

貳、各年級各領域/科目課程計畫(部定課程)

114 學年度嘉義縣溪口國民中學八年級第一學期健體領域 教學計畫表 設計者：楊東淇 (表十一之一)

- 一、領域/科目：☐語文(☐國語文☐英語文☐本土語文/臺灣手語/新住民語文) ☐數學
☐自然科學(☐理化☐生物☐地球科學) ☐社會(☐歷史☐地理☐公民與社會)
☒健康與體育(☐健康教育☐體育) ☐藝術(☐音樂☐視覺藝術☐表演藝術)
☐科技(☐資訊科技☐生活科技) ☐綜合活動(☐家政☐童軍☐輔導)

二、教材版本：翰林版第 3.4 冊

三、本領域每週學習節數：3 節

四、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					
第一週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	健體-J-A2 具備獨立思考與分析的知能。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種	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	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。 4 讓學生學習兩性交往邀約	一、不同的情感 1. 提問：學生閱讀該頁情境以及主角的對話，思考生活中會跟哪些生命產生情感連結。 2. 引導了 3. 說明：	1. 觀察 2. 發表	【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

		健體-J-C2 具備利他及 合群的知能 與態度。	自我調適 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。	策略。 Fa-IV-3 有利人際 關係的因 素與有效 的溝通技 巧。	拒 絕 技 巧。 5讓學生 學習好好 說再見的 技巧。	教師引用 馬斯洛的 「需求層 次理論」。 二、欣賞、 喜歡與迷 戀 三、愛的 意涵 四、維繫 好關係的 關鍵			
第二週	第一篇擁抱 青春相信愛 第一章愛的 真諦	健體-J-A2 具備獨立思 考與分析的 知能。 健體-J-B1 備情意表達 的能力，能 以同理心與 人溝通互 動。 健體-J-C2 具備利他及 合群的知能 與態度。	1a-IV-1 理 解 生 理、心理 與社會各 層面健康 的概念。 1a-IV-4 理解促進 健康生活 的策略、 資源與規 範。 3b-IV-1 熟悉各種 自我調適 技能。 4a-IV-2 自我監 督、增強	Db-IV-4 Db-IV-5。 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。 4 讓學生 學習兩性 交往邀約 拒 絕 技 巧。 5讓學生 學習好好 說再見的	五、建立 友誼的序 曲 六、邀約 大小事 七、拒絕 邀約的技 巧	1. 觀察 2. 問答	【性別平等教育】 性 J4 認識身體 自主權相關議 題，維護自己 與尊重他人的 身體自主權。 性 J5 辨識性騷 擾、性侵害與 性霸凌的樣 態，運用資源 解決問題。 【人權教育】 人 J8 了解人身 自由權，並具 有自我保護的 知能。	

			個人促進健康的行動，並反省修正。		技巧。				
第三週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	健體-J-A2 具備獨立思考與分析的知能。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 Db-IV-5 Fa-IV-3	1 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2 讓學生的認識愛的意涵。 3 讓學生學習維繫人際關係好方法。 4 讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。 5讓學生學習好好說再見的技巧。	1. 化解衝突 2. 好好說再見 發表：請同學以小組為單位上臺發表，並說出個人感想。 3. 分手後的自我調適	1. 觀察 2. 發表	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
第四週	第一篇擁抱青春相信愛 第二章真愛要等待	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-3 2a-IV-2 3b-IV-4	Db-IV-1 生殖器官的造、功能與保健	1 讓學生澄清青少年階段對性的迷	一、親密關係的抉擇 二、抉擇	1. 觀察 2. 發表：	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議	

				及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-5 身體自主的權利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。	失。 2 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。 3讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源	練習題三、好好說再見 四、真愛要尊重		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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	
第五週	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	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	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、運動時身體正面循環效益 五、運動	1. 問答 2. 實作 3. 發表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		題。	訓練原則 講解：利用課文表格說明運動訓練的個別化、特殊性、超負荷、適應性、漸進性、可逆性(廢退)等日後在生活中遇到運動相關問題，也可以用診察分題解析、問題解決方法擬定、實踐、分析等步驟解決。			
--	--	---	---	--	-----------	---	--	--	--

第六週	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	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。 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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	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 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。 舉例說明： 1. 走路上學：多數學生都有上學經驗，無論是走到學校，或是走到公車站搭車，都是耐力表現方式。 2. 爬樓梯：捨棄搭電梯	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	
-----	---------------------	---	--	---------------------------	----------------------------------	---	-------------------------	---	--

						與電扶 梯，也能 夠增加 肌力的 訓練，同 時增進 心肺適 能。 3. 倒 垃 圾、提水 是負荷的 重量的情 境。 4. 其 還 有看電 時、深 蹲、站 立的屈 膝與坐 在椅子 上的腿 部拉抬 等，都可 以訓練 下肢的 肌力。 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 1. 呼吸。 2. 原則上先訓練大肌肉群再訓練小肌肉群。 3. 介紹個別動作時，應提醒學生動作的正確性遠比次數做得多還要重要。			
第七週	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練（第一	健體-J-A3 具備善用體育與健康的	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知	規畫與改善肌肉適能。	一、動作與訓練肌群介紹與示範	1. 問答 2. 實作 3. 觀察	【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理	

	次段考)	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。	則。 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。	識。		上肢訓練方式：介 紹手壓牆、挺 伏地、標準挺 伏地、三頭肌 撐體的方式， 訓練同時了 解上肢主要鍛 鍊胸大三角肌 、肱三頭肌和 前三角肌。 二、動作與訓練 群介紹與示範 核心肌群：介 紹三頭肌、平 撐體、體板、 板斜平的支 撐訓練，學生 時了解腹肌	意義於日常生活。 【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	
--	------	------------------------------------	---	----	--	---	---	--

					內要背習正不。動作肌與 護重，練習矯的勢。動作 保的肉多整背姿、訓練 是臟肌肌能駝良三與群示 範 下：介紹轉蹲方時了訓 練：羅斯深練，學生肢 俄體訓式讓解練鍊主四 頭對骨肌有幫 助。顯、動作肌與 四與群示範			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						下肢訓練：介紹波比跳訓練方式，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。			
第八週	第二篇 不可不知的性 第一章我的身體我作主	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-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生 活 技 能。 2a-IV-2 自主思考	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. 維護身體自主權的立場表達與行動。 2. 熟悉性騷擾的內涵與保護自己的方法。 3. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵犯。	一、身體界限與身體自主權 說明：「身體界限」會因性別、年齡、成長背景條件不同而改變，但都由自己決定。 二、我的身體我決定	1. 觀察 2. 發表 3. 問答	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	

