

## 貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

113 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： 尤佳琪 (表十一之一)

一、教材版本：翰林版 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？ 因賀爾蒙的分泌，對於異性會特別注意，遇到喜歡的對象，常常會想要引起對方的注意。 二、欣賞、喜歡與迷戀 你們分辨得清楚嗎？欣賞和喜歡要怎麼區分呢？迷戀和喜歡又有甚麼不同呢？	1. 認真聆聽 2. 熱烈參與討論並積極發言	【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 引導學生知道運動對身體發展有影響，多運動可以有效促進身體發展。 二、簡介運動時身體的生理反應 引導學生理解運動時能消耗身體熱量、加速新陳代謝，也可強化骨骼和肌肉促進生長。	1. 能說出運動時身體的生理反應。 2. 能利用資訊科技或書籍來蒐集與運動功能相關資料。 3. 能說出運動對身體發展的	【生涯規劃教育】 涯 J3	

						三、運動促進身體發展 四、運動時身體的正面循環效益	正面效益。 4.能說出運動對身體發展和身心健康之間的關係。		
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關係好方法。	一、愛的意涵：心理學家佛洛姆的「愛」分為尊重、了解、給予、照顧、責任。 二、維繫好關係的關鍵： 1.具有同理心 2.有好的情緒管理 3.有效溝通能力 4.擁有正向思維	1.能認真聆聽 2.熱烈參與討論並積極發言。	【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。	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 讓身體接受各種挑戰和鍛鍊，才能刺激身體機能產生正向生理變化。 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。	1.能說出運動訓練原則的原理。 2.能舉出應用運動訓練原則的例子。	【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 <b>1b-IV-3</b> 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	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.問答：是否能主動分享自己的想法。	【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	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 運動參與過程中對於運動相關科技或資訊應用情形。	1.能說出運動相關科技或資訊的種類和功	【生涯規劃教育】涯 J3	

	身體發展					<p>二、運動E點通 應用網站進行運動參與資料搜尋。</p> <p>三、分組報告 透過集思廣益，互相分享使用經驗和效益，有助於日後運動參與應用的參考。</p> <p>四、思考與行動 鼓勵學生日後在生活中遇到運動相關問題，也可以善用診斷分析、問題解決方法擬定、實踐、分析等步驟解決。</p>	<p>效。</p> <p>2. 能發表自己如何利用網路資源解決運動參與相關問題。</p> <p>3. 蒐集與發表運動相關科技或資訊應用情形。</p> <p>4. 能分析運動相關資訊科技的功能和使用注意事項。</p> <p>5. 能利用資訊科技解決運動參與問題。</p> <p>6. 能應用所學進行運動處方執行的成效分析。</p>		
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	<p>1. 維護身體自主權的立場表達與行動。</p> <p>2. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。</p>	<p>一、陌生人性騷擾 說明遭遇陌生人性騷擾時可以採用的解決方式。</p> <p>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。</p>	<p>1. 認真聆聽</p> <p>2. 能主動分享</p>	<p>【性別平等教育】性 J4、性 J5</p> <p>【人權教育】人 J8</p>	
	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	<p>1. 認識肌力訓練相關知識。</p> <p>2. 了解增進肌肉適能的益處</p>	<p>一、介紹肌力於日常生活中的使用與應用情形 舉例說明並與學生討論日常生活有關肌力與肌耐力的使用場合。</p>	<p>1. 學生能夠了解哪些是生活情境中的肌力訓練。</p> <p>2. 認識肌力訓</p>	<p>【生涯規劃教育】涯 J14</p> <p>【閱讀素養教育】閱 J6</p>	

