

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114學年度嘉義縣私立協同中學八年級第一二學期健康與體育領域 教學計畫表 設計者：

(表十二 之一)

一、教材版本：南一版第三冊、第四冊

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	跨領域統整 規劃（無則 免填）
			學習表現	學習內容					
第 1 週	單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	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-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。	1. 辨別欣賞、喜歡與愛。 2. 了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3. 學習情感維持與結束的正確方式。 4. 培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	1. 讓學生試著分辨欣賞、喜歡與愛之間的差異。說明感情是需要時間來相處，才能漸漸體會。 2. 說明約會目的、約會的三階段以及規畫約會行程時要注意的地方。 3. 提醒學生，拒絕邀約是每個人的權利，但也要考量對方的感受。而被拒絕應保持原有的風度。 4. 約會不等於一定要交往，約會只是一個讓彼此更了解	態度檢核 上課參與 小組討論	【法定】 性別平等 【課綱】 性J11去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	社會公民

						對方的方式。			
第 1 週	單元四 貼心！就能安心！ 第 1 章 運動與貼紮	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1.了解不同貼紮類型的功能差異。 2.體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3.了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	1.講解人體各種組織並且比較功能的差異。 2.說明運動時會有各種運動傷害：瘀傷或挫傷、擦傷、扭傷。提醒學生當發生以上傷害時應立即停止運動。 3.貼紮用品的種類主要依據「彈性」的程度來區分，彈性代表支撐力多寡。 4.介紹的 3 種貼紮工具並實作。	上課參與實務操作	【課綱】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。	
第 2 週	單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	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	1.辨別欣賞、喜歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3.學習情感維持與結束的正確方式。	1.讓學生試著分辨欣賞、喜歡與愛之間的差異。說明感情是需要時間來相處，才能漸漸體會。 2.說明約會目的、約會的三階段以及	實作評量 上課參與 紙筆測驗	【法定】 性別平等 【課綱】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備	社會公民

		中。		中。	4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	規畫約會行程時要注意的地方。 3.提醒學生，拒絕邀約是每個人的權利，但也要考量對方的感受。而被拒絕應保持原有的風度。 4.約會不等於一定要交往，約會只是一個讓彼此更了解對方的方式。		與他人平等互動的能力。	
第 2 週	單元五 挑戰極限 第 1 章 標槍 千斤一擲	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4.能成功做出完整的標槍動作。 5.相互合作的班級氣氛。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增	1.引導介紹田徑運動中的標槍項目，介紹我國好手鄭兆村。 2.簡易說明標槍拿法分別有美國式、芬蘭式、鉗式 3 種擲槍手法。 3.插槍練習務必保持安全距離。雙腳平行站立預備。出手保持槍身朝前，避免左右晃動。 4.保持拉槍動作並減少晃動。保持槍身穩定不晃動，利用全身力量的聯合來進行發力。 5.練習徒手深蹲、	實作評量 上課參與 觀察記錄	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		能。	捲腹運動、跪姿起身體能訓練。			
第 3 週	單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。	1. 與其他人互動時，不應該以自己的身體界線標準要求他人，而是要尊重對方設下的身體界線。 2. 捍衛身體自主權的重要性。引導學生練習表達自己的感受，並從行為人的角度去做適當的道歉與回應。 3. 說明性騷擾的定	上課參與 課堂問答 小組討論	【法定】 性別平等 性侵害防治 【課綱】 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	社會公民

				識與媒體色情 訊息的批判能 力。		義與種類。 4. 說明性騷擾迷思 的解析與破除。 5. 講解遇到性騷擾 的因應方法。作為 性騷擾目睹者可以 協助的部分。 6. 解說性騷擾的法 律規範與罰則。 7. 說明性侵害的定 義。以國中階段來 說，不適合有太深 入的身體接觸。 8. 未成年性行為對 彼此的影響。		侵害與性霸 凌的樣態， 運用資源解 決問題。 性 J6 探究 各種符號中 的性別意涵 及人際溝通 中的性別問 題。	
第 3 週	單元五 挑戰極限 第 2 章 三項全能	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	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。 3d-IV-3 應 用思考與分 析能力，解 決運動情境 的問題。 4c-IV-3 規 劃提升體適	Cd-IV-1 戶 外 休閒運動綜合 應用。	1. 了解三項全 能的起源及各 種距離。 2. 認識三項全 能的器材及使 用時機。 3. 體驗在不同 項目之間轉換 的過程、身體 感受，並了解 轉換區的擺放 設置。 4. 學習設計適 合自己的運動 訓練計畫。 5. 完成一次的	1. 介紹三項全能起 源、競賽順序及相 關知識等。 2. 介紹各種不同環 境的三項全能賽。 3. 事前準備三項全 能主要之器材，並 說明使用時機。 4. 說明轉換區上下 車線的規則，讓學 生了解這項技術在 三項全能中的重 要性。 5. 學生須攜帶安全 帽，若安全帽數量 不夠則分組進行。	上課參與 觀察記錄 態度檢核	【課綱】 戶 J3 理解 知識與生活 環境的關 係，獲得心 靈的喜悅， 培養積極面 對挑戰的能 力與態度。	

		主動學習與創新求變的能力。	能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		小型三項全能賽。	6. 說明三項全能當中的跑步屬於長距離耐力跑步以及配速的重要性，忽快忽慢無法有好的表現。			
第 4 週	單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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. 體認維護身體自主權的重要。 2. 展現維護身體自主權的行動。 3. 分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4. 建立健康的性價值觀。	1. 與其他人互動時，不應該以自己的身體界線標準要求他人，而是要尊重對方設下的身體界線。 2. 捍衛身體自主權的重要性。引導學生練習表達自己的感受，並從行為人的角度去做適當的道歉與回應。 3. 說明性騷擾的定義與種類。 4. 說明性騷擾迷思的解析與破除。 5. 講解遇到性騷擾的因應方法。作為性騷擾目睹者可以協助的部分。 6. 解說性騷擾的法律規範與罰則。 7. 說明性侵害的定義。以國中階段來	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【法定】 性別平等 性侵害防治 【課綱】 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 J6 探究 各種符號中 的性別意涵 及人際溝通 中的性別問 題。	社會公民

						說，不適合有太深入的身體接觸。 8. 未成年性行為對彼此的影響。			
第 4 週	單元五 挑戰極限 第 2 章 三項全能	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。	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 了解三項全能的起源及各種距離。 2. 認識三項全能的器材及使用時機。 3. 體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4. 學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5. 完成一次的小型三項全能賽。	1. 介紹三項全能起源、競賽順序及相關知識等。 2. 介紹各種不同環境的三項全能賽。 3. 事前準備三項全能主要之器材，並說明使用時機。 4. 說明轉換區上下車線的規則，讓學生了解這項技術在三項全能中的重要性。 5. 學生須攜帶安全帽，若安全帽數量不夠則分組進行。 6. 說明三項全能當中的跑步屬於長距離耐力跑步以及配速的重要性，忽快忽慢無法有好的表現。	上課參與 技能測驗 態度檢核	【課綱】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。	
第 5 週	單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友	1. 體認維護身體自主權的重要。 2. 展現維護身	1. 與其他人互動時，不應該以自己的身體界線標準要求他人，而是要尊	上課參與 態度檢核 紙筆測驗	【法定】 性別平等 性侵害防治 【課綱】	社會公民