			健康問題的與所造成嚴重性。4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。			三、自我拒技巧練習 四、性騷擾知多少：請先與學生搜尋與性騷擾相關新聞，並與同學分享。教師歸納發生的性騷擾事件，並說明性騷擾的定義。遭受性騷擾，要勇敢說出來並求助。 六、勇敢拒絕性騷擾 七、如何面對性侵犯：性侵犯的定義			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						義，並提醒同學性侵害不會發生在女生身上，男生也可能遭受性侵害。八、預防及性侵害的處理			
第九週	第二篇不可不知的性 第二章揭開「性」的真實面紗	健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	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 有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。 2 具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	一、「性」會讓你聯想到什麼？ 提問：請同學根據課本上的情境回答問題。你認為「性」的內涵是什麼？ 二、心動不衝動 三、面對性衝動的調適方式	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	

					說明：生殖器發育漸熟而性衝生現時，可以幾個來排解。 四、認清色情 說明：色情是傳一種和式的剝削。學生時代，觀念有異，不同於			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						代的性觀念都應該給予尊重。 五、批判性思考 (一) 說明：教師歸納學生所提意見後，對面情，應培養批判性思考，並介紹批判性思考，在面對的應用方式。			
第十週	第二篇不可不知的性第三章性病知多少	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動	4a-IV-1 運用適切資訊、產品，擬定健康行動策	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1 探究造成傳染病的危險因子及對健康的影響。 2 熟悉預	一、認識性病 二、性病——檔案——淋病 三、性病——檔案——	1. 問答 2. 觀察 3. 發表 4. 討論 5. 發表 6. 實作	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。	

		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。	略。 4b-IV-1 主動並公開表明個對促進健康的觀點與立場。		防性傳染病的有效方法。 3 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。	非淋菌性尿道炎 四、性病檔案——梅毒 五、性病檔案——尖形溼疣 六、性病檔案——生殖器疱疹 七、性病檔案——軟性下疳 八、要知健事 九、認識愛滋 十一、遠離性病 生活更美好			
第十一週	籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	一、透過影片介紹 NBA 常見的上籃形式與時機。 二、運球	1. 問答： 2. 觀察： 3. 發表： 5. 實作：	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	

		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。	運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3	戰術的重激戰要性，學習參與及參與。學會運動三步驟上籃動作要領。 2. 讓學生在練習中，找到最好的跑起跳及蹬地時機。 3. 了解上籃分解動作要領。 4. 讓學生自我檢視是否已具備運球上籃的準備工作。 5. 讓學生在空手跑上練習到動接球上籃中，找到	三步上籃動作要領 三「空手跑跳練習」 四「蹬地起上籃」 五「空手跑上籃接球上籃練習」	【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
--	--	--	--	---	--	--	--

			應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		最好的傳球時機與位置。				
第十二週	籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 運用教板戰術模擬演練方式，讓學生了解快速的進攻跑動傳球路線。 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「籃球3對3比賽練習」	1. 發表 2. 觀察 3. 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		合作及與人和諧互動的素養。	運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。						
第十三週	籃球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育	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-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生了解快速的進攻跑動傳球路線。 2. 從戰術執行結果，檢核自我檢驗是否了解戰術目	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「籃球3對3比賽練習」	1. 發表 2. 觀察 3. 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教	

		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。	表現利他的態度，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-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。		的，並能有效執行。			育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第十四週	排球（第二次段考）	健體-J-A2 具備理解體	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性	1. 透過影片欣賞，	一、透過影片介紹	1. 問答 2. 觀察	【性別平等教育】	

		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。	運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與互動。 3c-IV-1 表現局部性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-2	球類運動動作組合及團隊戰術。	讓學生了發解球在的比賽中，激發學習動機及感。參與2. 讓學生練習在中，找到最好的拋球及擊球時機。 3. 了解肩發作的要領。 4. 讓學生檢視自己是否已具備肩發作的準備工作。 5. 讓學生練習在球中，找到最好的拋球及擊	比賽中各式發球的種類二、肩發球動作要領三、檢視自己是否完成肩發球的各項準備動作」四、活動「連續肩發球」五、活動「肩發球及循環訓練」六、活動「肩發球準確度練習」七、活動「9人排球比	3. 觀察 5. 實作	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己的身體自主權。 【人權教育】人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
--	--	---	--	-----------------------	--	--	---------------------------	--	--

			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。		點。 6. 讓學生在循環練習中，學習比賽基模。 7. 能熟練的控制肩發球的方向及落點。 8. 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。	賽」。			
第十五週	羽球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的	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-3 應用運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	一、學習引導 二、「高手丟擲大賽」說明：藉由高手丟擲比賽熱身。 三、長球 四、殺球	1. 說明 2. 實作 3. 觀察 4. 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊	

		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。	比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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	擊球動作感覺。 4. 運用不丟擲力度、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。 8 認識與學會切球技術。的使用時機。	五、切球 六、半場單打比賽		重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
--	--	---	--	--	-----------------------------	--	---	--

			的問題。						
第十六週	棒球	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	1c-IV-1 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-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 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。	一、畫出「好球區」區域 二、活動「手掌擊球」 講解：常見的打擊站姿有三種，請同學利用：閉鎖式、開放式、 三、揮棒練習 四、強棒出擊 方法：放適合大小的球在三角錐上，練習擊球。 五、接、拋大球，掌握打擊時機 六、低拋球打擊活動	1. 認知 2. 情意 3. 技能	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

			技術的學習策略。 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。			七、基本姿勢 打擊檢視 說明：藉由「基本姿勢檢視」讓學生了解自 八、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。 九、活動練習 說明：藉由同學間拋滾地球接球練習，提升接球技巧，試著攔截看			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						你能攔截幾顆球。 十、課程講解：接高飛球動作要領 講解：接高飛球分為雙手接球及單手接球。 十一、三人制棒球 說明：讓學生藉由學「三人制棒球」活動，實際在比賽中應用本章節學習到的各項打擊、守備動作要領。			
第十七週	第三篇 食在有健康 第一章 吃出好健康	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2	1. 讓學生省思三餐是否符合一指南建議。	一、每日飲食指南 提問：請同學回憶昨日晚餐吃下那些	1. 觀察 2. 發表	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。	