						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 認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。 四、肌肉適能增進的方法	練所鍛鍊的肌群。 3. 學生能運用肌力訓練知識規畫適合自己的訓練計畫。		
第5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、如何邀約 約會應該是循序漸進的。 二、友誼序曲 青少年應多參與團體活動，學習傾聽及觀察的能力，並不適宜只有單獨兩個人的約會。 三、約會前的邀約 四、拒絕邀約的技巧	1. 能認真聆聽。 2. 熱烈參與討論並積極發言。	【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	規畫與改善肌肉適能。	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 核心肌群訓練：介紹三頭肌撐體、平板撐體、斜平板支撐的訓練方式，同時讓學生了解腹肌是保護內臟的重要肌肉，背肌多練習能整矯正駝背的不良姿勢。	1. 能說出肌肉適能的增進方法。 2. 能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3. 學會各部分肌群的訓練動作。	【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 約會時應該注意的事項地點應該避免人煙稀少的地方比較安全；約會的形式應該互相討論；約會的費用應該雙方各付各的，不要超出經濟能力。 二、化解衝突 1. 清楚表達「我的訊息」 2. 同理心與傾聽	1. 認真聆聽 2. 熱烈參與討論並積極發言。	【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	規畫與改善肌肉適能。	3. 尊重對方 一、動作與訓練肌群介紹與示範 下肢訓練：介紹俄羅斯轉體、深蹲訓練方式，同時讓學生了解下肢訓練主要鍛鍊四頭肌，但對腹肌和骨盆周圍肌肉，也有明顯幫助。	1. 能說出肌肉適能的增進方法。 2. 能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3. 學會各部分肌群的訓練動作。	【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 不是所有的感情都可以有好的結果，學習理性分手與處理失落感，這也是交往的重要課題。 二、分手後的自我調適 以下幾個建議 1. 面對分手：接受才能放下。 2. 允許自己悲傷：可以流淚發洩悲傷。 3. 轉移失戀情緒：也許應該專注在其他重心上。 4. 重生：重心放在自己身上，重新生活。 三、生活行動家 省思原因與改善策略。	1. 能認真聆聽 2. 熱烈參與討論並積極發言。	【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	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。	一、透過影片介紹NBA常見的上籃形式，引導學生了解上籃與快速進攻戰術的特性與連結。二、運球三步上籃動作要領，運球三步上籃可拆成5個分解動	1. 能了解上籃技術在快速進攻戰術所扮演的關鍵角色？ 2. 認真參與活	【性別平等教育】性 J4【人權教育】人 J5 【生涯規劃教育】涯 J3	

			3d-IV-2 3d-IV-3		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。 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。	作，讓學生了解每個動作的斷點及連接點。 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」練習運球三步上籃後期動作，也是進球的關鍵。	動。 3. 認真參與上籃分解動作練習。 4. 能正確的說出上籃分解動作要領。 5. 能依照動作要領做出上籃動作。		
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	1. 能認真聆聽 2. 能認真參與討論。 3. 能預防傳染病方法。	【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. 讓學生在空手跑動接球上籃練習中，找到最好的傳球時機與位置。 2. 讓學生在 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	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。	1. 認真參與空手跑動接球上籃練習活動。 2. 掌握 3 人小組直線上籃技巧，運用傳導推進完成上籃練習。	【性別平等教育】性 J4【人權教育】人 J5 【生涯規劃教育】涯 J3	

					術的特性與要領。 4.能熟練做出轉守為攻的快速進攻戰術。				
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	1.能說出預防傳染病的方法 2.能認真聆聽 3.能說出預防傳染病的方法 4.能確實做到預防流感的傳染 5.能熱烈的參與討論 6.能主動踴躍發表自己的想法	【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」讓學生了解初級快速進攻概念，模擬在禁區搶得籃板球後，角色轉守為攻為發動快速進攻的時機。 二、活動「半場2打1快速進攻戰術練習」運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生知道半場2打1快速進攻戰術的跑動及傳球路線。 三、活動「全場3打2快速進攻戰術練習」雖然進攻人數增加為3人，但防守人數也因此增加為2人，戰術的執行需要更多細膩的個人技術，以及觀察判斷。	1.能說出快速進攻戰術 2.能與他人溝通合作，從錯誤中學習。 3.能在活動中熟練的做出快速進攻戰術。 4.認真參與教練戰術板模擬演練活動。 5.能了解執行過程的優與劣，並加以改善。	【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： 近年來衛生單位在機場、港口所做的檢疫工作，更是有效預防外來病原入侵的預防措施。 三、防疫倡議： 傳染病無國界，在交通便利的現代，傳染病很容易在各國蔓延流行。	1. 熱烈的參與討論 2. 能主動踴躍發表自己的想法 3. 能認真參與倡議活動	【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」 戰術執行結果固然重要，但過程自我檢視才是技術再進化的關鍵。 二、活動「籃球 3 對 3 比賽練習」 讓同學了解 3 對 3 籃球比賽基本的運作方式。	1. 認真參與三對三籃球比賽練習活動。 2. 戰術執行後能透過影像資料分析，提升團隊進攻效率。	【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地圖：搜尋國內各法定傳染病的發生率及分布情況。 二、蚊子的逆襲～認識登革熱：登革熱在臺灣，不論南北，同樣都是不可忽視的公共議題。 三、登革熱的預防：了解預防登革熱的三不政策： 1. 不讓斑蚊繁殖。 2. 不讓斑蚊進屋。	1. 能說出預防登革熱的方法 2. 能確實做到預防登革熱的傳染 3. 能積極發表自己的想法 4. 能認真討論預防肺結核的方法 5. 能確實做到	【環境教育】環 J1