		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。	衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。	體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。	重對方設下的身體界線。 2.捍衛身體自主權的重要性。引導學生練習表達自己的感受，並從行為人的角度去做適當的道歉與回應。 3.說明性騷擾的定義與種類。 4.說明性騷擾迷思的解析與破除。 5.講解遇到性騷擾的因應方法。作為性騷擾目睹者可以協助的部分。 6.解說性騷擾的法律規範與罰則。 7.說明性侵害的定義。以國中階段來說，不適合有太深入的身體接觸。 8.未成年性行為對彼此的影響。		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 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	
第 5 週	單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值	1c-IV-1 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1 徒手	1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為	1.需事先講解場地須知，有助於增加場地的使用年限，並維護學生的安全，降低受傷的機率。 2.介紹臺灣競技體	上課參與 平時觀察 態度檢核	【課綱】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。	

		與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。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。	全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	體操動作組合。	何。 4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7.能夠學會分析動作技巧與編排。 8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9.能遵守安全規範及比賽規則。 10.營造相互合作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人的動作表現。	操運動及選手在國際賽事間屢創佳績，尤其近幾年成績相當亮眼。 3. 基本跳躍、水平平衡及滾翻動作練習，請學生們散開避免碰撞，由老師在前面統一帶著學生們一起操作動作，同時給予學生回饋。 4. 進階動作練習，如前滾翻、後滾翻、側手翻。老師須在旁保護（輔助）。 5. 介紹地板項目的組成、規則、動作型態。最後可帶入實際比賽現場常發生的問題，包括比賽場地人員管控，以及比賽中禁止使用閃光燈攝影避免導致選手發生危險。		安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	
第 6 週	單元一 愛，這件事 第 3 章	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與	1.認識性傳染病的種類與症狀。	1. 說明性傳染病之主要傳染途徑。澄清一般的日常行為	上課參與 小組討論 態度檢核	【法定】 性別教育 愛滋病宣導	自然生物

	「性」福 「保」典	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。	健康造成的 衝擊與風 險。 3a-IV-1 精 熟地操作健 康技能。	關懷。	2.了解性傳染 病的預防方 式。 3.培養關懷性 傳染病患的態 度。 4.學習「健康 技能-正確使用 保險套」。 5.培養堅守安 全性行為的態 度。	不會造成性傳染病的傳播。 2.判斷有無性傳染病的感染不能只從外觀，性傳染病的初期症狀不明顯，因此還是需要定期的健康檢查。 3.介紹非淋菌性尿道炎、梅毒、淋病、尖形濕疣等性傳染病之特徵。並提醒學生預防勝治療之概念。 4.說明感染愛滋病毒後的不同階段。 5.如何正確使用保險套，以及相關的注意事項。		【課綱】 法 J2 避免歧視。	
第 6 週	單元五 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板	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-B3 具	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。 2c-IV-3 表現自信樂	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。 4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練	1.需事先講解場地須知，有助於增加場地的使用年限，並維護學生的安全，降低受傷的機率。 2.介紹臺灣競技體操運動及選手在國際賽事間屢創佳績，尤其近幾年成績相當亮眼。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【課綱】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守	

		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。	觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		習方法。 5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7.能夠學會分析動作技巧與編排。 8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9.能遵守安全規範及比賽規則。 10.營造相互合作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人的動作表現。	3. 基本跳躍、水平平衡及滾翻動作練習，請學生們散開避免碰撞，由老師在前面統一帶著學生們一起操作動作，同時給予學生回饋。 4. 進階動作練習，如前滾翻、後滾翻、側手翻。老師須在旁保護（輔助）。 5. 介紹地板項目的組成、規則、動作型態。最後可帶入實際比賽現場常發生的問題，包括比賽場地人員管控，以及比賽中禁止使用閃光燈攝影避免導致選手發生危險。		環境設施設備的安全守則。	
第 7 週	第一次段考								
第 8 週	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福 「保」典	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。	1. 說明性傳染病之主要傳染途徑。澄清一般的日常行為不會造成性傳染病的傳播。 2. 判斷有無性傳染	上課參與 小組討論 態度檢核	【法定】 性別教育 愛滋病宣導 【課綱】 法 J2 避免歧視。	自然生物

		基本概念，應用於日常生活中。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。		3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	病的感染不能只從外觀，性傳染病的初期症狀不明顯，因此還是需要定期的健康檢查。 3. 介紹非淋菌性尿道炎、梅毒、淋病、尖形濕疣等性傳染病之特徵。並提醒學生預防勝治療之概念。 4. 說明感染愛滋病毒後的不同階段。 5. 如何正確使用保險套，以及相關的注意事項。			
第 8 週	單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無止息	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立	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	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用	1. 講解呼吸運動的機制與其重點。認識呼吸運動時會有哪些肌肉參與此間的過程，並了解呼吸肌群的位置何在。 2. 捷泳划手與轉頭換氣的配合，講解示範捷泳換氣的配合動作，並要求學生熟練陸上動作，才能在水中應用。 3. 分析一般常見的	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		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-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。	動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		於游泳能力評量並達成目標。	捷泳動作問題，讓學生學會從頭部換氣的正確與否來評估捷泳動作的問題。 4. 說明游泳換氣時應該像慢跑要調整呼吸一樣，講求節奏與均速，避免因缺氧而疲勞。			
第 9 週	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福 「保」典	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1. 認識性傳染病的種類與症狀。 2. 了解性傳染病的預防方式。 3. 培養關懷性傳染病患的態度。 4. 學習「健康技能-正確使用保險套」。 5. 培養堅守安全性行為的態度。	1. 說明性傳染病之主要傳染途徑。澄清一般的日常行為不會造成性傳染病的傳播。 2. 判斷有無性傳染病的感染不能只從外觀，性傳染病的初期症狀不明顯，因此還是需要定期的健康檢查。 3. 介紹非淋菌性尿道炎、梅毒、淋病、尖形濕疣等性傳染病之特徵。並	上課參與 小組討論 態度檢核	【法定】 性別教育 愛滋病宣導 【課綱】 法 J2 避免歧視。	自然生物

						提醒學生預防勝治療之概念。 4. 說明感染愛滋病毒後的不同階段。 5. 如何正確使用保險套，以及相關的注意事項。			
第 9 週	單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無止息	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2. 熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3. 自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4. 精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	1. 講解呼吸運動的機制與其重點。認識呼吸運動時會有哪些肌肉參與此間的過程，並了解呼吸肌群的位置何在。 2. 捷泳划手與轉頭換氣的配合，講解示範捷泳換氣的配合動作，並要求學生熟練陸上動作，才能在水中應用。 3. 分析一般常見的捷泳動作問題，讓學生學會從頭部換氣的正確與否來評估捷泳動作的問題。 4. 說明游泳換氣時應該像慢跑要調整呼吸一樣，講求節奏與均速，避免因	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		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。				缺氧而疲勞。			
第 10 週	單元二 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6.選擇適當的	1.引導學生思考「若臺灣沒有全民健康保險，生病時有什麼優缺點？」 2.說明健保是守護全民健康很重要的制度，永續經營「全民健保」非常重要。 3.介紹健保精神、特色和運作方式。使學生清楚健保經營方式和特色，以及相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 4.說明健保 IC 卡還能儲存看診資料，並分析原因與方法，進而介紹健康存摺。 5.強調急診應該是要給有需要的人，不應該成為貪圖方	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

