

三、普通班-國中(表七之二)

114 學年度 八 年級 健體 領域教學計畫表

| 教學進度 | 單元/主題名稱 | 學習重點 | | 學習目標 | 評量方式 | 議題融入 | 混齡模式 或備註 (無則免填) |
|-----------------------------|---|--|---|--|--|---|-----------------------|
| | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 第一週 0831-0906 0901 開學 | 【健教】 第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛 【體育】 第 4 單元體能挑戰趣 第 1 章大力水手——肌力與肌耐力 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 | Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | 1.了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。 1.了解增進肌肉適能的益處。 2.了解肌肉適能訓練基本原則。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 1.課堂觀察 2.口語問答 | 【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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。 | |
| 第二週 0907-0913 | 【健教】 第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛 【體育】 第 4 單元體能挑戰趣 第 2 章躍如脫兔一跳 | 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。 1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Aa-Ⅳ-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-Ⅳ-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方 | 1.因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。 1.了解跳遠及跳高的動作要領。 2.學會跳遠及跳高的動作技巧。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 | 【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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。 | |

| | | | | | | | |
|------------------|--|---|--|---|--------------------------------------|---|--|
| | | 1d-②-1 了解各項運動技能原理。 4d-②-3 執行提升體適能的身體活動。 | 法。 | | | | |
| 第三週 0914-0920 | 【健教】 第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛 【體育】 第4單元體能挑戰趣 第2章躍如脫兔—跳 | 1a-②-2 分析個人與群體健康的影響因素。 3c-②-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-②-1 運用運動技術的學習策略。 | Aa-②-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-②-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Ab-②-1 體適能促進策略與活動方法。 | 1.公開維護自己與他人的身體自主權，並尋求資源保障個人權益，以及處理性別歧視問題。 1.了解跳高的動作要領。 2.學會跳高的動作技巧。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 1.學習單 | 【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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。 | |
| 第四週 0921-0927 | 【健教】 第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲 【體育】 第4單元體能挑戰趣 第3章翻山越嶺—山野活動 | 4b-②-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4d-②-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Db-②-5 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-②-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Bc-②-1 簡易運動傷害的處理與風 | 1.了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭朋友影響，並透過接近現實的觀察，更能體會情感真實的樣態。 1.了解臺灣山林開放政策。 2.知道登山活動的特性及安全注意事項。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 1.課堂觀察 2.口語問答 | 【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【戶外教育】 | |

| | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|---|--------------------------------------|---|--|
| | | | 險。 Cd-□-1 戶外休閒運動綜合應用。 | | | | |
| 第五週 0928-1004 | 【健教】 第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 章青春愛的練習曲 【體育】 第 4 單元體能挑戰趣 第 3 章翻山越嶺—山野活動 | 4b-□-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4c-□-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。 4d-□-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Db-□-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-□-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Bc-□-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cd-□-1 戶外休閒運動綜合應用。 | 1.認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。 1.知道山難發生的原因並了解預防方法。 2.學會發生緊急事故時的處理與通報方法。 3.能擬定並實踐登山計畫。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 1.課堂觀察 2.口語問答 | 【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【戶外教育】 | |
| 第六週 1005-1011 | 【健教】 第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 章青春愛的練習曲 【體育】 第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合—排球 | 1b-□-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-□-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1c-□-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Db-□-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-□-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Ha-□-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。 1.了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員的角色與任務。 2.學會排球托球與跑動托球的技巧。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 1.技能實作 | 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 | |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|
| <p>第七週 1012-1018 1014-1015 第一次段考</p> | <p>【健教】 第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 3 章青春變奏曲 【體育】 第 5 單元團體攻防戰 第 1 章排列組合—排球</p> | <p>1b-□-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。 1c-□-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> | <p>Db-□-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-□-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。 Ha-□-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1.能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。 1.學會排球托球與跑動托球的技巧。 2.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> | <p>1.口頭評量 2.紙筆評量 1.課堂觀察 2.口語問答</p> | <p>【家庭教育】 【性侵防治教育】 【性別平等教育】 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> |
| <p>第八週 1019-1025</p> | <p>【健教】 第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 3 章青春變奏曲 【體育】 第 5 單元團體攻防戰 第 2 章彈跳之間—桌球</p> | <p>1b-□-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。 1c-□-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-□-1 了解各項運動技能原理。 3d-□-1 運用運動技術的學習策略。</p> | <p>Db-□-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。 Cb-□-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-□-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1.了解約會性侵害可能發生在網友或熟識者之間，學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。 2.了解私密照可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。 1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> | <p>1.口頭評量 2.紙筆評量 1.課堂觀察 2.口語問答</p> | <p>【家庭教育】 【性侵防治教育】 【性別平等教育】 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> |

