。 3. 實戰對打。	觀察 實作 行動	【品德教育】品 J8	
第 16 週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	健體-J-A2	1b-IV-1 1b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	一、簡易的傷口照護 二、出血怎麼辦 三、止血點止血法 四、冰敷止血法	問答 觀察	【安全教育】安 J11	

	第五篇運動大進擊 第四章足球	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-C3	1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1 Hc-IV-1 Hd-IV-1	1.藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。 2.藉由小組搭配，提高小組默契；並透過溝通合作，創造戰術價值。 3.藉由圖片了解護球動作： (1)壓低重心。 (2)讓球與防守者保持距離。 4.可共同討論護球要領，並藉由護球之王活動體會護球重要性。	一、引起動機 二、講解課程內容 三、活動「攻佔堡壘」 四、引起動機 五、講解課程內容 六、活動「老鷹抓小雞」 七、引起動機 八、活動「護球之王」	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯 J3 【品德教育】品 J8	
第 17 週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	健體-J-A2	1b-IV-1 1b-IV-3 3a-IV-1	Ba-IV-3	1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	一、簡易包紮要領 二、繃帶包紮法（一） 三、繃帶包紮法（二） 四、三角巾各個部位包紮法 五、健康生活家--傷患的包紮方式與演練	實作 觀察	【安全教育】安 J11	
	第五篇運動大進擊 第四章足球	健體-J-A2 健體-J-C2 健體-J-C3	1d-IV-1 1d-IV-3 2c-IV-1 2c-IV-2 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1	Hb-IV-1 Hc-IV-1 Hd-IV-1	1.藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度，並了解不同位置的移動作為。 2.藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度，並了解不同位置的移動作為。	一、活動「快速反擊」 二、引起動機 三、活動「八字傳球」 四、活動「協防溝通」 五、活動「8人制足球賽樂趣版」	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯 J3 【品德教育】品 J8	
第 18 週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	健體-J-C1	1b-IV-1 1b-IV-2 3a-IV-1 3a-IV-2 4b-IV-2	Ba-IV-3	1.讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	一、國中生CPR救母的新聞案例。 二、認識CPR 三、心肺復甦術--C、D 四、進行心肺復甦術的操作	觀察 分享	【安全教育】安 J10	

	第六篇大家動起來 第一章游泳	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-1 4d-IV-2	Cb-IV-2 Cc-IV-1 Gb-IV-1 Gb-IV-2	1.藉由情境認識仰泳自救的重要性。 2.練習仰泳踢水，同時自製浮具，達成仰泳自救的技巧。 3.藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。	一、引起動機 二、仰姿漂浮與換氣 三、仰姿漂浮練習步驟 四、仰式動作說明、示範、講解 五、課程練習 六、運用手腳聯合與仰泳換氣，完成仰泳前進25公尺	認知 情意 技能	【海洋教育】海 J1	
第 19 週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	健體-J-C1	1b-IV-1 1b-IV-2 3a-IV-1 3a-IV-2 4b-IV-2	Ba-IV-3	1.讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	一、AED的使用 二、CPR五個關鍵 三、復甦姿勢	觀察 分享	【安全教育】安 J10	
	第六篇大家動起來 第一章游泳	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-C2	1c-IV-1 1c-IV-2 1d-IV-1 2c-IV-3 3c-IV-1 3d-IV-3 4d-IV-1 4d-IV-2	Cb-IV-2 Cc-IV-1 Gb-IV-1 Gb-IV-2	1.為加強划水軌跡，可藉由單臂攀繩練習，提升仰式划手軌跡穩定度。 2.運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。	一、仰泳換氣課程說明 二、仰式手持浮板划手練習 三、攀繩划手動作說明、示範、講解 四、仰式推繩滾轉練習	認知 情意 技能	【海洋教育】海 J1	
第 20 週	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術 第三次段考	健體-J-C1	1b-IV-1 1b-IV-2 3a-IV-1 3a-IV-2 4b-IV-2	Ba-IV-3	1.讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	保護生命的守護者： 健康生活行動家--CPR 演練，達到自救救人之目的。	觀察 分享	【安全教育】安 J10	
	第六篇大家動起來 第二章體操	健體-J-B3	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-3 2d-IV-2 3c-IV-1	Ia-IV-2	1.從生活中的體操新聞引發興趣，透過提問，引導學生能對體操運動具備欣賞的能力。 2.瞭解競技體操比賽的種類與評分標準。	一、情境式教學引導 二、平衡木介紹 三、平衡木變化走 四、課程練習 五、單足踏板上木	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯 J6	

			3c-IV-2	3. 瞭解平衡木的動作要領。 4. 能做出平衡木不同方式的走動。 5. 學生能嘗試做出平衡木各項動作。 6. 學生能展現有自主決定的能力，能設計個人組合動作。 7. 學生能綜合技術，成功且流暢地展現平衡木組合動作。	六、分腿挺身下木 七、平衡木技能檢核表 八、成果展現			
--	--	--	---------	---	----------------------------------	--	--	--

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。

Ps：每週的體育課程會因教師所分配輪流之運動場地或班際運動比賽，而有所更動