					就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	便的工具。 6. 不正確的就醫迷思，有可能造成病情延誤和健保的浪費！ 7. 說明正確就醫流程—就醫 5 招。			
第 10 週	單元六 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出	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-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。	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。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1. 認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2. 學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3. 學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4. 了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	1. 介紹臺灣浮潛運動的方式、浮潛活動與觀光現況、臺灣適合浮潛的地方與環境。 2. 用圖片和實際裝備教具介紹浮潛裝備，讓學生有基本的概念與認知。 3. 說明正確穿戴與調整面鏡、呼吸管，並練習浮潛技巧。 3. 強調下潛勿以破壞自然環境為樂，也要注意自身的安全。 4. 下潛結束欲上升至水面時，須注意動作和上升速度勿急躁。 5. 說明入水前要確定裝備穿戴齊全，入水時隨時注意地	上課參與 態度檢核 技能測驗	【法定】 海洋教育 【課綱】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。	

			動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。			形、海流，同時要和教練或潛伴相互照應，確保入水到上岸期間的安全。 6. 學會浮潛的同時，也要學習增加海洋生態和環境保護的知識，秉持對大自然的尊重。			
第 11 週	單元二 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2. 清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5. 清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度	1. 引導學生思考「若臺灣沒有全民健康保險，生病時有什麼優缺點？」 2. 說明健保是守護全民健康很重要的制度，永續經營「全民健保」非常重要。 3. 介紹健保精神、特色和運作方式。使學生清楚健保經營方式和特色，以及相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 4. 說明健保 IC 卡還能儲存看診資料，並分析原因與方法，進而介紹健康存摺。 5. 強調急診應該是	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

					和名詞。 6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	要給有需要的人，不應該成為貪圖方便的工具。 6. 不正確的就醫迷思，有可能造成病情延誤和健保的浪費！ 7. 說明正確就醫流程—就醫 5 招。			
第 11 週	單元六 水上游龍 第 2 章 浮潛 深入潛出	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-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。	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。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2.學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3.學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	1.介紹臺灣浮潛運動的方式、浮潛活動與觀光現況、臺灣適合浮潛的地方與環境。 2.用圖片和實際裝備教具介紹浮潛裝備，讓學生有基本的概念與認知。 3.說明正確穿戴與調整面鏡、呼吸管，並練習浮潛技巧。 3.強調下潛勿以破壞自然環境為樂，也要注意自身的安全。 4.下潛結束欲上升至水面時，須注意動作和上升速度勿急躁。 5.說明入水前要確	上課參與 態度檢核 技能測驗	【法定】 海洋教育 【課綱】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。	

			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。			定裝備穿戴齊全，入水時隨時注意地形、海流，同時要和教練或潛伴相互照應，確保入水到上岸期間的安全。 6. 學會浮潛的同時，也要學習增加海洋生態和環境保護的知識，秉持對大自然的尊重。			
第 12 週	單元二 一生「醫」 世 第 2 章 正確用藥好安心	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。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-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。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2. 養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智	1. 說明「醫藥分業」觀念的重要性。 2. 藥品有分級：處方藥、指示藥、成藥易混淆。 3. 說明藥品分級和藥物許可證字號判讀之重要性，並強調了解藥物分級後，應不再濫用藥物。 4. 強調服藥前一定要先閱讀藥袋、藥盒外包裝或藥品說明書。 5. 引導學生瞭解核對藥袋與正確用藥的重要性。 6. 講解「用藥五	上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		選擇正確的用藥方式。	問」，強調要養成用藥的正確態度和習慣，以提升自我照護能力。 7. 說明國人錯誤藥物消費觀念。引導學生以生活技能「批判性思考」。			
第 12 週	單元七 球類入門 第 1 章 藤球 空中格鬥	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 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-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。 3d-IV-3 應用思考與分	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識藤球運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	1. 藤球集合足球的靈巧腳法、排球規則、羽球場地和體操武術的空翻動作，需要極高的柔軟度與協調性，讓同學們有想像空間後再試著操作課程。 2. 可以準備多種替換器材，讓同學們去嘗試並討論不同的球種踢起來的感受及控球的要領。 3. 嘗試足內側或足背發球，引導學生找到適合自己的發球方式。 4. 講解擊球的位置、踢球的時機，最重要的是接觸球的腳背角度將會是決定方向的關鍵因	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			素。			
第 13 週	單元二 一生「醫」 世 第 2 章 正確用藥好安心	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。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-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。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安	1.說明「醫藥分業」觀念的重要性。 2.藥品有分級:處方藥、指示藥、成藥易混淆。 3.說明藥品分級和藥物許可證字號判讀之重要性，並強調了解藥物分級後，應不再濫用藥物。 4.強調服藥前一定要先閱讀藥袋、藥盒外包裝或藥品說明書。 5.引導學生瞭解核對藥袋與正確用藥的重要性。	上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		全性，並明智選擇正確的用藥方式。	6. 講解「用藥五問」，強調要養成用藥的正確態度和習慣，以提升自我照護能力。 7. 說明國人錯誤藥物消費觀念。引導學生以生活技能「批判性思考」。			
第 13 週	單元七 球類入門 第 1 章 藤球 空中格鬥	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 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-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。 3d-IV-3 應	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識藤球運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的	1. 藤球集合足球的靈巧腳法、排球規則、羽球場地和體操武術的空翻動作，需要極高的柔軟度與協調性，讓同學們有想像空間後再試著操作課程。 2. 可以準備多種替換器材，讓同學們去嘗試並討論不同的球種踢起來的感受及控球的要領。 3. 嘗試足內側或足背發球，引導學生找到適合自己的發球方式。 4. 講解擊球的位置、踢球的時機，最重要的是接觸球的腳背角度將會是	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		班級氣氛。	決定方向的關鍵因素。			
第 14 週	第二次段考								
第 15 週	單元二 一生「醫」 世 第 2 章 正確用藥好安心	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	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-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。 4a-IV-1 運	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物	1.說明「醫藥分業」觀念的重要性。 2.藥品有分級:處方藥、指示藥、成藥易混淆。 3.說明藥品分級和藥物許可證字號判讀之重要性，並強調了解藥物分級後，應不再濫用藥物。 4.強調服藥前一定要先閱讀藥袋、藥盒外包裝或藥品說明書。 5.引導學生瞭解核	上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		用於日常生活中。	用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	對藥袋與正確用藥的重要性。 6. 講解「用藥五問」，強調要養成用藥的正確態度和習慣，以提升自我照護能力。 7. 說明國人錯誤藥物消費觀念。引導學生以生活技能「批判性思考」。			
第 15 週	單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了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。 3d-IV-2 運	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	1.說明常用的球拍共分為直拍和橫拍兩種。讓學生分別使用兩種握拍法進行向上擊球球感練習。 2.介紹桌球發球規則及得分的概念。 3.示範發球時的拋球動作及實作拋球練習，這樣的練習可以幫助學生更快的掌握發球的擊球時機和空間感。 4.依照發球四步驟：預備、引拍、擊球、還原來講解，可先做完整正確的動作後，再提醒常犯錯誤有哪	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係。	