						3. 不讓斑蚊叮咬。 四、肺結核的嚴重性 五、認識肺結核 六、肺結核的預防與治療	預防肺結核傳染的方法 6. 能主動積極發表自己的想法		
	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. 透過影片欣賞，讓學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。	一、透過影片介紹比賽中各式肩上發球的種類 1說明：發球為比賽的開始，進攻的節奏。有效的發球在二、肩上漂浮發球動作要領有效的肩上漂浮發球在比賽中能爭取主動，不僅能直接得分，還能破壞或削弱對方的進攻。	1. 了解各式肩上發球在比賽戰術中的目的。 2. 認真參與活動。 3. 認真參與肩上漂浮發球活動。 4. 能正確的說出與做出肩上漂浮發球的動作要領。	【性別平等教育】性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：教師叮嚀學生平時就須養成正確洗手的步驟與觀念。 三、認識病毒性肝炎：病毒性肝炎分為A、B、C、D、E型，臺灣較常見的為A、B、C型。 四、肝炎三部曲及病毒性肝炎的傳染方式：A、E型肝炎是經由食物或飲水傳染，B、C、D則	1. 能確實做到預防腸病毒的方法 2. 能主動積極發表自己的想法 3. 能確實正確洗手 4. 能確實做到	【環境教育】環J1	

						是經由性接觸或血液傳染。 五、病毒性肝炎的預防與治療：病毒性肝炎目前僅有A、B、D三型有發展疫苗，若體內無抗體者，可施打疫苗來預防。 六、健康生活行動家：預防傳染好招	預防病毒性肝炎傳染的方法 5.能主動積極發表自己的想法	
	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」提醒學生即使是連續發球也要隨時注意動作的正確性及完整性，協助給球的同學可以適時的提醒修正錯誤動作。 三、活動「肩上漂浮發球及接發球循環訓練」強調控制好肩上漂浮發球的落點位置，才能使本項活動順利進行。	1.認真參與肩上漂浮發球活動。 2.能掌握肩上漂浮發球技巧，控制直、斜線發球的落點位置。	【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 第一章拒菸我最行	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、引起動機 二、菸品的成分與危害 菸品中的尼古丁、焦油、一氧化碳、刺激物質對人體的危害甚大。 三、菸的危害 吸菸的影響是全身性的。 四、電子菸是不是菸？ 其實電子菸就是菸，對人體也會有嚴重的傷害。 五、電子菸的危害	1.能認真聆聽 2.能說出菸對身體的影響。	【法治教育】法J3
	第五篇玩球樂趣多	健體-J-A2	1c-IV-1	Ha-IV-1	1.能熟練的控制肩	一、活動「肩上漂浮發球準確	1.能說出肩上	【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		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。	度練習」 二、活動「9人制排球比賽」	漂浮發球在比賽中策略及運用。 2. 知道如何溝通與合作。 3. 熟練的使用肩上漂浮發球技術。	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 1. 國中生禁止吸菸、菸盒警示標語 2. 禁止廣告、菸品健康捐(每包菸收20元健康捐) 3. 無菸公共空間 二、吸菸的代價 1. 影響人際關係 2. 影響下一代、傷荷包 3. 生活不便、危害身體 三、拒絕的要領 1. 清楚陳述不抽菸的立場與想法，提供一個好的理由，使對方信服。 2. 同理對方感受，使用正向語言；提出替代方案。 四、其他拒絕招式演練	1. 能熱烈的參與討論 2. 能夠思辨吸菸所付出的代價並堅定拒菸立場	【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	一、學習引導 1. 利用引導瞭解甚麼是後場區域擊球與高擊球的關聯性，並討論高擊球有那些技術。 2. 教師持拍示範長球、殺球與切球等二、活動「高手丟擲大賽」體驗高擊球的揮擊動作，	1. 學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。 2. 學生能夠做出高手丟羽球的動作。	【性別平等教育】性 J4【人權教育】人 J5 【生涯規劃教育】涯 J3