		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 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並	的生活情境進行調整，持續表現健康技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	2. 讓學生自我監督三餐，進行健康的外食行動。 3. 讓學生持續地執行減少食品中毒風險的行動。	食物，並依六大類分類。發表：學發生自由發表經驗。講解：說明飲食指南的比例與意義間騎車的人行的涵。 二、飲食的與營養的祕密 提問：教師可以營養午餐或當範市售便當為例，進行六大類的對照練習。 三、我的健康餐盤 吃			
--	--	---	--	----------------------------------	---	---	--	--	--

		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。				建議分量 的差異。 引導：青 少年飲 食常見 問題： 1. 醣類攝 取過多。 2. 蔬菜量 不足。 3. 奶類不 足。 八、食品 中毒、食 品中毒的 症狀。 十、食品 中毒的類 型 說明：教 師介紹食 品中毒的 類型 1. 細菌性 食品中 毒。 2. 病毒性 食品中 毒。 3. 天然毒			
--	--	------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

						素食品中毒。 4. 化學性食品中毒。			
第十八週	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀	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 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	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1. 學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安全性。 2. 知道如何正確處理食材。 3. 認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 4. 解讀食品標示內容，以選擇合乎自己的食品。 5. 認識食	一、飲食的安全與選擇 二、農產品的選購——認識食品標章 三、購買後的處理 四、加工食品的選購 五、認識食品標示	1. 問答：能分享酒駕相關資訊。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。	【環境教育】 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。	

		的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	的行動。		品添加物的作用。				
第十九週	第三篇 食在有健康 第二章 食安面面觀	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	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切資訊、產品與服務，擬定健康	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方	1. 學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安性。 2. 知道如何正確處理食材。 3. 認識食	一、食品添加物 二、聰明消費健康購	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。	

		策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人	行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	法。	品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。 4. 解讀食品標示內容，以選擇合乎自己的食品。 5. 認識食品添加物的作用。					
--	--	---	---	-----------	--	--	--	--	--	--

		和諧互動的素養。							
第二十週	田徑-田賽	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 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	1c-IV-1 1d-IV-1 2c-IV-2 2c-IV-3 3c-IV-1 3c-IV-2 3d-IV-1	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	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。 4. 透過活動瞭解雙手助擺的重要性。 5. 透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的	一、情境式教學引導 以生活中需要使用的情境出發。 二、立定跳遠 說明：立定跳遠的預備→起跳→空中→落地姿勢的動作要領。 三、跳躍的變化性	1. 說明 2. 問答： 3. 實作： 4. 觀察：	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

		念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			計，進而瞭解並嘗試做出跳躍的多樣性。 6. 活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。 7. 能瞭解提升助跑速度的重要性。 8. 能跑出助跑之三的個時期的速度與姿勢的控制。 9. 能了解並做出起跳動作的動作要領。				
第二十一週（第三次段考）	田徑-田賽	健體-J-A2 具備理解體育與健康情	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能瞭解提升助跑速度的重要性。 一、跳遠練習 二、助跑練習	1. 說明 2. 發表 3. 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議		

		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 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現	2. 能跑助跑三 個時期的 速度與姿 勢的控 制。 3. 能了解 並做出起 跳動作要 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 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			題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
--	--	---	--	--	--	--	--	--

		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。	個人運動潛能。 3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		要領並試著協調做出連貫動作。				
--	--	-----------------------------------	---	--	----------------	--	--	--	--

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					
第一週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	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 提問：每個新生命的誕生都是令人喜悅的，會期待也會擔心，就讓我們接著看看新生命是怎麼誕生的。 發表：學生自由分享。 二、新生命的誕生 觀賞：影片導引 三、小恩媽咪的身體變化：第一孕期 四、小恩媽咪的身體變化：第二孕期 五、小恩媽咪的身體變	觀察發表	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	

					化：第三孕期 六、小恩媽咪的產檢日誌：第一孕期 七、小恩媽咪的產檢日誌：第二孕期 八、小恩媽咪的產檢日誌：第三孕期 十、三大產兆與生產方式 說明：常見的產兆包含破水、落紅和陣痛（腰酸、規則宮縮），沒有一定的出現順序；而一般健康且計畫自然生產的孕婦，原先處於穩定的懷孕狀態，只有等到產兆的出現，才會進展到分娩階段。但有產兆也不代表會馬上生產，仍需仰賴專業醫護人員檢查與評估，才能給予準媽媽比較適合的因應措施，如：繼續待產、準備生產或催生等。 說明：目前臺灣常見的生產方式是自然產與剖腹產。 1. 自然產 (1) 生產傷口：會陰撕裂傷，傷口約5cm。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					(2)疼痛感：產前，陣痛與生產疼痛，陣痛時間依產婦狀況而異，短則2~3小時，長則可能達2~3天；產後，宮縮疼痛。 (3)手術麻醉：不需要。 (4)復原速度：較快，通常生產當天即可下床，飲食不受影響。 (5)對寶寶的影響：寶寶經過產道出生，呼吸道中羊水可排除比較乾淨，發生呼吸窘迫症的機率較低。若遇到難產狀況，可能會出現周邊神經受損或顱內出血狀況 (5)對下一胎的影響：無影響。 2. 剖腹產 (1)生產傷口：腹腔傷口，約10~15cm。 (2)疼痛感：一般而言，無需經歷產前陣痛。剖腹傷口疼痛大約會持續1~2週。 (3)手術麻醉：需要，通常採局部麻醉，可能會產生麻醉併發症。 (4)復原速度：較慢，表			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						面傷口大約1星期可復原，但腹部內腔傷口約需1個月恢復。需要等待排氣後才能進食。 (5)對寶寶的影響：寶寶發生呼吸窘迫症的機率較高。 (6)對下一胎的影響：發生子宮破裂的機率較高。 十一、產檢、新生兒篩檢與預防接種 說明：健保提供每位準媽媽十四次免費產檢，可利用產檢了解寶寶的發育及問題，教師說明羊膜穿刺的檢查，與篩檢的目的。			
第二週	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，	1a-IV-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。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 讓學生明白人生的各階段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	一、想想看 引導：教師請同學閱讀課本花花的臉書連結，花花與他的朋友們在討論小時候的照片！請同學拿出自己嬰兒時期的照片來回答以下問題。 二、成長的軌跡 提問：各位同學知道我們的人生可以分為幾階段呢？你現在處於什麼階段呢？	觀察發表	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解	