		健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	用運動比賽中的各種策略。 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。			些。 5. 說明正拍發平擊球控制落點的技巧，提醒學生改變這三種擊球方式時，切勿一次改變太多，以免失誤率提高。 6. 講解反拍推擋分解動作。 7. 說明調整拍面角度需要利用手腕來控制內收、外展、前傾、後仰等角度。			
第 16 週	單元三 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸	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。 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。	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。	1. 瞭解藥物濫用的常見成因。 2. 瞭解藥物濫用的種類。 3. 能說出藥物濫用對健康的影響。 4. 分析藥物濫用對社會的危害。 5. 能下定決心拒絕藥物濫用。 6. 能分析生活情境中隱藏的	1. 說明藥物濫用的常見原因，引導學生搭配課文中的問題進行討論與反思。 2. 介紹藥物濫用的類別。 3. 何謂戒斷作用與成癮，講解說明藥物濫用對身體、家庭、人際關係、公共衛生與社會的影響。 4. 說明如何分辨新興毒品。引導學生思考、討論新興毒	上課參與 平時觀察 小組討論	【法定】 反毒教育 【課綱】 品 EJU1 尊重生命。	

			2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。		藥物濫用陷阱。	品的危險性。			
第 16 週	單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，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-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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	1.說明常用的球拍共分為直拍和橫拍兩種。讓學生分別使用兩種握拍法進行向上擊球球感練習。 2.介紹桌球發球規則及得分的概念。 3.示範發球時的拋球動作及實作拋球練習，這樣的練習可以幫助學生更快的掌握發球的擊球時機和空間感。 4.依照發球四步驟：預備、引拍、擊球、還原來講解，可先做完整正確的動作後，再提醒常犯錯誤有哪些。 5.說明正拍發平擊球控制落點的技巧，提醒學生改變這三種擊球方式時，切勿一次改變	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係。	

		合作及與人和諧互動的素養。	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。			太多，以免失誤率提高。 6. 講解反拍推擋分解動作。 7. 說明調整拍面角度需要利用手腕來控制內收、外展、前傾、後仰等角度。			
第 17 週	單元三 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。	1. 瞭解藥物濫用的常見成因。 2. 瞭解藥物濫用的種類。 3. 能說出藥物濫用對健康的影響。 4. 分析藥物濫用對社會的危害。 5. 能下定決心拒絕藥物濫用。 6. 能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	1. 說明藥物濫用的常見原因，引導學生搭配課文中的問題進行討論與反思。 2. 介紹藥物濫用的類別。 3. 何謂戒斷作用與成癮，講解說明藥物濫用對身體、家庭、人際關係、公共衛生與社會的影響。 4. 說明如何分辨新興毒品。引導學生思考、討論新興毒品的危險性。	上課參與 平時觀察 小組討論	【法定】 反毒教育 【課綱】 品 EJU1 尊重生命。	
第 17 週	單元七	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了	Hb-IV-1 陣地	1. 認識橄欖球	1. 橄欖球基本傳接	上課參與	【課綱】	

	球類入門 第3章 橄欖球 攻 其不備	備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-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。	解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。 5.能比較基本傳球與旋轉傳球動作之異同。 6.培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。 7.相互合作的班級氣氛。	法教學:可分多組同時進行，由未持球者協助判斷動作是否正確。說明傳球是整個橄欖球比賽過程中非常重要的技能，能夠穩穩將球傳出，順利的到達接球者的伸手位置是比賽致勝的關鍵。 2. 橄欖球旋轉傳接法教學，說明傳球時須朝傳球者己方的球門向傳，不得朝向敵方的球門向傳，接獲傳球的人可以選擇向前帶球進攻或繼續傳球。 3. 分析在橄欖球比賽的過程中如何能做出準確的判斷，快速的將球精準的傳送到目標位置，進而了解到判斷決策是一個重要的技能。	態度檢核 技能測驗	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第 18 週	單元三 「癮」爆新 觀點	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的	1. 說明拒絕是人之常情，不用害怕拒絕他人。可利用生	上課參與 平時觀察 分組討論	【法定】 反毒教育 【課綱】	

	第 2 章 毒來不毒往	理心與人溝通 互動，並理解 體育與保健的 基本概念，應 用於日常生活中。	利益與障 礙。 2b-IV-1 堅 守健康的生 活規範、態 度與價值 觀。 2b-IV-3 充 分地肯定自 我健康行動 的信心與效 能感。 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。	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。	態度面對拒 絕。 3.能使用合適 的拒絕技巧達 到拒絕的目 的。 4.了解藥物濫 用的戒治資 源。	活技能「批判性思 考」的步驟來破解 迷思。 2. 拒絕也有技巧， 要能有效地拒絕， 可從態度、表情、 語調等方式著手， 增加拒絕的成效。 3. 說明要有效拒絕 除掌握相關原則 外，也可以搭配八 大拒絕法使用。並 請學生依自己的狀 況，思考屬於自己 的拒絕金句。 4. 講解常見的徵兆 包含作息改變、行 為異常、情緒不穩 及持有特殊物品。 5. 說明遇到藥物濫 用的問題有相當多 的管道可以提供協 助，也只有尋求幫 助，才能遠離藥物 濫用的威脅。		法 J4 理解規 範國家強制 力之重要 性。	
第 18 週	單元七 球類入門 第 3 章 橄欖球 攻 其不備	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	1c-IV-1 了 解各項運動 基礎原理和 規則。 1d-IV-1 了 解各項運動	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	1.認識橄欖球 運動的起源。 2.能遵守球場 上安全規則及 遊戲規則。 3.能經由引導	1. 橄欖球基本傳接 法教學:可分多組同 時進行，由未持球 者協助判斷動作是 否正確。說明傳球 是整個橄欖球比賽	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 品 J1 溝通 合作與和諧 人際關係。 品 J8 理性 溝通與問題	

		性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	技能原理。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。3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		學習來了解橄欖球動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。 5.能比較基本傳球與旋轉傳球動作之異同。 6.培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。 7.相互合作的班級氣氛。	過程中非常重要的技能，能夠穩穩將球傳出，順利的到達接球者的伸手位置是比賽致勝的關鍵。 2. 橄欖球旋轉傳接法教學，說明傳球時須朝傳球者己方的球門向傳，不得朝向敵方的球門向傳，接獲傳球的人可以選擇向前帶球進攻或繼續傳球。 3. 分析在橄欖球比賽的過程中如何能做出準確的判斷，快速的將球精準的傳送到目標位置，進而了解到判斷決策是一個重要的技能。		解決。	
第 19 週	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往	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	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	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	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目	1. 說明拒絕是人之常情，不用害怕拒絕他人。可利用生活技能「批判性思考」的步驟來破解迷思。 2. 拒絕也有技巧，要能有效地拒絕，	上課參與 平時觀察 分組討論	【法定】 反毒教育 【課綱】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	

		中。	度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	資源。	的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	可從態度、表情、語調等方式著手，增加拒絕的成效。 3.說明要有效拒絕除掌握相關原則外，也可以搭配八大拒絕法使用。並請學生依自己的狀況，思考屬於自己的拒絕金句。 4.講解常見的徵兆包含作息改變、行為異常、情緒不穩及持有特殊物品。 5.說明遇到藥物濫用的問題有相當多的管道可以提供協助，也只有尋求幫助，才能遠離藥物濫用的威脅。			
第 19 週	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健	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	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-3 表	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原	1.說明慢速壘球場地特色。藉著壘球場地內外野的說明，一併說明攻防的概念，並帶入說明傳接球於守備起到的作用，講解傳接球之重要性。 2.傳接球練習並說明拋接的練習球速較緩，但實際比賽	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	現自信樂觀、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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。		理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。	時，應該採取快速的傳球方式，直線的傳球更能爭取時間。 3. 示範該怎麼因應傳遞距離來改變傳球的方式。同樣都是傳球動作，但透過微調出手的角度，就可以展現出不同的飛行軌跡來因應賽場的各種變化。 4. 提醒學生判斷來球方向後，你需要預先用最快的速度移動至預測落點等待。			
第 20 週	單元三 「癮」爆新觀點 第 2 章 毒來不毒往	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	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	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	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達	1. 說明拒絕是人之常情，不用害怕拒絕他人。可利用生活技能「批判性思考」的步驟來破解迷思。 2. 拒絕也有技巧，	上課參與 平時觀察 分組討論	【法定】 反毒教育 【課綱】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	