| | | | | | | |
|------------------|--|--|---|---|--------------------------------------|--|
| | | | | | | |
| 第九週 1026-1101 | 【健教】 第2單元「性」福方 程式 第1章青春「性」福 頌 【體育】 第5單元團體攻防戰 第3章羽眾不同—羽 球 | 1a-④ 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1c-① 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-② 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-① 了解各項運動技能原理。 | Db-② 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-⑥ 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-⑦ 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。 Ha-① 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.理解性衝動是一種生理欲望的本能表現，但可以透過理性來管理與控制，學習以健康的方式來自我管理欲望與衝動。 1.能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 | 1.情意評量 2.認知評量 1.課堂觀察 2.口語問答 | 【性別平等教育】 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。 |
| 第十週 1102-1108 | 【健教】 第2單元「性」福方 程式 第1章青春「性」福 頌 【體育】 第5單元團體攻防戰 第3章羽眾不同—羽 球 | 1a-④ 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-② 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-① 了解各項運動基礎原理和規則。 | Db-② 青青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-⑥ 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-⑦ 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。 | 1.辨識生活情境中潛藏的色情資訊，覺察色情資訊對個人身心健康的影響，能採取批判性思考技巧對色情資訊內容提出質疑。 1.能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正手切球、正／ | 1.情意評量 2.認知評量 1.課堂觀察 2.口語問答 | 【性別平等教育】 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。 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。 |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|---|---|--|
| | | | Ha-□-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 | | | |
| 第十一週 1109-1115 | 【健教】 第 2 單元「性」福方 程式 第 1 章青春「性」福 頌 【體育】 第 5 單元團體攻防戰 第 4 章合作無間—籃 球 | 1a-□-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-□-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-□-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-□-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 | Db-□-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-□-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-□-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。 Bc-□-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-□-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.了解青少年懷孕可能面對的挑戰與選擇，願意慎重面對關於「性」的所有決定，並勇於尋求外在資源協助。 1.能了解籃球各種傳接球的相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2.能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 | 1.情意評量 2.認知評量 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 | 【性別平等教育】 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。 | |
| 第十二週 1116-1122 | 【健教】 第 2 單元「性」福方 程式 第 2 章性病防護網 【體育】 第 5 單元團體攻防戰 | 1a-□-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-□-1 了解 | Db-□-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Bc-□-1 簡易運動傷害的 | 1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 | 1.情意評量 2.認知評量 1.課堂觀察 2.口語問答 | 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--------------------------------------|---|--|
| | 第 4 章合作無間—籃球 | 各項運動基礎原理和規則。 1c-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-2-1 了解各項運動技能原理。 | 處理與風險。 Hb-2-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神，並養成積極參與的態度，參與體育活動。 2.能具備審美與表現的能力，欣賞籃球比賽中的傳接球技巧。 | | | |
| 第十三週 1123-1129 1127-1128 第二次段考 | 【健教】 第 2 單元「性」福方程式 第 2 章性病防護網 【體育】 第 5 單元團體攻防戰 第 5 章攻占堡壘—棒壘球 | 1a-2-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 4d-2-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-2-3 執行提升體適能的身體活動。 | Db-2-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Hd-2-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 2.建立關懷與支持愛滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。 1.能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 | 1.情意評量 2.認知評量 1.課堂觀察 2.口語問答 | 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【性別平等教育】 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。 | |
| 第十四週 1130-1206 | 【健教】 第 2 單元「性」福方程式 第 2 章性病防護網 【體育】 第 5 單元團體攻防戰 第 5 章攻占堡壘—棒 | 1a-2-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-2-2 自主思考健康問 | Db-2-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Hd-2-1 守備/跑分性球類運動動作組 | 1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 2.建立關懷與支持愛 | 1.情意評量 2.認知評量 1.課堂觀察 2.口語問答 | 【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻 | |

| | | | | | | | |
|-------------------|---|--|--|--|--------------------------------------|---|--|
| | 壘球 | 題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-2-3 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。 1c-2-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | 合及團隊戰術。 | 滋感染者的態度，願意參與並倡議愛滋關懷行動。 1.藉由各式肩上傳球、接球與跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 | | 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。 | |
| 第十五週 1207-1213 | 【健教】 第2單元「性」福方程式 第2章性病防護網 【體育】 第5單元團體攻防戰 第6章頂上功夫—足球 | 1a-2-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 4c-2-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Db-2-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Ab-2-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-2-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.澄清性傳染病相關迷思，認識性傳染病的嚴重性與對生活品質的影響，了解並願意採取正確的預防方法。 1.了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 | 1.情意評量 2.認知評量 1.課堂觀察 2.口語問答 | 【人權教育】 人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 | |
| 第十六週 1214-1220 | 【健教】 第3單元無毒青春健康新行 第1章致命的迷幻世界 【體育】 第5單元團體攻防戰 第6章頂上功夫—足球 | 4b-2-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4c-2-3 規劃提升體適能與運動技能 | Aa-2-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Ab-2-1 體適能促進策略與活動方法。 | 1.能了解毒品危害防制條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害的能力。 1.了解與運用比賽戰 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 1.課堂觀察 2.口語問答 | 【家庭教育】 【品德教育】 品J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法J3 認識法律之意義與制定。 【生涯規劃教育】 | |

| | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|--------------------------------------|---|
| | 球 的運動計畫。 | 術。 2.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3.培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。 | | 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 | | |
| 第十七週 1221-1227 | 【健教】 第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界 【體育】 第6單元現技好身手 第1章超越障礙—體操 | 3b-□-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-□-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4c-□-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-□-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Aa-□-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-□-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Ab-□-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-□-2 器械體操動作組合。 | 1.能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 2.能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。 1.享受完成動作的樂趣與快樂，能夠流暢的完成動作。 2.了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。 3.學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 1.課堂觀察 2.口語問答 | 【家暴防治教育】 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 |
| 第十八週 1228-0103 | 【健教】 第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界 【體育】 第6單元現技好身手 第1章超越障礙—體操 | 4b-□-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 1c-□-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Aa-□-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-□-5 拒絕成癥物質的自主行動與支持性規範、戒治資 | 1.能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。 2.能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。 1.發現自己動作技術 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 技能實作 | 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--|---|--|--------------------------------------|---|--|
| | | | 源。 Ab-□-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-□-2 器械體操動作組合。 | 上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 | | | |
| 第十九週 0104-0110 | 【健教】 第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體 【體育】 第6單元現技好身手 第1章超越障礙—體操 | 1b-□-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-□-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Bb-□-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-□-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Ab-□-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-□-2 器械體操動作組合。 | 1.能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。 2.能熟悉反毒妙計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。 1.發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 1.課堂觀察 2.口語問答 | 【生涯規劃教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【長照服務】 | |
| 第二十週 0111-0117 0116 第三次段考 | 【健教】 第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體 【體育】 第6單元現技好身手 第2章活靈活現—扯鈴 | 1b-□-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-□-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 | Bb-□-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-□-4 面對 | 1.能在面對毒品邀約時為了珍視自己健康，執行自我肯定式拒絕技能。 2.能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。 1.能了解扯鈴運動技 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 1.課堂觀察 2.口語問答 | 【生涯規劃教育】 涯J6 建立對於未來生涯的願景。 【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 【長照服務】 | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|--|---|---|--|
| | | | 成應物質的拒絕技巧與自我控制。 Bc-2-1 簡易運動傷害的處理與風險。 | 術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 | | |
| 第二十一週 0118-0124 0119 第三次段考 | 【健教】 第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 2 單元「性」福方程式 第 3 單元無毒青春健康行 複習第 1~3 單元 【體育】 第 4 單元體能挑戰趣 第 5 單元團體攻防戰 第 6 單元現技好身手 複習第 4~6 單元 | 1b-2-3 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。 1c-2-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-2-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-2-3 了解身體發展與動作發展的關係。 | Db-2-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。 Db-2-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Ab-2-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-2-2 體適能運動處方基礎設計原則。 | 青春性事，在社會性觀念開放的今天，已逐漸成為棘手的校園課題。婚前性行為、未婚懷孕、墮胎與性病等原先看似成人世界的問題，逐漸也在青少年團體中浮現，成為青春性愛的變奏曲。教師除了教導性教育的知識，也應該對社會出現的性別現象問題做出行為與觀念上的輔導。希望經由第二單元的教學，讓學生了解法律對青少年性行為的規範、異常性行為所應該承擔的責任與後果，並能在未來真正對性與愛負責任，幫助學生健康的成長。 1. 了解增進肌肉適能的益處。 2. 了解肌肉適能訓練 | 1. 口頭評量 2. 紙筆評量 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 | 【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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。 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|-------|--|--|--|
| | | | | 基本原則。 | | | |
| | | | | | | | |