		不輕言放棄。			進生長發育的策略。 回答：依照艾瑞克森的人格發展論，人生可以分為八個階段，請大家一起來配對一下，選項可用字卡形式讓學生配對。 三、教師介紹八個時期的特徵（一） 1. 嬰兒期 2. 幼兒期 四、教師介紹八個時期的特徵（二） 3. 兒童前期 5. 青少年期 五、教師介紹八個時期的特徵（三） 6. 成年前期 7. 成年中期 8. 成年晚期到老年期 六、影響生長發育的因素 七、生長發育大不同 八、促進生長好方法 歸納：教師可以將同學分享的生活經驗分成營養、睡眠、姿勢、運動等四大類。 說明：其實各位同學的家長真的是用心良苦，影響生長發育可以分為營養、睡眠、姿勢、		人的主體能動性，培養適切的自我觀。	
--	--	--------	--	--	--	--	--------------------------	--

						運動等四大類。 1.睡眠：生長激素在夜間11點到2點分泌旺盛，所以不可熬夜。 2.運動：持續運動30分鐘以上，有助於生長激素的分泌，也是長高的關鍵。 3.姿勢：良好的姿勢可以讓器官正常運作。 4.營養素的攝取：骨骼需要鈣質作為原料，牛奶是最佳鈣質來源，含碳酸及咖啡的飲料會阻礙鈣質吸收；另外攝取蛋白質及維生素也可以提供青春期發育的營養。 5.愉快的心情：壓力過大會讓肌肉緊張，影響消化功能。壓力過大也會影響內分泌系統，導致生長激素分泌不足而影響生長。			
第三週	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	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	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態	1. 能讓學生認識老化的特徵。 2. 讓學生明白健康狀態影響	一、引起動機 請同學朗讀課本的故事，並且去比較四位案例的不同。 提問：如果可以選擇，同學會希望哪一種生活方式？為什麼？	觀察發表	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與	

		能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	自主思考健康問題所造成嚴重性。	影響因素與不同性平均健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	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。	發表：請同學分組討論後，派同學上台發表。教師總結：只要是人都一定會面臨老化的問題，我們現在所做的決定都會影響我們老年的生活，每個人都不喜歡臥床或疾病纏身，我們要怎麼做才能避免呢？ 二、認識老化 提問：同學可能還無法想像自己老年時的樣子，但是你知道人老了會有那些現象嗎？ 回答：請同學回答哪些現象叫做老化，可以參考課本中的老化現象。 總結：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，免疫系統降低、容易生病，或是女性進入更年期，賀爾蒙改變、骨質疏鬆等等。但是這些現象不能跟失能與疾病畫上等號，也就是老化不等於生病，老人不一定要臥床。 三、健康老化平均餘命		心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 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。	
--	--	-------------------------------	-----------------	--	---	---	--	--	--

					與平均餘命 提問：教師請同學依照P40的圖表查詢民國100年的男女生平均餘命與健康平均餘命，並請同學以男女各自的平均餘命減去健康平均餘命，請分組討論兩者差代表甚麼意義呢？ 回答：會得到兩者之間，男生差7.19歲、女生差9.39歲，這樣代表在民國100年的時候，男生有7.19年的時間是臥病在床、女生則是有9.39年的時間臥病在床。 總結：我們希望壽命變長，可以活得越久越好，但是活得品質也要兼顧，不希望一直是臥床需要人照顧的狀態，不想要這樣，就必須在年輕的時候就累積老年的健康資本。 四、儲存健康老化資本 提問：請同學依照高齡化、高齡、超高齡化社會的定義及P41的圖表			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					判斷台灣會在何時進入超高齡化社會？ 回答：請各組上台寫答案。 總結：台灣會在2026年進入超高齡化社會，也就是五個人中有一個是老人，如何打造一個健康的超高齡社會就是我們很重要的課題，想要在老年時有健康的生活品質就必須從現在開始儲存。 五、健康生活形態從現在開始 提問：我們在成年期的時候拼命工作及儲蓄，就是因為到老年時身體已經無法工作，需要休息，請同學想一想，當我們老的時候，可以做哪些事情來充實老年生活呢？你可以分享你周遭的老人家目前的生活方式？ 發表：請學生分享自己的家人或鄰居是老年人的生活方式。 總結：我們希望當我們老的時候，可以有好的生活品質，那就必須從			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					現在開始健康，我們可以從以下幾項著手： 1. 均衡飲食：三低一高飲食習慣。 2. 規律運動：預防骨質疏鬆。 3. 充足睡眠：內分泌系統運作正常可以抗老化。 4. 保持愉悅的心情：正向樂觀的態度，培養抗壓性。 5. 尋求心靈寄託：找回生命的價值。 6. 培養休閒活動：調適抒發心情。 7. 積極參與社會活動：擔任志工為他人服務。 8. 維持良好社交關係：和家人朋友保持良好關係。 六、健康生活行動家 閱讀：教師帶領全班同學一起閱讀日本知名醫學博士日野原重明的故事，並且請同學摘錄文章重點。 發表：請一到兩位同學上臺發表文章重點和小組成員討論P45的問題。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						總結：健康老化資本是要靠現在開始累積，青少年時期並不需要任何特別訓練，只要均衡飲食、保持規律的運動與正常的作息等健康的生活習慣就可以，不必想得太難。			
第四週	第一篇 生命的旅程第四章 用愛說再見	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。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	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 提問：請同學閱讀課本的小故事，回答以下問題。 1. 說說看你對器官捐贈的認識。 2. 你是否願意簽署器官捐贈？為什麼？ 發表：請一到兩位同學回答問題。 教師引導：其實我們要尊重每個人的決定，要不要捐贈器官全憑個人意願，沒有標準答案，也不需要因此批判同學，究竟死亡的定義為何？我們一起來認識。 二、面對死亡與失落 提問：請同學回顧過往十幾年的生命歷程，你曾經有過後悔的事	觀察發表	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現	

					嗎？如果生命只剩下半年，你最想要做什麼事？想對家人說什麼話？教師介紹死亡的意義： 1. 醫學上以沒有心律以及呼吸停止時會被定義為死亡，腦死也是死亡的一種。 2. 面對死亡不是逃避，而是可以跟家人討論醫療方式或是喪禮形式，讓自己與家人提前接受死亡。 3. 當面對親友或寵物死亡等「失去」時，可以用哪些方式面對呢？ 三、如何面對死亡 提問：教師請同學分享失去親友或寵物的經驗，後來是如何調適自己的呢？ 發表：請幾位同學分享經驗。 引導：教師請同學閱讀寵物狗Lucky過世的故事，引導學生練習接受失去生命而悲傷的調適技巧。 教師總結：當一個生命	象，探索人生的目的、價值與意義。	
--	--	--	--	--	--	------------------	--