					<p>揮擊的感覺。</p> <p>4. 運用不同丟擲力量、角度瞭解可產生的效果。</p> <p>5. 認識與學會長球技術。</p> <p>6. 認識與學會殺球技術。</p> <p>7. 能分辨殺球與長球動作要領的不同處。</p>	<p>並啟發同學思考如何運用高擊球製造的球路獲得勝利。</p> <p>三、長球</p> <p>說明長球的種類及其目的，瞭解甚麼是防守性長球、甚麼是攻擊性長球。</p> <p>四、活動「我會打長球」長球的目的是打至對方後場區域，且球在未達後場時不該被對手擊到，否則擊出之球較像平擊後場球而已。</p> <p>五、殺球</p> <p>殺球與長球的動作相似處與差異點。</p> <p>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。</p>	<p>3. 完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。</p> <p>4. 學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效益。</p> <p>5. 能夠熱烈參與活動與討論。</p> <p>6. 學生能依動作要領成功擊出長球。</p> <p>7. 學生能依動作要領成功擊出殺球。</p> <p>8. 能夠與同儕合作並熱烈參與活動。</p> <p>9. 完成紀錄表並寫下優點或改進建議。</p>	
第 15 週	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我最行	健體-J-A2 體-J-C2	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4 4b-IV-3	Bb-IV-3 Bb-IV-4 Bb-IV-5	<p>1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。</p> <p>2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>一、戒菸行動家</p> <p>二、小杰的戒菸之旅</p> <p>三、小杰的戒菸日記</p> <p>四、戒菸資源</p>	<p>1. 能熱烈的參與討論</p> <p>2. 能說出尼古丁戒斷的症狀有哪些</p> <p>3. 能說出幫助青少年戒菸的策略有哪些</p>	【法治教育】法 J3

	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	1. 能依動作要領成功擊出切球。 2. 認真參與。 3. 學生能完成拍攝立即觀看。 4. 熱烈參與活動。 5. 能了解組合方式的用意，完成表格。 6. 對戰紀錄。 7. 學生能在練習活動中積極認真參與。 8. 學生能從進攻方與防守方的角度說出擊球的策略。	【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？ 青少年喝酒會破壞大腦結構，也沒有甚麼場合需要飲酒，所以還是少碰為妙。 四、酒後駕車害人不淺 酒駕罰則及嚴重性。	1. 能分享酒駕相關資訊 2. 用心蒐集相關資料	【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。	一、畫出「好球區」區域 二、活動「手掌擊球」 三、揮棒練習	1. 能充分了解棒球好球區範圍。	【性別平等教育】性J4 【人權教育】人J5 【生涯規劃教育】涯J3

					2.藉由打擊活動，提升打擊技能。 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。	四、強棒出擊 五、接、拋大球，掌握打擊時機 六、低拋球打擊活動	2.尊重同學對於好球帶的判斷，並互相學習判斷方式。 3.認真參與練習活動。 4.能指出打擊動作要領。 5.能做出揮棒動作。		
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	1.能具體說出檳榔對身體健康的影響 2.用心蒐集相關資料	【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 講解：接滾地球分為三個階段：接球前、接球時、接球後。 二、活動「接球練習」 三、課程講解：接高飛球動作要領 移動時，視線應注視飛球，才能精準的判斷飛球。 四、三人制棒球學習到的各項打擊、守備動作要領。	1.認真參與練習活動。 2.能說出與做出接滾地球動作要領。 3.參與三人制棒球活動。 4.能說出跑壘方法與攻略。 5.活動中能綜合運用所學技能。	【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。	一、引起動機 教師帶著同學閱讀課本「歐巴馬的夢想之路」 二、成癮藥物知多少（一）	1.能熱烈的參與討論 2.能說出各種成癮藥物的影	【法治教育】法 J4 【品德教育】品 EJU4	

					<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. 讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。</p>	<p>常見的成癮藥物分為中樞神經興奮劑、中樞神經抑制劑、中樞神經迷幻劑三大類。</p> <p>三、常見的成癮藥物（二）</p> <p>有下列幾類：</p> <p>1. 中樞神經抑制劑：FM2、K他命、海洛英</p> <p>2. 中樞神經興奮劑：搖頭丸、安非他命（MDMA）</p> <p>3. 中樞神經迷幻劑：大麻</p>	響		
第六篇運動樣行 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	<p>1. 認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。</p> <p>2. 瞭解跳躍在各項運動中的運用範疇。</p> <p>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。</p> <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>一、情境式教學引導</p> <p>1. 以生活中需要使用到跳躍的情境出發，引導學生了解跳躍的不同軸向之變化性及重要性。</p> <p>2. 跳躍可廣泛地運用在各種運動項目，引導學生了解跳躍在運動中的重要性。</p> <p>二、立定跳遠</p> <p>立定跳遠的預備→起跳→空中→落地姿勢的動作要領。</p> <p>三、古代奧運立定跳遠賽</p> <p>古代選手在參加跳遠比賽時，必須手持1.5~4.5公斤的石制或金屬製啞鈴，古希臘人認為這些重物可以讓選手更精確地掌握擺臂的幅度，更增強推力及保持身體平衡，進而讓選手跳得更遠。</p> <p>四、跳躍的變化性</p> <p>引導學生思考生活情境中所能用到的跳躍，組合出5種以</p>	<p>1. 學生能夠清楚了解立定跳遠的動作要領。</p> <p>2. 學生能說出立定跳遠的要領，並觀察同學的動作比較出差異性。</p> <p>3. 學生能做出立定跳遠的動作。</p> <p>4. 學生能在手持重物擺臂下，立定跳遠跳出更遠的距離。</p> <p>5. 學生能感受並說出手持重物及徒手的立定跳遠之間的差異性。</p>	【性別平等教育】性 J4【人權教育】人 J5 【生涯規劃教育】涯 J3		