		用於日常生活中。	活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	性規範、戒治資源。	到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	要能有效地拒絕，可從態度、表情、語調等方式著手，增加拒絕的成效。 3.說明要有效拒絕除掌握相關原則外，也可以搭配八大拒絕法使用。並請學生依自己的狀況，思考屬於自己的拒絕金句。 4.講解常見的徵兆包含作息改變、行為異常、情緒不穩及持有特殊物品。 5.說明遇到藥物濫用的問題有相當多的管道可以提供協助，也只有尋求幫助，才能遠離藥物濫用的威脅。			
第 20 週	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接	1.說明慢速壘球場地特色。藉著壘球場地內外野的說明，一併說明攻防的概念，並帶入說明傳接球於守備起到的作用，講解傳接球之重要性。 2.傳接球練習並說明拋接的練習球速	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

		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。	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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。		球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。	較緩，但實際比賽時，應該採取快速的傳球方式，直線的傳球更能爭取時間。 3. 示範該怎麼因應傳遞距離來改變傳球的方式。同樣都是傳球動作，但透過微調出手的角度，就可以展現出不同的飛行軌跡來因應賽場的各種變化。 4. 提醒學生判斷來球方向後，你需要預先用最快的速度移動至預測落點等待。			
第 21 週	第三次段考休業式								

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	跨領域統整 規劃（無則 免填）
			學習表現	學習內容					
第 1 週	單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購 「食」力讚	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	1. 以法規來說解食品添加物的定義及使用原則。並提醒正確的使用食品添加物不會影響一般人的身體健康。解說食品添加物違法的種類與案例。 2. 介紹產銷履歷及查詢方式。 3. 說明標章對食品安全的意義。介紹產銷履歷及查詢方式以及有機食品定義與驗證方式。 4. 說明健康食品定義與迷思，講述保健功效與廣告注意事項。健康食品認證方式，選購食品的基本原則，澄清健康食品與保健食品的差異。	上課參與 小組討論 分組報告	【法定】 環境教育 【課綱】 環J4了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	綜合家政
第 1 週	單元四 Olympic Games 運動誌	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、	1.認識現代奧林匹克運動會的復興。	1. 奧林匹克精神就是相互瞭解、友誼、團結和公平競	上課參與 小組討論 分組報告	【課綱】 國 J4 尊重與欣賞世	

	第 1 章 奧林匹克故 事館	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。	動的道德思 辨和實踐能 力。 2d-IV-3 鑑 賞本土與世 界運動的文 化價值。 4c-IV-1 分 析並善用運 動相關之科 技、資訊、 媒體、產品 與服務。	適合個人運動 所需營養素知 識。 Cb-IV-3 奧林 匹克運動會 的精神。	2.了解國際奧 林匹克委員會 與奧運會的關 係。 3.了解夏、冬 季奧運項目， 並知悉我國曾 出戰的項目。 4.了解奧林匹 克精神如何落 實，回顧歷屆 奧運的代表性 事件。 5.認識我國在 奧林匹克運動 會奪牌的優秀 運動員。 6.了解我國參 與奧運與奪牌 的歷程。 7.能欣賞奧林 匹克運動會表 現優異的選 手。	爭的精神。能基於 平等與公平的原則 形塑一種文化價 值。 2.說明奧運五環這 正是代表五大洲的 團結。 3.介紹奧運分為夏 季奧運與冬季奧 運，經主辦國奧運 籌委會遞交國際奧 委會申請書，就可望 增加新的奧運項 目。 4.介紹臺灣奧運名 人，讓同學了解奪 牌面臨的障蔽是如 何巨大，了解要得 到任何一面獎牌都 不是件容易的事 情。		界不同文 化的價 值。	
第 2 週	單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購 「食」力讚	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	1a-IV-2 分 析個人與群 體健康的影 響因素。 1a-IV-3 評 估內在與外 在的行為對	Ea-IV-3 從生 態、媒體與保 健觀點看飲食 趨勢。 Eb-IV-1 媒體 與廣告中健康 消費資訊的辨	1.以消費者角 度關心不同的 飲食類別、內 涵及選購要 點，如：產銷 履歷、有機農 產品、健康食	1.以法規來說食 品添加物的定義及 使用原則。並提醒 正確的使用食品添 加物不會影響一般 人的身體健康。解 說食品添加物違法	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【法定】 環境教育 【課綱】 環 J4 了解 永續發展 的意義 (環境、	綜合家政

		與科技、資訊、媒體的互動關係。	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。	識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	品。 2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	的種類與案例。 2.介紹產銷履歷及查詢方式。 3.說明標章對食品安全的意義。介紹產銷履歷及查詢方式以及有機食品定義與驗證方式。 4.說明健康食品定義與迷思，講述保健功效與廣告注意事項。健康食品認證方式，選購食品的基本原則，澄清健康食品與保健食品的差異。		社會、與經濟的均衡發展)與原則。	
第 2 週	單元五 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑	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-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解有氧運動的益處。 2.建立正確的跑步運動概念。 3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5.懂得利用智慧軟體輔助運動。 6.養成持續慢	1.說明慢跑即是一種有氧運動以及它的好處。 2.介紹各個跑步場域，不同的路面擁有不同的特性，可根據入門到進階一一講解。 3.講解慢跑的動作要領與訣竅，並帶領學生把每一個動作訣竅練習過，特別注意身體重心的掌握與跑步姿勢的放鬆。	上課參與技能測驗		

		習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		跑的運動習慣。 7.具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	4.說明「速度」與「配速」的不同之處。 5.提醒學生在慢跑運動時，做好事前的準備，多留意身體狀況，倘若跑時真的很不舒服，建議適時的休息，找出原因，待身體狀況恢復再跑。			
第 3 週	單元一 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家	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	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、	1.能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2.能解讀媒體廣告的行銷手法。	1.提醒學生消費資訊會受到其他人的影響。因此辨別資訊真假，並作出判斷是每個消費者必須要會的技能。 2.說明知道自己花	上課參與小組討論 分組報告	【法定】 健康飲食 【課綱】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在	社會公民

		與科技、資訊、媒體的互動關係。	進健康的觀點與立場。	組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。		錢的情況，才能確實掌握自己的消費習慣。在消費過程中，還有五大義務需要去執行，才能逐步養成好的消費習慣。搭配情境介紹消費者五大義務、八大權利。 3.對商家行使消費者權利並不等於所謂的「奧客」，在合理的範圍內要求其實也算是消費者的「行動」義務。 4.該如何分辨自己是「想要」或是「需要」。 5.說明消費糾紛可以求助的管道。		生活中實踐。	
第 3 週	單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊	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	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的	1.說明青少年的主要鍛鍊目標是促進生長發育，增強基本的身體素質，注重安全。詳細就鍛鍊計畫、漸進阻力、安全性、適當重量、早期訓練等方向進行解說。 2.介紹彈力繩的優點，且有很多不同	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		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。	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執		器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	的形式，有一般彈力帶、迷你彈力帶、薄布型彈力帶等等，可以幫助減輕關節負擔，因此可以有效減少肌力訓練時常造成的關節傷害。 3. 練習彈力繩握法時，請學生留意動作，先不要做拉扯的動作，必須按照教師的指示，避免彈力繩斷裂彈開，造成受傷。			
--	--	--	---	--	--------------------------------------	---	--	--	--