					殞落，還活著人當然會悲傷，我們可以允許自己悲傷，但是生命總要繼續、生活也要繼續下去，所以我們可以用以下的方式來面對死亡： 1. 接受死亡的事實。 2. 允許自己難過、哀慟。 3. 調適逝者已不在的新環境。 4. 把對逝者的情感投注於未來生活中。 提問：教師請學生思考當一個人正在悲傷時，可以用怎樣的調適方式來走出傷痛，請同學分享。其實當下的情緒需要抒發才能繼續面對後續的事情，以下提供三種方法： 1. 與他人傾吐情緒。 2. 調適情緒與尋求幫助。 3. 找尋放鬆身心的活動與方法。 四、健康生活行動家 教師提問：請同學試著以自己曾經經歷過的傷痛事件來練習面對			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						死亡的技巧。 1. 從自己的生活經驗中描述一件讓你非常傷痛的事件。 2. 說說看傷痛帶來的衝擊，以及經歷的情緒（情緒可以參考P49的情緒項目）。 3. 寫出當時走出傷痛的方法，並說說看你覺得前面提到的走出傷痛的方式，哪項是你曾用過，或覺得有用的呢？ 4. 如果可以重來，你會如何調適？ 總結：生命中存在著無常的變化，當我們了解死亡的意義之後，要學習面對死亡、接受死亡，並在有限的生命中，好好照顧自己並珍惜我們身邊的人事物。			
第五週	第四篇 青春的躍動 第一章 運動營養	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	1c-IV-4 了解身體發展、運動的關係。 4d-IV-2 執行個人	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營	1. 透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。 2. 瞭解運	一、情境式教學引導 說明：以小琳自行車之旅拋出主題，引導學生了解針對性地營養補充，不但可以補充運動時所流失的營養，還可以保持亦提高運動表	問答說明	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	

		效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。	運動計畫，實際參與身體活動。	養素知識。	動營養的定義及內容。	現及加速運動後的疲勞消除。 操作：引導學生討論並發表分享。 二、運動營養 說明：介紹運動中的營養素內容及其功能。 提問：你所知道身體所需的營養素有那些？這些營養素對於運動中的身體有什麼樣的幫助？你平時運動中的攝取有注意過這些的知識嗎？ 說明：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 說明：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。 四、簡易判斷升糖指數的變因 說明：依課文內容說明判斷升糖指數的變因的方式。 引導：問答方式加深學生理解簡易判斷變因，再以圖片進行小測驗，			
--	--	---------------------	----------------	-------	------------	--	--	--	--

					瞭解學生理解程度。 五、運動飲食策略 問答：我習慣在運動時吃些什麼？喝些什麼？我看到別人的運動飲食方式有哪些？運動前、中及後的飲食有不一樣嗎？差異性為何？ 說明： 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。 六、運動與水分流失、運動補水法則 提問：在運動中的你，有沒有遇過身體缺少水分的情況，請同學描述並判斷當時自己的情形？ 說明： 1. 教導學生具備知識並懂得判斷自己的身體在運動中缺水的症狀。 2. 讓學生能清楚瞭解			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					運動前、中及後補充水分的概念。 七、電解質的補充 提問：長時間持續活動的運動如：騎乘自行車、路跑或登山時，你可看過他人補充電解質的狀況，請描述一下當時情況。你認為當時的補充是正確的嗎？ 說明： 1. 問答中，引導學生瞭解在哪些運動環境下，須特別注意補充電解質的概念。 2. 提供學生補充電解質的食物或食品參考建議。 八、應該避免的食物 說明：讓學生清楚理解應避免的食物及其原因。 九、我的運動營養週記 說明：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、後的食物帶來效果不同，想一想，5分鐘後開始分享。第一位同學由教師決定上台			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						發表，之後由發表者決定下一位。 實作：教師掌握順序讓學生上台發表，教師歸納學生想法，引導學生間溝通互動，持續讓發表者與台下同學將主題聚焦。			
第六週	休閒運動-自行車	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-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	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。 3. 了解騎乘自行車前的安全須知與準備。	發表，之後由發表者決定下一位。 實作：教師掌握順序讓學生上台發表，教師歸納學生想法，引導學生間溝通互動，持續讓發表者與台下同學將主題聚焦。	問答說明	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

					四、自行車各系統功能 採用錯誤的動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。 1. 傳動系統 2. 變速系統 3. 煞車系統 4. 安全配備 五、介紹騎車前準備事項與安全的關係 1. 自行車體檢查 (1) 剎車 (2) 變速器 (3) 輪胎胎壓 (4) 其他輔助裝備 2. 個人裝備檢查 為防止騎單車時因意外或勞損性受傷，個人裝備十分重要。適合的頭盔、護眼鏡、單車手套、單車衣服及單車褲，都能保護個人安全。 3. 身體狀況檢查 六、正確的騎乘姿勢介紹 七、適合自己的座墊高度 八、實際操作 九、自行車禮儀解說與			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						示範 十、自行車變換方向手勢			
第七週	第二篇 沉默的殺手 第一章 慢性病 (一) (第一次段考)	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-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	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 引導：教師請同學閱讀P59康康與美美的故事，試著以螢光筆標示出重點。 提問：你的生活型態是否和康康和美美相似呢？你會擔心身體出現什麼不良影響呢？為什麼？ 回答：請一到兩位同學起立回答。 總結：年輕人也有可能得到慢性病，不是只有老人才會得到，生活習慣是造成慢性病的主因，讓我們一起來了解慢性病。 二、認識慢性病 提問：請同學上網搜尋最新的十大死因資訊，並且填入本頁的空格排序。(以下為110年的排序，老師可以上衛生福利部網站更正為最新的排序) 110年十大死因依序為：	觀察發表	【生命教育】 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。	