					<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>	<p>上的跳躍動作。</p> <p>五、運動欣賞--規則聽我說 教師可透過口語問答方式，讓學生實際觀看比賽或網路觀賞影片後，教師透過提問讓學生思考並確認是否理解並活用規則。</p>	<p>6. 能透過教師示範及資料蒐集，合作設計出的跳躍多樣組合動作。</p> <p>7. 學生是否能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。</p>		
第 19 週	<p>第三篇致命吸引力</p> <p>第三章無毒人生</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-B3</p>	<p>1a-IV-3</p> <p>2a-IV-2</p> <p>3b-IV-3</p> <p>4b-IV-3</p>	<p>Bb-IV-3</p> <p>Bb-IV-4</p> <p>Bb-IV-5</p>	<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>	<p>1. 能熱烈的參與討論</p> <p>2. 能說出各種成癮藥物的影響</p>	<p>【法治教育】法 J4</p> <p>【品德教育】品 EJU4</p>	
	<p>第六篇運動樣樣行</p> <p>第一章田賽</p>	<p>健體-J-A1</p> <p>健體-J-B2</p> <p>健體-J-C2</p>	<p>1c-IV-1</p> <p>1d-IV-1</p> <p>2c-IV-2</p> <p>2c-IV-3</p> <p>3c-IV-1</p> <p>3c-IV-2</p> <p>3d-IV-1</p> <p>4d-IV-1</p>	<p>Ga-IV-1</p>	<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勢的控制。</p> <p>3. 能了解並做出起跳動作的動作要領。</p>	<p>一、跳遠 引導學生討論空中動作大致有3種方式：蹲踞式、挺胸式及走步式（剪腿式），其中走步式是時下選手最常使用，也是本課程要學習的方式。</p> <p>二、助跑練習 學生要清楚知道自己的起跳慣用腳，以左腳為例，每次都</p>	<p>1. 學生能夠清楚了解跳遠規則。</p> <p>2. 學生透過影片能看懂並說出對規則的認識，進而能發現問題並解決。</p>	<p>【性別平等教育】性 J4</p> <p>【人權教育】人 J5</p> <p>【生涯規劃教育】涯 J3</p>	

				<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>要以左腳踩到角錐參考點。</p> <p>三、起跳動作練習 起跳時，注意身體仰角，起跳慣用腳在踩蹬瞬間及雙臂加速帶動上提的動作要領。</p> <p>四、起跳動作練習 踩蹬時，注意起跳腳由腳跟到腳尖的重心轉移，推蹬的時間愈快愈好。</p> <p>五、起跳動作練習 增加高度延長空中時間，體會空間感及保持身體姿勢的平衡。</p> <p>六、空中走步式動作練習</p> <p>七、落地動作練習 落地時，核心肌群需要用力才能讓腿部快速屈膝及臀部前移。</p> <p>八、成果發表會 教師以紅白旗評定成功與否，安排固定同學丈量距離，開始進行正式檢測，教師以口令「1號跳，2號預備」及「成功，丈量」的指令讓學生流程進行。</p>	<p>3. 了解並自行調整角錐距離。</p> <p>4. 能在活動中跑出流暢的助跑節奏、速度及做出身體姿勢的控制。</p> <p>5. 能做出雙臂協調向上帶動及單腳起跳動作，並能借助拍球來體會到空中時間。</p> <p>6. 覺察同學動作缺失並能幫助同學調整動作。</p> <p>7. 能依動作要領做出起跳動作及空中走步式動作。</p> <p>8. 學生能在練習活動中積極認真參與。</p> <p>9. 能在椅子上做出平衡身體的動作。</p> <p>10. 能正確地做出落地動作。能評估自</p>	
--	--	--	--	---	--	--	--