			行個人運動計畫實際參與身體活動。						
第 4 週	單元一 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家	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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2.能解讀媒體廣告的行銷手法。	1.提醒學生消費資訊會受到其他人的影響。因此辨別資訊真假，並作出判斷是每個消費者必須要會的技能。 2.說明知道自己花錢的情況，才能確實掌握自己的消費習慣。在消費過程中，還有五大義務需要去執行，才能逐步養成好的消費習慣。搭配情境介紹消費者五大義務、八大權利。 3.對商家行使消費者權利並不等於所謂的「奧客」，在合理的範圍內要求其實也算是消費者的「行動」義務。 4.該如何分辨自己是「想要」或是「需要」。 5.說明消費糾紛可以求助的管道。	上課參與小組討論 分組報告	【法定】健康飲食 【課綱】人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	社會公民

第 4 週	單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊	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 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。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	1.說明青少年的主要鍛鍊目標是促進生長發育，增強基本的身體素質，注重安全。詳細就鍛鍊計畫、漸進阻力、安全性、適當重量、早期訓練等方向進行解說。 2.介紹彈力繩的優點，且有很多不同的形式，有一般彈力帶、迷你彈力帶、薄布型彈力帶等等，可以幫助減輕關節負擔，因此可以有效減少肌力訓練時常造成的關節傷害。 3.練習彈力繩握法時，請學生留意動作，先不要做拉扯的動作，必須按照教師的指示，避免彈力繩斷裂彈開，造成受傷。	上課參與 態度檢核 技能測驗		
-------	------------------------------------	---	---	-----------------------	--	---	----------------------	--	--

			人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫實際參與身體活動。						
第 5 週	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站(上)	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。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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. 分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2. 體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3. 體認心血管疾病中各項疾病的威脅程	1. 強調慢性病成因有 60% 與個人生活型態有關。臺灣慢性病已有年輕化趨勢，必須從「青少年時期」就保持良好的生活習慣。 2. 讓學生瞭解癌症多年蟬聯「十大死因之冠」，早期發現和治療，治癒率較高。讓學生清楚男女癌症的排名、嚴重性、主要症狀、致病因素和預防方法。可統整說明癌	上課參與小組討論心得分享	【法定】家庭教育 【課綱】生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋	自然領域

			3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	症成因很多，大家應隨時自我檢測接觸致癌因素的狀況。 3.說明血液循環系統對人體的重要性。心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病和高血壓，都屬於「心血管疾病」，對國人生命的威脅極高。說明高血壓、冠心病、腦中風等症狀及預防方法。		求解決之道。	
第 5 週	單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱	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。 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	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧 3.能夠學會分析動作技巧與應用組合 4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能 5.能遵守安全規範及比賽規	1.介紹跳箱及跳板的組成物件，可依體重、運動能力來決定是否增加或減少內部彈簧數量；軟墊也是跳箱項目必備的器材之一，能夠緩衝落地時的衝力，降低運動傷害發生的機率。 2.讓學生了解動作與器械之間的關係，並實施課本動作練習，過程中可以分成兩組，一組在旁練習推撐動作，另一組排成一	上課參與分組檢測技能測驗	【課綱】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

		的豐富性與美感體驗。	2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。		則 6.營造相互合作的班級氣氛 7.能夠欣賞他人的動作表現	排進行跳箱練習，老師則在跳箱旁進行動作保護。 3. 跳馬器械介紹，並說明跳馬項目中所有動作皆為單一動作，沒有其他項目的整套複雜動作編排與連結。			
第 6 週	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站(上)	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。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程	1.強調慢性病成因有 60%與個人生活型態有關。臺灣慢性病已有年輕化趨勢，必須從「青少年時期」就保持良好的生活習慣。 2.讓學生瞭解癌症多年蟬聯「十大死因之冠」，早期發現和治療，治癒率較高。讓學生清楚男女癌症的排名、嚴重性、主要症狀、致病因素和預防方法。可統整說明癌	上課參與小組討論 心得分享 紙筆測驗	【法定】家庭教育 【課綱】生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋	自然領域

			3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	症成因很多，大家應隨時自我檢測接觸致癌因素的狀況。 3.說明血液循環系統對人體的重要性。心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病和高血壓，都屬於「心血管疾病」，對國人生命的威脅極高。說明高血壓、冠心病、腦中風等症狀及預防方法。		求解決之道。	
第 6 週	單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱	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。 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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3.能夠學會分析動作技巧與應用組合。 4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 5.能遵守安全規範及比賽規	1.介紹跳箱及跳板的組成物件，可依體重、運動能力來決定是否增加或減少內部彈簧數量；軟墊也是跳箱項目必備的器材之一，能夠緩衝落地時的衝力，降低運動傷害發生的機率。 2.讓學生了解動作與器械之間的關係，並實施課本動作練習，過程中可以分成兩組，一組在旁練習推撐動作，另一組排成一	上課參與 分組檢測 技能測驗	【課綱】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

		的豐富性與美感體驗。	溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。		則。 6.營造相互合作的班級氣氛。 7.能夠欣賞他人的動作表現。	排進行跳箱練習，老師則在跳箱旁進行動作保護。 3.跳馬器械介紹，並說明跳馬項目中所有動作皆為單一動作，沒有其他項目的整套複雜動作編排與連結。			
第 7 週	第一次段考								
第 8 週	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站(下)	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並	1.說明糖尿病、腎臟病、代謝症候群的致病因素和預防方法。可強調臺灣腎臟病的嚴重性。年輕時就養成良好健康生活習慣。請學生思考自己應該加強或改進的生活習慣，並依照步驟填寫「自我管理與監控」。 2.引導學生思考生病時病人的感受，以及家人的想法，	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【法定】 家庭教育 【課綱】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察	自然領域

		體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。		分析預防方法。 4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	並學習照顧此病者的各種方法，要有耐心和愛心陪伴病患，才能使家人重返健康生活。		與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
第 8 週	單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了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	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4.勇於參與游泳能力評量並	1. 介紹游泳四式的歷史發展；國際游泳總會現行的游泳規則，讓學生認識游泳的歷史和規範。 2. 示範仰泳的腿部打水分解動作。並強調髖關節要挺直，以維持水平體姿，如此才能調整打水動作的節奏與深度。 3. 強調打水時都是	上課參與技能測驗		

			身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		達成目標。	先學習穩定頭部位置，再以軀幹力量來帶動打水。 4. 示範仰泳的手臂划水分解動作。 5. 說明仰泳雖然不需要在水面上下進行換氣，但仰泳也需要練習呼吸，以維持身體的浮力。			
第 9 週	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站(下)	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 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	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.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4.能統整遠離	1. 說明糖尿病、腎臟病、代謝症候群的致病因素和預防方法。可強調臺灣腎臟病的嚴重性。年輕時就養成良好健康生活習慣。請學生思考自己應該加強或改進的生活習慣，並依照步驟填寫「自我管理與監控」。 2. 引導學生思考生病時病人的感受，以及家人的想法，並學習照顧此病者的各種方法，要有耐心和愛心陪伴病	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【法定】 家庭教育 【課綱】 品 EJU1 尊重生命。 品 J8 理性溝通與問題解決。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角	自然領域