					1. 惡性腫瘤（癌症）。 2. 心臟疾病。 3. 肺炎。 4. 腦血管疾病。 5. 糖尿病。 6. 事故傷害。 7. 慢性下呼吸道疾病。 8. 高血壓性疾病。 9. 腎炎、腎病症候群及腎病變。 10. 慢性肝病及肝硬化。 三、惡性腫瘤（癌症） 提問：教師詢問學生聽過那些公眾人物得過癌症的或是周遭親友有人罹患癌症的？說出自己看到他們罹癌後的狀況？ 回答：請一到兩位學生回答，教師可以上課前收集公眾人物罹癌的新聞資料，和大家分享，引導學生去思考為什麼會罹患癌症。 說明：教師介紹致癌因子分為先天與後天。 1. 先天型因素： (1) 老化：老化產生細胞變異。 (2) 性別：不同的癌症，			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					男女罹患的機率有所差異。 (3)基因：遺傳基因、家族病史可以判定是否為癌症的高危險群。 2. 後天型因素： (1)肥胖：越胖的人罹患癌症的機率較高。 (2)缺乏運動：新陳代謝差，細胞不容易活化。 (3)過多甜食：糖已經是科學驗證容易使細胞產生變異。 (4)加工肉品：過多的化學加工容易導致細胞變異。 (5)燒烤紅肉：燒焦的食品會引起腸胃細胞的變異。 (6)高油飲食：高脂肪飲食會引起身體負擔太大。 (7)菸、酒、檳榔：經過科學驗證為肺癌、肝癌、口腔癌有關。 除了上述因子，還有少數癌症與病毒感染有關，例如B肝帶原者容易變成肝癌，子宮頸癌與HPV病毒有關。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					四、癌症的警訊有哪些？ 引導：當癌細胞攻擊身體時，我們不容易發現，往往都是症狀嚴重時才會有所警覺，其實癌症還有一些小地方可以觀察，發現有異時，立刻就醫進行全面檢查和治療，才能有效抵禦癌症。 介紹：癌症警訊： 1. 身體出現腫塊。 2. 疣或黑痣變不規則狀、突起。 3. 持續消化不良、食慾不振、噁心嘔吐感。 4. 持續性聲音嘶啞、乾咳、吞嚥困難。 5. 不明原因出血。 6. 持續一兩個月沒有癒合的傷口或潰瘍。 7. 長時間不明原因體重減輕。 五、惡性腫瘤不要來 活動：將學生分組，請每組閱讀課本國中生小梅的故事，小組討論小梅可能的致癌原因並提出預防癌症的生活習慣。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					發表：請每組同學上臺發表。 歸納：學生所討論的生活習慣並介紹防癌五功： 1. 正確飲食。 2. 規律運動。 3. 體重控制。 4. 定期檢查。 5. 戒菸並拒吸二手煙。 六、心血管疾病 提問：請問同學有沒有注意到，當天氣越冷的時候，老人家死亡率會比較高，在寒冷的冬天常常看到喪事，有沒有思考過為什麼？ 回答：請知道的同學踴躍發言。 引導：其實冬天的時候，天氣寒冷、血管收縮幅度較大，如果有心血管疾病的人，容易血液循環不良而造成心肌梗塞或是中風。讓我們一起來了解高血壓、冠心病、腦中風等心血管疾病。 七、高血壓 說明：教師介紹成因及沉默殺手的由來，並且			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					讓學生知道收縮壓和舒張壓的定義。 八、冠狀動脈心臟病 提問：請同學閱讀課本上小故事，請問同學有聽過心肌梗塞嗎？周遭親友曾經有人發生過心肌梗塞嗎？後來是過世還是存活？亦或是電視劇中是否曾經看過類似的劇情。 回答：請一到兩位同學回答。 介紹：何謂冠心病。 九、冠狀動脈血管是怎麼塞住的？ 請同學參閱圖示，可以把血管比喻為高速公路，正常血管就好像四線道，血液就好像車子，可以快速通過；當血管開始阻塞後，就好像四線道變成兩線道，開始塞車，血流量變少，開始缺氧；當高速公路幾乎完全塞住時，心肌就會缺氧造成心肌梗塞。 十、腦中風 提問：37歲的健身教			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					練，每天運動加上又是青壯年，應該是身體狀況很好的，為什麼會腦中風呢？ 回答：請學生討論後回答。 介紹：其時是因為長期熬夜、作息不正常，就算年輕又有運動習慣，一樣有可能中風，讓我們一起來了解腦中風是什麼？ 十一、中風辨識及處理四步驟FAST 總結：腦中風是一瞬間的事，就算存活後通常會留下神經功能障礙的問題，嚴重影響病患的生活品質，不可不謹慎。 十二、心血管疾病的預防 活動：請學生根據前面所學心血管疾病的危險因子反思討論預防之道，請學生在黑板上寫出來，教師歸納後介紹預防方法。 1. 規律運動。 2. 向菸說不。 3. 健康飲食。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第八週	第二篇 沉默的殺手 第一章 慢性病 (二)	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。	1a-IV-3 評估內在的與外在的行為對健康的衝擊與風險。 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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	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。	4. 定期健康檢查。 一、引起動機 活動：請問學生以下問題，請學生誠實作答。 1. 每天會喝多少容量的含糖飲料？ 2. 每天喝多少容量的白開水？ 3. 最長紀錄可以多少天不喝含糖飲料？ 4. 一個月花在含糖飲料上的金額？ 總結：其實「糖」會讓人上癮，含糖飲料喝太多會讓我們的胰島素反應變慢，久而久之你就是罹患糖尿病的高危險群，糖尿病也是慢性病的一種，讓我們一起來認識慢性病。 二、糖尿病 提問：請問學生的親友中有沒有人罹患糖尿病？你知道他是第一型還是第二型糖尿病嗎？ 回答：請一到兩位學生回答。 說明：教師介紹第一型和第二型糖尿病的差異及症狀。	觀察發表	【生命教育】 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。	
-----	-----------------------	---	---	---	--	---	------	--	--

			個人促進健康的行動，並反省修正。			三、糖尿病的預防和控制 活動：教師可以攜帶血糖機，告訴學生糖尿病患者每天飯前飯後必須要做的事就是測血糖，必須扎針取出血液，放入儀器中測試，不能吃高糖份的東西，也不能夠一餐不吃東西，血糖太高或太低都會昏倒，需要很努力控制才能維持生活品質，與其如此，不如就是現在開始改善生活習慣，避免自己罹患第二型糖尿病。 四、腎臟病 提問：教師請問同學有聽過「洗腎」嗎？有沒有親友洗腎的呢？ 回答：請同學踴躍回答。 介紹：教師介紹腎臟病、洗腎、如何察覺腎臟出問題、腎臟病常見原因。 歸納：請學生根據發生的原因提出預防的方法再由教師總結歸納。 五、健康生活行動家			
--	--	--	------------------	--	--	--	--	--	--