							身的狀況，進而選擇適合自己的跳遠方式展現。 11. 學生能在成果發表中欣賞同學，能肯定讚賞他人。		
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 以下幾個策略，可以讓你遠離藥物濫用。 1讓生活有目標 2找出造成自己困擾的原因 3遠離高危險場所 4絕不利用成癮物質提神或減重 三、接觸毒品的法律規範 並說明青少年吸食一級、二級毒品，則接受保護處分，得同時諭知令其入相當處所實施禁戒。若吸食三級、四級毒品，則適用少年事件處理法，施以保護處分。	1. 能熱烈的參與討論 2. 能說出各種成癮藥物的影響	【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—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。	一、學習引導 引導學生理解跳繩簡單易學、受場地及時間限制的特性，是健身和健康促進運動的最佳選擇。 二、跳繩的效益 引導學生統整跳繩運動可以強化身體機能，促進生長發育。	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	

					5.能表現不同的跳繩迴旋技能。	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			
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 只要有心戒毒，不論是網路或電話、醫院或民間戒毒機構，都會願意幫忙。 三、健康生活家 請學生以身作則，向家人、親友宣導毒品的危害，及宣誓不會觸碰毒品。	1. 能熱烈的參與討論 2. 能說出各種成癮藥物的影響 3. 能說出毒品的戒治方式有哪些	【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	一、體側交叉技術 練習體側交叉跳的技術。 二、前交叉與後交叉跳技術 進行前交叉跳為主，後交叉跳屬於挑戰動作。 三、挑戰活動 引導學生自主選擇參與模式，並設定挑戰目標或練策略。 四、挑戰分享 引導學生發表挑戰心得以及日後參與計畫的反思和修正。 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	

					式跳繩組合動作。			
--	--	--	--	--	----------	--	--	--

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 規 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，另外還會覺得身體發熱、疲倦、經常有噁心感、乳房腫脹、顯得焦躁不安、分泌物增加等。 四、小恩媽咪的身體在生理狀況上，懷孕中期孕吐症狀會大幅降低，雖然懷孕中期是懷孕三階段最舒適的孕期，不過因為子宮逐漸變大，有些孕婦還是會有輕微的脹氣與便秘，如果容易脹氣應少量多餐，如果容易便秘應多吃水果、蔬菜與多喝水。	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	一、情境式教學引導 二、運動營養	問答 說明	【安全教育】安J3	

					容。	清楚介紹讓學生了解各大營養素對於運動中的身體能帶來的功能。 三、升糖指數 講解醣類食物區分成高升糖及低升糖的兩種食物，說明其定義及差異性。			
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 三、小恩媽咪的產檢日誌：孕中期 四、小恩媽咪的產檢日誌：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 1. 講解運動前、中及後的身體將會面臨的問題，引導學生理解為何運動中攝取營養須要區分時間，才能提升運動表現。 2. 講解運動前、中及後的飲食建議。	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。	一、認識產兆 二、三大產兆與生產	觀察 發表	【家庭教育】家 J4	

	悅				2. 讓學生熟悉優生保健的重要。	常見的產兆包含破水、落紅和陣痛 目前臺灣常見的生產方式是自然產與剖腹產。 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			
	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 提供學生補充電解質的食物或食品參考建議。 三、應該避免的食物 四、我的運動營養週記 引導學生假想情境，自己的背包自己決定，不要忘記一趟旅程的長度，務必考量運動前、中、後的食物。	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 請同學拿出自己嬰兒時期的照片，請身邊的同學幫你看看小時候的你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 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、影響生長發育的因素 1. 年齡性別 2. 遺傳 3. 營養 4. 運動、姿勢 5. 染色體異常 6. 疾病 7. 睡眠 8. 環境 二、生長發育大不同 三、促進生長好方法	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	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	Bc-IV-2 Cb-IV-2	1. 能夠設定適合自己的騎乘姿勢。	一、自行車禮儀解說與示範	問答 說明	【安全教育】安 J1、 安 J6	

	自行車		4c-IV-3	Cd-IV-1	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。	二、自行車變換方向手勢 手勢等於開車時的方向燈，用來告訴其他用路人你的動向，讓用路人可以提早應變。 三、自行車道的建構與學校周遭的自行車道介紹			
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 老化代表身體細胞逐漸衰退，頭髮會變白、稀疏，五官的敏銳度降低，皮膚鬆弛長出皺紋，免疫系痛降低、容易生病。 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 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. 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。 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。	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 三、活動「防守步法結合Tabata循環訓練」 四、合法的防守觀念	提問 觀察	【品德教育】品 J8	

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、健康生活形態從以下幾項著手： 1. 均衡飲食、規律運動、充足睡眠 2. 保持愉悅的心情、尋求心靈寄託、培養休閒活動、積極參與社會活動、維持良好社交關係 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 3d-IV-3 4d-IV-1	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。 5. 學習調整協防戰術與觀念。	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	