		中。	能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。		慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	患，才能使家人重返健康生活。		色責任。	
第 9 週	單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了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	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。	1.介紹游泳四式的歷史發展；國際游泳總會現行的游泳規則，讓學生認識游泳的歷史和規範。 2.示範仰泳的腿部打水分解動作。並強調髖關節要挺直，以維持水平體姿，如此才能調整打水動作的節奏與深度。 3.強調打水時都是先學習穩定頭部位置，再以軀幹力量來帶動打水。	上課參與技能測驗		

			動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。			4. 示範仰泳的手臂划水分解動作。 5. 說明仰泳雖然不需要在水面上下進行換氣，但仰泳也需要練習呼吸，以維持身體的浮力。			
第 10 週	單元二 慢病驚心 第 3 章 愛譜生命最終章	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-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	1.覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2.覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3.體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4.覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 5.體認死亡是人生必經過	1. 引導學生思考銀髮生活有哪些類型？並說明各種銀髮生活型態的優缺點。 2.每個人都會老，要運用「健康老化三種方式」，使自己和家人都能健康老化！ 3.強調人生旅途中，所愛的人隨時可能停留在某個時間，無法繼續陪伴我們，此時會傷心，因為好多「愛」、「感謝」沒講，也還沒說再見」！練習對親友說「謝謝、對不起、我愛你、再見」，使大家	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【法定】 家庭教育 【課綱】 品 J9 知行合一與自我反省。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	

					程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。	回顧一生時，能放下仇恨和遺憾。			
第 10 週	單元六 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划 力出場	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 了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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1.認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 2.能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 3.了解如何利用力量來輔助划船的動作。 4.能做出獨木舟基本槳法。 5.培養水中自救與救援能力。 6.能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。	1.說明獨木舟活動的正確穿著，並提醒學生重點在於落水後能否保暖，而不是依天候為穿著基準。 2.說明獨木舟使用的 3 個救生衣類型並指導救生衣的正確穿法。示範、指導等待救援姿勢。 3.介紹獨木舟船體：船艏、船身、船尾，並說明座艙、握把、排水孔之功能，並說明船身的排水原理。 4.獨木舟基本姿勢教學：上舟練習、翻舟復位練習、槳法練習。	上課參與 技能測驗	【法定】 海洋教育 【課綱】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			析能力，解決運動情境的問題。						
第 11 週	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保 安康	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促進健康的觀點與立場。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4.認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	1.說明有近 7 成的學生接觸過校園霸凌，可見霸凌的狀況相當普及。請學生思考遇到霸凌時如何保護自己。 2.說明霸凌的定義，並引導分析三種不同角色的心理影響及人際關係的影響。強調霸凌的行為須承擔相對應的法律責任。 3.人人皆有可能是詐騙的受害者，並不分學歷或年齡，因此應培養危機意識，避免成為詐騙的受害者。 4.講解「3 不 3 要原則」，降低被詐騙的風險。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
第 11 週	單元七 球類進階 第 1 章 藤球 藤空 躍起	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識藤球運動的位置與戰術。 2.瞭解各個位置的練習重	1.說明藤球是一項團隊運動，其玩法特性主要分為過網藤球與入籃藤球。藤球有明確的分	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

		知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。 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。		點。 3.學會移動擊球的步伐與動作。 4.透過遊戲來思考防守位置分工合作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.學會發球、作球與殺球的技術。 7.相互合作的班級氣氛。	工，將球員分為攻擊手、作球手與發球手，須瞭解不同球員位置所應具備的特性，尋找自己專屬的藤球位置。 2.須和學生講解擊球的位置、時機，最重要的是接觸球的腳板角度將會是決定方向的關鍵，提醒學生留意回擊球的方向。 3.觀察並討論擊球的大腿、足內側、足背部位是否正確，擊球的時機是否過早或太晚，運用自己的優勢與站位，分工且有效率的完成一場暖身的比賽。		品 J8 理性溝通與問題解決。	
第 12 週	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法	1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。	1.說明有近 7 成的學生接觸過校園霸凌，可見霸凌的狀況相當普及。請學	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關	

	安康	活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	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促進健康的觀點與立場。	令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4.認識遭遇詐騙時的處理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。	生思考遇到霸凌時如何保護自己。 2.說明霸凌的定義，並引導分析三種不同角色的心理影響及人際關係的影響。強調霸凌的行為須承擔相對應的法律責任。 3.人人皆有可能是詐騙的受害者，並不分學歷或年齡，因此應培養危機意識，避免成為詐騙的受害者。 4.講解「3不3要原則」，降低被詐騙的風險。		係。 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
第 12 週	單元七 球類進階 第 1 章 藤球 藤空 躍起	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識藤球運動的位置與戰術。 2.瞭解各個位置的練習重點。 3.學會移動擊球的步伐與動作。 4.透過遊戲來思考防守位置分工合作。 5.能感受省力	1.說明藤球是一項團隊運動，其玩法特性主要分為過網藤球與入籃藤球。藤球有明確的分工，將球員分為攻擊手、作球手與發球手，須瞭解不同球員位置所應具備的特性，尋找自己專屬的藤球位置。 2.須和學生講解擊球的位置、時機，	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			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。 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。		及準確之擊球動作。 6.學會發球、作球與殺球的技術。 7.相互合作的班級氣氛。	最重要的是接觸球的腳板角度將會是決定方向的關鍵，提醒學生留意回擊球的方向。 3.觀察並討論擊球的大腿、足內側、足背部位是否正確，擊球的時機是否過早或太晚，運用自己的優勢與站位，分工且有效率的完成一場暖身的比賽。			
第 13 週	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全	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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來	1.講解隱私的重要性，並強調隱私是主觀的想法。說明隱私遭到侵犯時會感受到不舒服，甚至影響尊嚴與人格發展。 2.說明網路雖提供了自由發言的環境，但卻更容易出現偏頗與不實的訊息，應查明後再做反	上課參與 平時觀察 經驗分享	【法定】性別教育 【課綱】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。 法 J9 進行	

				識策略。	的影響。	應。網路上雖可匿名，但仍會留下數位足跡，也容易被他人截圖，因此要避免觸犯相關法律。 3. 透過網路可以接觸到最新的事物，但也容易被影響，做任何決定前一定要三思。		學生權利與校園法律之初探。	
第 13 週	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發	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 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了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。 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	1. 桌球單步步法、側併步步法介紹與練習。 2. 講解正拍攻球分解動作，將正拍攻球拆分成預備、引拍、擊球、還原 4 步驟進行講解。 3. 建議學生要明確的告訴自己中間的球要固定使用某一側拍面進行回擊，否則在實戰的時候，容易出現左右猶豫不決的情況，導致錯失較佳的擊球時機。 4. 介紹桌球比賽規則。並示範裁判手勢及選手手勢。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 14 週	第二次段考								
第 15 週	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全	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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。	1.講解隱私的重要性，並強調隱私是主觀的想法。說明隱私遭到侵犯時會感受到不舒服，甚至影響尊嚴與人格發展。 2.說明網路雖提供了自由發言的環境，但卻更容易出現偏頗與不實的訊息，應查明後再做反應。網路上雖可匿名，但仍會留下數位足跡，也容易被他人截圖，因此要避免觸犯相關法	上課參與 平時觀察 經驗分享	【法定】性別教育 【課綱】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。 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	