					提問：慢性病的形成與家族遺傳和生活型態有密切關係，請同學與家人一起完成慢性病家族樹，請同學下次上課發表訪問結果及感想。 引導：遺傳雖然是慢性病發生的原因之一，生活習慣在決定得到慢性病與否中占有更高的比重，我們應該檢視自我的生活習慣，才能警覺到自己是否是慢性病的高危險群。 實作：請同學測量腰圍與血壓，判斷是否在正常值中，進一步檢核自己的生活習慣，若有異常之處，運用P78~P79提到的健康生活習慣及擬定的計畫，對飲食與運動方面的生活習慣加以改善並檢討成效。 六、健康生活行動家 引導：教師先引導學生思考，如果想要遠離慢性病，必須要有哪些生活習慣？主要是飲食和運動兩部分。			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					提問：想要達成健康的生活習慣，必須要擬定飲食和運動計畫，並且實際實施和評估成效。請同學先根據預設的健康檢查報告書，判斷腰圍BMI、血壓是否在正常範圍內。 發表：請各組學生說明計算的方式，並算出這些數據是否在正常範圍內。 總結：預設的三項數據都不在正常的範圍內，這樣會對健康造成很大的威脅，必須分析原因並建立好的飲食與運動習慣。同學們也可實際檢討自己的腰圍BMI、血壓等數據，若與預設情境中的數據一樣都是超標，就要趕快調整生活習慣，由飲食與運動著手，以改善身體狀況，擁有健康的人生。 建立好的飲食與運動習慣： 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。			
第九週	籃球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-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 評估內在的與外在的行為對健康的衝擊與風險。 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。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過趣味影片欣賞激發學習動機及參與感。 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。 6. 讓學生了解人盯人防守的觀念與技巧。 7. 讓學生在一對一攻防實戰	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 五、人盯人防守 六、活動「一對一攻防實戰演練」 七、爭搶籃板球	提問 觀察 發表 實作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			個人促進健康的行動，並反省修正。		演練中。 8. 了解控制籃板球在比賽場上的重要性。 9. 能熟練的做出爭搶籃板球動作要領。				
第十週	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-3 4d-IV-1	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 從防守情境中，了解強弱邊無球防守的協防觀念。 2. 能實際執行強弱邊無球防守協防戰術。 3. 了解一、二、三線協防觀念，並能實際執行戰術的要求。 4. 從3對3攻防實戰	一、強弱邊無球防守觀念 二、活動「強弱邊無球防守」 四、活動「3對3攻防實戰演練」	觀察發表實作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

					演練中，了解協防的動作及觀念。 5.學習如何檢討改進、調整協防戰術與觀念。				
第十一週									
第十二週	排球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的	1a-IV-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。 3a-IV-2	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	一、活動「自拋自扣(以右手二步助跑為例)」 自己拋球、自己扣球，可以讓初學者自行掌握擊球點，拋球拋歪了，或者助跑起跳時機沒有抓準，都可以透過練習加以改善。 二、活動「連續扣中間高球練習」 講解：雖然已降低球網高度，但初學者還是會不適應扣球與球網的關係，一開始鼓勵學生先將球扣過球網，再慢慢要求動作和力量。 操作：拋球位置、助跑時機需要透過長時間的訓練累積默契，請學生從每一次的扣球練	提問 觀察 實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	

		知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		作完成扣球技術。	習中，將好的扣球感受記下來，失誤的扣球調整。 三、活動「二打二排球比賽」 說明：小型模擬排球比賽，可以增加學生處理球的機會，使用每一項基本技術才能讓比賽有效進行。 講解：無論9人制、6人制比賽，都有可能技巧性避開處理球的機會，但2人制就無法請隊友協助，可以迫使學生將所學技術展現出來。 操作：活動方式是失誤的人要去撿球，這樣可以讓學生明確的知道比賽規則，也讓學生互相觀察，了解厲害的人是如何一直留在場上。 四、活動「個人扣球技術自主訓練」			
第十三週	桌球～正、反手結合技術	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	1a-IV-3 評估內在的與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	一、學習引導 二、說明抽球的特性原理與學習好處 介紹流體力學馬格努斯效應，使用排球等較大的球體了解抽球的特色與原理，透過常見	說明問答實作觀察行動	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	

		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。	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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		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。 6. 認識桌球正、反手位。 7. 學會左推右攻技術。 8. 認識基本桌球步法。 9. 了解步法與擊球的動作關聯性。 10. 學會側併步動作要領。 11. 能善用正、反手結合技術並結合	的棒球變化球、足球香蕉球等說明空氣阻力的影響，並配合課文插圖解釋球在空氣中產生的方向轉移。 三、正手抽球技術 1. 原地揮拍練習。 2. 利用向上擊球的球感練習方式，在擊球瞬間球拍向身體外側橫移擊球使球體旋轉。 四、活動「抽球攻防戰」 六、正、反手結合技術 七、活動「左推右攻」 活動可以隨時隨地進行，不限何種球體，也不限球桌，可以在家中的小餐桌、會議桌、小平臺等進行。 八、活動「節奏揮拍」 提醒學生除了手部動作外，身體的律動也須配合手部，如正手擊球時身體應側旋。 九、桌球步法 1. 側併步的動作方式與口訣。 2. 原地練習。 十、活動「側併步練習」 說明：活動目的與方式。		
--	--	--	---	--	---	---	--	--

					腳步的移動實際比賽。 12. 能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。 13. 能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。	操作：進行分組活動。 提醒：此活動可自行決定先用向右移動或向左移動，但兩個方向都必須在同一次對戰中操作到。同學在操作後可分析，當彼此腳步都熟練的情況下，身體重心低會比重心高來的快速。 十一、活動「左推右攻結合腳步練習」			
第十四週	桌球～正、反手結合技術(第二次段考)	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	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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	一、學習引導 二、說明抽球的特性原理與學習好處 介紹流體力學馬格努斯效應，使用排球等較大的球體了解抽球的特色與原理，透過常見的棒球變化球、足球香蕉球等說明空氣阻力的影響，並配合課文插圖解釋球在空氣中產生的方向轉移。 三、正手抽球技術 1. 原地揮拍練習。 2. 利用向上擊球的球	說明問答實作觀察行動	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	

		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。	健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	5. 學會如何接抽球。 6. 認識桌球正、反手位。 7. 學會左推右攻技術。 8. 認識基本桌球步法。 9. 了解步法與擊球的動作關聯性。 10. 學會側併步動作要領。 11. 能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 12. 能善用正、反手結合技術並結合腳步的移	感練習方式，在擊球瞬間球拍向身體外側橫移擊球使球體旋轉。 四、活動「抽球攻防戰」 六、正、反手結合技術 七、活動「左推右攻」 活動可以隨時隨地進行，不限何種球體，也不限球桌，可以在家中的小餐桌、會議桌、小平臺等進行。 八、活動「節奏揮拍」 提醒學生除了手部動作外，身體的律動也須配合手部，如正手擊球時身體應側旋。 九、桌球步法 1. 側併步的動作方式與口訣。 2. 原地練習。 十、活動「側併步練習」 說明：活動目的與方式。 操作：進行分組活動。 提醒：此活動可自行決定先用向右移動或向左移動，但兩個方向都必須在同一次對戰中操作到。同學在操作後可分析，當彼此腳步都熟練的情況下，身體重		
--	--	--	--	--	--	--	--