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 健體-J-A2	1a-IV-2 1a-IV-3	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、腦中風 二、中風辨識及處理四步驟FAST 三、心血管疾病的預防	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. 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。 2. 擬定運動計畫。 3. 記錄執行情形。 4. 評估成效。	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 1. 現場安全評估。 2. 初步評估及維持生命徵象。 3. 呼叫119，尋求協助。 4. 提供救護，直到救援到來。	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	一、簡易的傷口照護 正確傷口處理步驟。 1. 洗手。	問答 觀察	【安全教育】安 J11	

					巧及傷口照護。 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	2.清洗。 3.觀察。 4.覆蓋。 二、出血怎麼辦 講解直接加壓止血法與抬高傷肢止血法，請全班實際操作演練。 三、止血點止血法 引導學生尋找身體各部位的止血點，並介紹止血點的按壓方式。 1.前臂出血→肱動脈止血點 2.上臂出血→鎖骨下動脈止血點 3.手掌出血→橈動脈止血點 4.下肢出血→股動脈止血點 5.頸部或咽部出血→頸動脈止血點 6.出血在眼睛以上→顳動脈止血點 四、冰敷止血法 提醒學生勿用錯誤的方式來止血，如仰著頭止血。			
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	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。	一、引起動機 二、講解課程內容 為提升個人進攻技術，透過盤帶球過角椎的活動，了解突破的重要性。	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯 J3 【品德教育】品 J8		

			3c-IV-2 3d-IV-3 4d-IV-1		<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>三、活動「攻佔堡壘」 提升盤帶球的能力，並了解盤帶球的重要。</p> <p>四、引起動機 並藉由老鷹抓小雞活動體會護球重要性。</p> <p>五、講解課程內容 為提升個人進攻技術，透過盤帶球過角錐的活動，了解突破的重要性。</p> <p>六、活動「老鷹抓小雞」</p> <p>七、引起動機 從個人、小組到團隊，透過溝通協調共同完成團隊目標。</p> <p>八、活動「護球之王」 活動中，每個人要保護自己的球，同時破壞他人腳下的球，將球踢到場外。球被踢出場外的同學即淘汰離場，最後成功護住球的同學將是護球之王。</p>		
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	<p>1. 讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。</p> <p>2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。</p> <p>3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。</p>	<p>一、簡易包紮要領</p> <p>二、繃帶包紮法（一）</p> <p>三、繃帶包紮法（二） 教師說明常見8字形包紮法、網狀包紮法的使用時機。</p> <p>四、三角巾包紮法 教師示範如何使用三角巾來進行懸臂吊帶、頭部三角巾包紮。</p>	實作 觀察	【安全教育】安J11

						<p>五、三角巾包紮法--頭部三角巾</p> <p>六、三角巾包紮法--面頰及耳部帶狀三角巾</p> <p>七、三角巾包紮法--踝部帶狀三角巾</p> <p>八、健康生活家--傷患的包紮方式</p> <p>九、健康生活家--包紮演練</p>			
<p>第五篇運動大進擊</p> <p>第四章足球</p>	<p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-C2</p> <p>健體-J-C3</p>	<p>1d-IV-1</p> <p>1d-IV-3</p> <p>2c-IV-1</p> <p>2c-IV-2</p> <p>3c-IV-1</p> <p>3c-IV-2</p> <p>3d-IV-3</p> <p>4d-IV-1</p>	<p>Hb-IV-1</p> <p>Hc-IV-1</p> <p>Hd-IV-1</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>一、活動「快速反擊」</p> <p>二、引起動機</p> <p>藉由思考，啟發學生對不同場區的職責與分工，掌握進攻要素「人員」、「場地」、「進攻方法」。</p> <p>三、活動「八字傳球」</p> <p>藉由八字跑位傳球，作為個人進攻與小組搭配的基本練習，同時建立戰術進攻的概念。</p> <p>四、活動「協防溝通」</p> <p>1. 透過溝通協調共同完成團隊目標。</p> <p>2. 藉由傳球活動，發展屬於小組的進攻戰術，藉由戰術策略達到傳球。</p> <p>五、活動「8人制足球賽樂趣版」</p> <p>藉由進行8人制足球賽</p>	<p>認知</p> <p>情意</p> <p>技能</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J3</p> <p>【品德教育】品J8</p>		