第二學期

| 教學進度 | 單元/主題名稱 | 學習重點 | | 學習目標 | 評量方式 | 議題融入 | 混齡模式 或備註 (無則免填) |
|-----------------------------|--|--|--|---|--|---|-----------------------|
| | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 第一週 0208-0214 0211 開學 | 【健教】 第 1 單元健康飲食生 活家 第 1 章飲食源頭探索 趣 【體育】 第 4 單元健康體能樂 生活 第 1 章身體軟 Q 力— 柔軟度 | 1a-□-3 評估 內在與外在 的行為對健 康造成的衝 擊與風險。 1c-□-1 了解 各項運動基 礎原理和規 則。 | Ea-□-1 飲食 的源頭管理 與健康的外 食。 Eb-□-2 健康 消費行動方 案與相關法 規、組織。 Ab-□-1 體適 能促進策略 與活動方 法。 | 1.能了解不同飲食的 來源及選擇的注意 事項，同時評估日 常生活中，影響自 身飲食選擇的主要 因素。 1.了解柔軟度的定義 及影響柔軟度的可 能因素。 2.認識身體各部位的 靜態伸展訓練之動 作與技巧，並能正 確的操作伸展動 作。 3.了解柔軟度的訓練 原則及訓練處方， 並能進一步規畫與 安排柔軟度訓練。 4.認識柔軟度評估的 檢測細則，並能正 確執行柔軟度評估 的方法與步驟。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 1.課堂觀察 2.口語問答 | 【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青 少年在家庭中的角 色責任。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人 格特質與價值觀。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活 容易發生事故的原 因。 | |
| 第二週 0215-0221 | 【健教】 第 1 單元健康飲食生 活家 第 1 章飲食源頭探索 趣 【體育】 | 1a-□-3 評估 內在與外在 的行為對健 康造成的衝 擊與風險。 1c-□-1 了解 各項運動基 礎原理和規 則。 | Ea-□-1 飲食 的源頭管理 與健康的外 食。 Eb-□-2 健康 消費行動方 案與相關法 規、組織。 1c-□-1 了解 各項運動基 礎原理和規 則。 | 1.能分析自己採取的 飲食選擇行動對於 健康可能產生的衝 擊或風險，並體會 自己在選擇符合健 康需求的飲食時， 所面臨的助力及阻 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 | 【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青 少年在家庭中的角 色責任。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人 格特質與價值觀。 | |