					動實際比賽。	心低會比重心高來的快速。 十一、活動「左推右攻結合腳步練習」			
第十五週	足球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	一、引起動機 說明：藉由導引式，引發學生對個人進攻之思考，進而了解個人進攻的特色與重要性。 二、講解課程內容 目的：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。 三、活動「攻佔堡壘」 目的：提升盤帶球的能力，並了解盤帶球的重要。 四、引起動機 說明：可共同討論護球要領，並藉由老鷹抓小雞活動體會護球重要性。 五、講解課程內容 目的：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。 六、引起動機 說明：學習如何從個人、小組到團隊，透過	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

			4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		體會護球重要性。 5. 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。 6. 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。	溝通協調共同完成團隊目標。 七、活動「護球之王」 說明： 1. 設定長10公尺、寬10公尺的場地範圍，每場計時3分鐘，一次上場10人，每1人以腳控制一顆球。 2. 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。 3. 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。 九、活動「八字傳球」 十三、活動「8人制足球賽樂趣版」 目的：藉由進行8人制足球賽樂趣版，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。		
第十六週	足球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。 2. 藉由小	一、引起動機 說明：藉由導引式，引發學生對個人進攻之思考，進而了解個人進攻的特色與重要性。 二、講解課程內容	認知情意技能	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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。	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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。 5. 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。	目的：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。 三、活動「攻佔堡壘」 目的：提升盤帶球的能力，並了解盤帶球的重要性。 四、引起動機 說明：可共同討論護球要領，並藉由老鷹抓小雞活動體會護球重要性。 五、講解課程內容 目的：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。 六、引起動機 說明：學習如何從個人、小組到團隊，透過溝通協調共同完成團隊目標。 七、活動「護球之王」 說明： 1. 設定長10公尺、寬10公尺的場地範圍，每場計時3分鐘，一次上場10人，每1人以腳控制一顆球。 2. 活動中，每個人要保	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
--	--	--	---	--	--	--	---	--

					6. 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。	護自己的球，同時破壞他人腳下的球，將球踢到場外。 3. 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。 九、活動「八字傳球」 十三、活動「8人制足球賽樂趣版」 目的：藉由進行8人制足球賽樂趣版，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。			
第十七週	第三篇 即刻救援 第一章 急救最前線	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	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	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	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	一、簡易包紮要領 教師包紮的四個重要目的，並詳細解說包紮的要領。 二、繃帶包紮法（一） 教師說明常見環狀包紮法、螺旋狀包紮法的使用時機。 示範演練 三、繃帶包紮法（二） 四、三角巾包紮法 說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。 示範：教師示範如何使用三角巾來進行懸臂	實作觀察	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	

		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。	健康行動的自覺利益與障礙。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		包紮技巧。	吊帶、頭部三角巾包紮。 五、三角巾包紮法——頭部三角巾 六、三角巾包紮法——踝部帶狀三角巾 議題融入說明：安全教育 請同學分組練習包紮傷患，並分享自己的收穫與心得。			
第十八週	排球	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-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 評估內在的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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過影片欣賞，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	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 六、扣球助跑起跳動作要領 七、活動「標靶練習」 八、揮臂扣球動作要領 九、落地動作要領	提問 觀察 實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	

		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。	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		立自拋自扣練習，學會揮動球動作要領。 4. 運用手球，掌握擊球，學會控制旋轉及方向的技术。 5. 學會扣球的動作要領。 6. 讓學生在練習中，找到最好的助跑起跳動作及位置。 7. 學會助跑起跳，伸臂手掌包住目標球體。 8. 能在空中完成揮動臂擊球動作。				
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

					作。 9. 學會扣球技術中的落地動作要領。				
第十九週	第三篇 即刻救援 第二章 心肺復甦術	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	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。 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	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	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 提問：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 說明：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。利用人工呼吸及胸部按壓促進循環，使血液可以攜帶氧氣到腦部以維持生命，避免造成腦死的情況。 說明：配合課本心肺復甦術流程圖，解說心肺復甦術實施之正確程序與步驟。 三、心肺復甦術——C、D 說明：說明C胸部按壓、D使用AED電擊的步驟與注意事項。 示範：配合課本心肺復甦術的詳細步驟進行示範動作。	觀察 分享	【安全教育】 安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。	

		的問題。	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。			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。 實作：請一位學生對安妮模型進行心肺復甦術的演練。 五、AED的使用 說明：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。它可以經內置電腦分析和確定發病者是否需要予以電除顫。除顫過程中，AED的語音提示和螢幕顯示使操作更為簡便易行。 六、CPR五個關鍵 說明：教師詳細說明CPR的操作的四個重要關鍵。 1. 優先確認環境安全。 2. 先急救再求救的四種情況。 3. CPR操作注意事項。 4. CPR有成效的徵兆。 5. CPR操作可終止的情形。 七、復甦姿勢			
--	--	------	---	--	--	--	--	--	--

						說明：說明使用復甦姿勢的時機，再配合課文照片指導學生施行步驟。 演練：請學生分組進行復甦姿勢的演練，一人扮演傷患，一人扮演急救者。			
第二十週 (第三次段考)	第三篇即刻救援第一章急救最前線	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	1a-IV-3 評估內在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。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	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 教師可以綜合學生經驗，使同學能將知識與經驗作結合。 二、事故發生原因和預防 三、事故發生時 有些人因為不重視安全，甚至缺乏安全行為，導致事故傷害不斷發生。近年來行政院衛生福利部統計資料指出，事故傷害一直高居臺灣地區十大死亡原因之一，事故傷害發生輕則身體擦傷、切傷，重則身體殘障。 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。	問答觀察	【安全教育】 安J2 判斷常見的事故傷害。 安J3 了解日常生活容易發生的原因。 安J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

			適 並 修 正，持續 表現健康 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。			3. 呼叫119，尋求協助。 4. 提供救護，直到救援到來。 五、簡易的傷口照護 正確傷口處理步驟。 1. 洗手。 2. 清洗。 3. 觀察。 4. 覆蓋。 六、出血怎麼辦 教師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。 七、止血點止血法 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 八、冰敷止血法			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

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。