						樂趣版，取代正式足球比賽，鼓勵學生把握上場機會，好好發揮本章所習得技能。			
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 請同學看完15歲國中生透過119指導員線上指導操作CPR的新聞案例。 二、認識CPR 心肺復甦術是指口對口人工呼吸，和胸部按壓合併使用的急救技術。 三、心肺復甦術--C、D 說明C胸部按壓、D使用AED電擊的步驟與注意事項。 四、進行心肺復甦術的操作 操作：配合安妮模型，一一解說並示範心肺復甦術的急救過程。	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：如何透過仰姿漂浮、達到基本自救。 二、仰姿漂浮與換氣 藉由準備動作、漂浮動作、換氣節奏、起身動作完成仰姿漂浮練習。 三、仰姿漂浮練習步驟 藉由準備動作、漂浮動作、換氣節奏、起身動作完成仰姿漂浮練習。	認知 情意 技能	【海洋教育】海 J1	

						<p>四、仰式動作說明、示範、講解</p> <p>五、仰式動作說明、示範、講解</p> <p>六、課程說明、示範、講解</p> <p>踢水時以腳背最大面積「內八腳」的方式向上踢水，確保腳踝放鬆，腳趾會露出水面，藉此建立有效率的仰泳踢水。</p> <p>七、課程練習</p> <p>1. 仰泳划手分解動作</p> <p>(1) 啟動：固定手肘位置，手掌及手指開始朝水面抓水；身體進行滾轉回復。</p> <p>(2) 推水</p> <p>(3) 回復</p> <p>2. 仰泳換氣時機練習。</p> <p>八、運用手腳聯合與仰泳換氣，完成仰泳前進25公尺</p>			
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	<p>1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。</p> <p>2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。</p>	<p>一、AED的使用</p> <p>AED不僅是急救設備，更是一種急救新觀念，一種由現場目擊者最早進行有效急救的觀念。</p> <p>二、CPR五個關鍵</p> <p>詳細說明CPR的操作的重要關鍵。</p>	觀察 分享	【安全教育】安J10	

						<p>1. 優先確認環境安全。</p> <p>2. 先急救再求救的四種情況。</p> <p>3. CPR操作注意事項。</p> <p>4. CPR有成效的徵兆。</p> <p>5. CPR操作可終止的情形。</p> <p>三、復甦姿勢 如果施行 CPR 後有成效了，患者肢體會動或有自發性呼吸時採用。</p>			
	第六篇大家動起來 第一章游泳	<p>健體-J-A1</p> <p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-A3</p> <p>健體-J-C2</p>	<p>1c-IV-1</p> <p>1c-IV-2</p> <p>1d-IV-1</p> <p>2c-IV-3</p> <p>3c-IV-1</p> <p>3d-IV-3</p> <p>4d-IV-1</p> <p>4d-IV-2</p>	<p>Cb-IV-2</p> <p>Cc-IV-1</p> <p>Gb-IV-1</p> <p>Gb-IV-2</p>	<p>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。</p> <p>2. 運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。</p>	<p>一、仰泳換氣課程說明</p> <p>1. 推手時口鼻同時吐氣。</p> <p>2. 恢復時嘴巴吸氣進行換氣。</p> <p>二、仰式手持浮板划手練習</p> <p>活動目的：以單臂划手，進行仰式划手練習，可提升單臂划手的流暢性。</p> <p>三、攀繩划手動作說明、示範、講解</p> <p>四、仰式推繩滾轉練習</p> <p>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。</p>	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	健體-J-C1	<p>1b-IV-1</p> <p>1b-IV-2</p>	Ba-IV-3	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。	一、保護生命的守護	觀察分享	【安全教育】安 J10	

	第三次段考		3a-IV-1 3a-IV-2 4b-IV-2		2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	者 健康生活行動家--CPR 演練，達到自救救人之目的。			
	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 3c-IV-2	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。 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。	一、情境式教學引導 介紹體操運動區分為競技體操(器械體操)、韻律運動、有氣體操及彈翻床等運動。 二、平衡木介紹 1. 包含平衡、旋轉、滾翻、空翻、跳躍及支撐等技術動作。 2. 介紹平衡木獨特的上下木法。 三、平衡木 提醒同學注意足間內側的感覺、身體軀幹要挺直、雙手可輔助平衡、眼睛觀看的地方，再次嘗試。 四、平衡木變化走 講解2種平衡木走的變化方式，提醒同學要專注在身體平衡的感受。 五、平衡木變化走 再增加跳躍動作及接住拋物的變化走法，讓學生分組練習。 六、課程練習 教師講解抬腿走及坐V	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯 J6	

						平衡、團身跳及向前走 步接單足旋轉1/2的動 作要領。 直線練習4項動作。 七、單足踏板上木 上木為表演的開始，占 有絕對的重要性。 八、分腿挺身下木 教師講解分腿下木的重 要性及動作要領。 九、平衡木技能檢核表 十、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