						律。 3. 透過網路可以接觸到最新的事物，但也容易被影響，做任何決定前一定要三思。			
第 15 週	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發	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 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	1. 桌球單步步法、側併步步法介紹與練習。 2. 講解正拍攻球分解動作，將正拍攻球拆分成預備、引拍、擊球、還原 4 步驟進行講解。 3. 建議學生要明確的告訴自己中間的球要固定使用某一側拍面進行回擊，否則在實戰的時候，容易出現左右猶豫不決的情況，導致錯失較佳的擊球時機。 4. 介紹桌球比賽規則。並示範裁判手勢及選手手勢。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

			用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第 16 週	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口	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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	1.了解由交通部擬定交通安全 4 大守則來幫助降低交通事故的發生機會。說明道路是公共空間，用路人皆要共同注意與維護交通安全。 2.遇到讓人猶豫的交通狀況時，最好的做法就是「等待」，安全時再做行動。 3.說明遵守路權是相當重要的，而路權的概念應是相對的，不論是行人或是汽機車駕駛者在道路上行駛，都要注意路況與禮讓其他用路人的責任與義務。	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	【法定】 交通安全 【課綱】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 16 週	單元七 球類進階	健體-J-A1 具備體育與健康	1c-IV-1 了解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運	1.認識臺灣橄欖球的起源。	1.持球改變方向奔跑訓練，提醒學生	上課參與 分組競賽	【課綱】 品 J1 溝通	

	第 3 章 橄欖球 攻 防之間	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。	基礎原理和 規則。 1d-IV-1 了 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。 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。 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。	動動作組合及 團隊戰術。	2.能遵守球場 上安全規則及 遊戲規則。 3.能經由引導 學習來了解橄 欖球動作之原 理。 4.了解利用身 體的敏捷能力 來幫助增強跑 動、移位的動 作。 5.能判斷防守 者與隊友的位置。 6.培養並展現 個人反應能力 與團隊進攻的 概念。 7.相互合作的 班級氣氛。	此練習主要是為了 培養敏銳的判斷、 良好的敏捷、強大的 爆發力，這些都是 奔跑中，能促進 方向瞬間且流暢改 變的重要能力。 2.說明橄欖球困難 之處在於持球者往 達陣區（得分陣 地）的方向奔跑， 但球卻必須向後 傳，在跑動的過程 中，還需要閃避對 方球員的防守，善 用移動技巧穿越突 破。 3.傳球移位支援練 習：了解如何透過隊 形、隊友跑動路 徑、傳球、移位、 支援默契、節奏， 在有限的空間創造 突破的空間。說明 傳球跟接球的搭配 在橄欖球賽中是非 常重要的，因為兩 者之間要有相當良 好的默契。		合作與和 諧人際關 係。	
--	-----------------------	--	---	-----------------	---	--	--	--------------------	--

			4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
第 17 週	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口	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。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	1.了解由交通部擬定交通安全 4 大守則來幫助降低交通事故的發生機會。說明道路是公共空間,用路人皆要共同注意與維護交通安全。 2.遇到讓人猶豫的交通狀況時,最好的做法就是「等待」,安全時再做行動。 3.說明遵守路權是相當重要的,而路權的概念應是相對的,不論是行人或是汽機車駕駛者在道路上行駛,都要注意路況與禮讓其他用路人的責任與義務。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【法定】 交通安全 【課綱】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	
第 17 週	單元七	健體-J-A1 具	1c-IV-1 了	Hb-IV-1 陣地	1.認識臺灣橄	1.持球改變方向奔	上課參與	【課綱】	

	球類進階 第3章 橄欖球 攻 防之間	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。	解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了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。 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。 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	攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	欖球的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4.了解利用身體的敏捷能力來幫助增強跑動、移位的動作。 5.能判斷防守者與隊友的位置。 6.培養並展現個人反應能力與團隊進攻的概念。 7.相互合作的班級氣氛。	跑訓練，提醒學生此練習主要是為了培養敏銳的判斷、良好的敏捷、強大的爆發力，這些都是奔跑中，能促進方向瞬間且流暢改變的重要能力。 2.說明橄欖球困難之處在於持球者往達陣區（得分陣地）的方向奔跑，但球卻必須向後傳，在跑動的過程中，還需要閃避對方球員的防守，善用移動技巧穿越突破。 3.傳球移位支援練習：了解如何透過隊形、隊友跑動路徑、傳球、移位、支援默契、節奏，在有限的空間創造突破的空間。說明傳球跟接球的搭配在橄欖球賽中是非常重要的，因為兩者之間要有相當良好的默契。	分組競賽 技能測驗	品 J1 溝通 合作與和 諧人際關係。	
--	-----------------------------	--	--	-------------------	--	---	--------------	---------------------------	--

			的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
第 18 週	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	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。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。	1.禮讓救護車輛與即時急救的重要性。 2.示範叫叫壓電:搭配 CPR 模型進行步驟教學並學生實際操作。 3.復甦姿勢:說明患者恢復心跳呼吸後,但神智尚未清楚前,可將對方調整成復甦姿勢,以維持呼吸道暢通。	上課參與經驗分享	【課綱】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	
第 18 週	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投	1.介紹慢速壘球守備的位置、慢速壘球投球規則及要領。 2.說明投手也是守備的一環,在棒球比賽中,投手的工作不僅僅只是投球	上課參與態度檢核技能測驗	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

		養。	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。 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。		球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	而已，在球投出之後，接著也須準備防守打者擊出的球。 3.說明慢速壘球投手投球的目的不是要三振打者，而是要讓打擊者打得到球。慢速壘球的好球帶高度在擊球員肩部以下，膝關節以上，位置在本壘板和好球板正上方的柱狀空間。 4.拋球練習，以任務及設定條件的方式，帶著學生逐步在活動當中學會在慢速壘球投球的規則及原理之下進行投球。		品 J8 理性溝通與問題解決。	
第 19 週	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈	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	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR	1.禮讓救護車輛與即時急救的重要性。 2.示範叫叫壓電：搭配 CPR 模型進行步驟教學並學生實際	上課參與經驗分享 紙筆測驗	【課綱】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	

		性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	調適並修正，持續表現健康技能。	健康概念與健康生活型態。	與 AED。 4.願意提供相關急救措施。	操作。 3.復甦姿勢:說明患者恢復心跳呼吸後，但神智尚未清楚前，可將對方調整成復甦姿勢，以維持呼吸道暢通。			
第 19 週	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備	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。 1d-IV-1 了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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	1.介紹慢速壘球守備的位置、慢速壘球投球規則及要領。 2.說明投手也是守備的一環，在棒球比賽中，投手的工作不僅僅只是投球而已，在球投出之後，接著也須準備防守打者擊出的球。 3.說明慢速壘球投手投球的目的不是要三振打者，而是要讓打擊者打得到球。慢速壘球的好球帶高度在擊球員肩部以下，膝關節以上，位置在本壘板和好球板正上方的柱狀空間。 4.拋球練習，以任務及設定條件的方	上課參與 態度檢核 技能測驗	【課綱】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			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。			式，帶著學生逐步在活動當中學會在慢速壘球投球的規則及原理之下進行投球。			
第 20 週	第三次段考 結業式								

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。