| | | | | | | | |
|------------------|--|---|--|---|--|---|--|
| | <p>第 4 單元健康體能樂生活 第 2 章運動知識家－運動傷害防護</p> | <p>基礎原理和規則。 1c-□-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-□-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> | <p>規、組織。 Bc-□-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> | <p>力。 1.了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 2.了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 3.認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 4.能分辨緊急性運動傷害，並能在第一時間尋求專業人士協助。</p> | | <p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。</p> | |
| 第三週 0222-0228 | <p>【健教】 第 1 單元健康飲食生活家 第 1 章飲食源頭探索趣 【體育】 第 4 單元健康體能樂生活 第 2 章運動知識家－運動傷害防護 第 3 章化險為夷護身法－柔道</p> | <p>4a-□-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 2c-□-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-□-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-□-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發</p> | <p>Ea-□-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-□-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Bc-□-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-□-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-□-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> | <p>1.能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。 【第 2 章運動知識家－運動傷害防護】 了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。 【第 3 章化險為夷護身法－柔道】 了解柔道練習時周遭環境的安全性。</p> | <p>1.口頭評量 2.紙筆評量 課堂觀察 口語問答</p> | <p>【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> | |

| | | | | | | | |
|------------------|---|--|--|---|--------------------------------------|--|--|
| | | 展專項運動技能。 3d-2-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | | | | | |
| 第四週 0301-0307 | 【健教】 第 1 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂 【體育】 第 4 單元健康體能樂生活 第 3 章化險為夷護身法－柔道 | 4a-2-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 13c-2-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 | Ea-2-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Bd-2-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-2-2 各項運動設施的安全使用規定。 | 1.能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 2.能說明食品中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。 3.了解柔道練習時周遭環境的安全性。 4.學會後倒、側倒時護身的動作技巧。 5.了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及互助合作的精神。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 1.課堂觀察 2.口語問答 | 【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 | |
| 第五週 0308-0314 | 【健教】 第 1 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂 【體育】 | 1a-2-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1c-2-1 了解 | Ea-2-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 | 1.能說明食品中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。 | 1.口頭評量 2.紙筆評量 3.技能實作 | 【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【品德教育】 品 J2 重視群體規範 | |

| | | | | | | | |
|------------------|--|--|---|--|-----------------------------------|---|--|
| | <p>第 4 單元健康體能樂生活 第 5 單元熱血向前行 第 3 章化險為夷護身法—柔道 第 1 章水中蛙游—游泳</p> | <p>各項運動基礎原理和規則。</p> | <p>Bd-□-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-□-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-□-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-□-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> | <p>【第 3 章化險為夷護身法—柔道】 1.了解柔道練習時周遭環境的安全性。 2.學會後倒、側倒時護身的動作技巧。 【第 1 章水中蛙游—游泳】 認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。</p> | | <p>與榮譽。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | |
| 第六週 0315-0321 | <p>【健教】 第 1 單元健康飲食生活家 第 3 章食品安全行動派 【體育】 第 5 單元熱血向前行 第 1 章水中蛙游—游泳</p> | <p>1b-□-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-□-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-□-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-□-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 1c-□-1 了解</p> | <p>Eb-□-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-□-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Cb-□-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-□-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> | <p>1.能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消費原則的重要性，並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。 2.能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。 1.認識蛙式動作特色，以及蛙泳選手與其競賽成績紀錄。 2.學習蛙式踢腳、划手、手腳配合，以及換氣動作的動作</p> | <p>1.口頭評量 2.紙筆評量 技能實作</p> | <p>【家庭教育】 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|---|
| | | <p>各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-②-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-②-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-②-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-②-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4d-②-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | | <p>要領與練習方法。</p> <p>3.認識蛙式競賽規則。</p> <p>4.能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。</p> | | |
| 第七週 0322-0328 0326-0327 第一次段考 | <p>【健教】 第 2 單元慢性病的世界 第 1 章健康人生，少「糖」少「癌」</p> <p>【體育】 第 5 單元熱血向前行 第 1 章水中蛙游—游泳 第 2 章智者的運動—定向越野</p> | <p>1a-②-2 分析個人與群體健康影響因素。</p> <p>1c-②-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> | <p>Fb-②-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-②-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Cb-②-3 奧林</p> | <p>1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。</p> <p>2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。</p> | <p>1.認知評量</p> <p>2.技能評量</p> <p>【第 1 章水中蛙游—游泳】</p> <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習活動單</p> <p>【第 2 章智者的運動一定向越野】</p> <p>5.課堂觀察</p> <p>6.口語問答</p> | <p>【長照服務】 【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 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</p> |

| | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|---|---|--|
| | | | <p>匹克運動會的精神。</p> <p>Cd-□-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-□-1 其他休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-□-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> | <p>【游泳】能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲之樂趣。</p> <p>【第 2 章智者的運動一定向越野】能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。</p> | 7.技能實作 | <p>能力與態度。</p> <p>戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p> <p>【交通安全】</p> | |
| 第八週 0329-0404 | <p>【健教】 第 2 單元慢性病的世界 第 1 章健康人生，少「糖」少「癌」 【體育】 第 5 單元熱血向前行 第 2 章智者的運動—定向越野</p> | <p>4a-□-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>1c-□-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-□-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>4d-□-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>Fb-□-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-□-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Cd-□-1 戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ce-□-1 其他休閒運動綜合應用。</p> | <p>1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。</p> <p>2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。</p> <p>3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。</p> <p>1.能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。</p> <p>2.能說出不同定向越野比賽的類型、流</p> | <p>1.認知評量</p> <p>2.技能評量</p> <p>技能實作</p> | <p>【長照服務】 【生命教育】 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，尋求解決之道。</p> <p>【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。</p> <p>【交通安全】</p> | |

| | | | | | | | |
|------------------|--|--|---|--|--|---|--|
| | | | | 程，以及成功完成競賽的必要條件。 | | | |
| 第九週 0405-0411 | <p>【健教】 第 2 單元慢性病的世界 第 1 章健康人生，少「糖」少「癌」 【體育】 第 5 單元熱血向前行 第 2 章智者的運動—定向越野 第 3 章力拔山河—八人制拔河</p> | <p>4a-□-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4d-□-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-□-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>Fb-□-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-□-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 Cd-□-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-□-1 其他休閒運動綜合應用。</p> | <p>1.認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2.認識惡性腫瘤與糖尿病，了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生，並學習預防方法。 3.了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。 【第 2 章智者的運動一定向越野】 能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。 【第 3 章力拔山河—八人制拔河】 認識八人制拔河運動的發展與文化。</p> | <p>1.認知評量 2.技能評量 【第 2 章智者的運動一定向越野】 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 【第 3 章力拔山河—八人制拔河】 4.課堂觀察 5.口語問答 6.技能實作</p> | <p>【生命教育】 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，尋求解決之道。 【戶外教育】 戶 J2 擴充對環境的理解，運用所學的知識到生活當中，具備觀察、描述、測量、紀錄的能力。 【長照服務】</p> | |
| 第十週 0412-0418 | <p>【健教】 第 2 單元慢性病的世界 第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」</p> | <p>4a-□-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 3d-□-3 應用</p> | <p>Da-□-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-□-4 新興傳染病與慢</p> | <p>1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。</p> | <p>1.情意評量 2.認知評量 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p> | <p>【長照服務】 【生命教育】 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，尋求解決之道。</p> | |

| | | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|--|-----------------------------------|--|--|
| | <p>【體育】 第 5 單元熱血向前行 第 3 章力拔山河—八人制拔河</p> | <p>思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> | <p>性病的防治策略。 Ce-□-1 其他休閒運動綜合應用。</p> | <p>2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。 1.認識八人制拔河運動的發展與文化。 2.了解團體運動的特質與精神。 3.了解拔河運動的安全注意事項。</p> | | <p>樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | |
| 第十一週 0419-0425 | <p>【健教】 第 2 單元慢性病的世界 第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」 【體育】 第 5 單元熱血向前行 第 6 單元球賽對決 第 3 章力拔山河—八人制拔河</p> | <p>1a-□-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1c-□-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> | <p>Da-□-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-□-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 Ce-□-1 其他休閒運動綜合應用。 Hd-□-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2.認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3.覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。 【第 3 章力拔山河—八人制拔河】 了解團體運動的特質與精神。</p> | <p>1.情意評量 2.認知評量 技能實作</p> | <p>【生命教育】 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，尋求解決之道。</p> | |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|--|
| 第十二週 0426-0502 | <p>【健教】 第 2 單元慢性病的世界 第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」 【體育】 第 6 單元球賽對決 第 1 章棒壘一家親—棒壘球</p> | <p>4a-2-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1c-2-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> | <p>Da-2-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-2-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 Hd-2-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1.認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 1.能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。</p> | 課堂觀察 | <p>【生命教育】 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，尋求解決之道。</p> |
| 第十三週 0503-0509 0504-0505 九年級 第二次段考 0506-0507 七八年級 第二次段考 | <p>【健教】 第 2 單元慢性病的世界 第 3 章「漫」「慢」長路不孤單 【體育】 第 6 單元球賽對決 第 1 章棒壘一家親—棒壘球</p> | <p>1b-2-3 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。 1c-2-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> | <p>Fb-2-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 Ha-2-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-2-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。 1.能了解棒球與壘球運動之差異，以及打擊動作的相關知識與技能原理，並能反思、發展學習策略，改善動作技能。</p> | <p>1.情意評量 2.認知評量</p> | <p>【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。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p> |
| 第十四週 0510-0516 | <p>【健教】 第 2 單元慢性病的世界 第 3 章「漫」「慢」長路不孤單 【體育】 第 6 單元球賽對決</p> | <p>1b-2-3 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-2-1 堅守</p> | <p>Fb-2-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。 Ha-2-1 網/牆性球類運動動作組合</p> | <p>1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。</p> | <p>1.情意評量 2.認知評量 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</p> | <p>【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。 生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦</p> |

| | | | | | | | |
|-------------------|---|--|--|--|---|--|--|
| | 第 2 章排敵禦攻一排球 | 健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-匱-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-匱-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 1c-匱-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | 及團隊戰術。 | 1.了解排球的攻擊基本技術。 2.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。 | | 難，探討促進全人健康與幸福的方法。 【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。 | |
| 第十五週 0517-0523 | 【健教】 第 3 單元千鈞一髮覓生機 第 1 章安全百分百 【體育】 第 6 單元球賽對決 第 3 章羽出驚人一羽球 | 2b-匱-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-匱-1 精熟地操作健康技能。 1c-匱-1 了解各項運動基礎原理和規則。 | Ba-匱-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ha-匱-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能了解並能說出急救的目的。 2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 1.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 | 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.分組討論 5.學習活動單 | 【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【交通安全】 | |
| 第十六週 0524-0530 | 【健教】 第 3 單元千鈞一髮覓 | 2b-匱-3 充分 | Ba-匱-3 緊急情境處理與 | 1.能了解並能說出急救的目的。 | 1.課堂觀察 2.口語問答 | 【交通安全】 【安全教育】 | |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--|---|---|--|---|--|
| | <p>生機</p> <p>第 1 章安全百分百</p> <p>【體育】</p> <p>第 6 單元球賽對決</p> <p>第 3 章羽出驚人—羽球</p> | <p>地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-□-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>2c-□-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-□-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-□-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-□-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | <p>止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Ha-□-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。</p> <p>3.知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。</p> <p>4.能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p> <p>1.能了解羽球正手殺球與正、反手網前短球的動作要領及運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢的正手殺球與正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能了解個別差異，養成尊重他人的態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨的問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p> | <p>3.技能實作</p> <p>4.分組討論</p> <p>5.學習活動單</p> | <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | |
| 第十七週 0531-0606 | <p>【健教】</p> <p>第 3 單元千鈞一髮覓</p> | <p>1b-□-2 認識健康技能和</p> | <p>Ba-□-3 緊急情境處理與</p> | <p>1.能了解並能說出急救的目的。</p> | <p>1.課堂觀察</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 J11 學習創傷救</p> | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|--|--|--|--|--|
| | <p>生機</p> <p>第 1 章安全百分百 【體育】</p> <p>第 6 單元球賽對決</p> | <p>生活技能的實施程序概念。</p> <p>3a-□-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3d-□-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-□-3 執行提升體適能的身體活動。</p> | <p>止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Hb-□-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>2.能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。</p> <p>1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p> | <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.比賽統計表</p> | <p>護技能。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | |
| 第十八週 0607-0613 6/10 畢業典禮 | <p>【健教】</p> <p>第 3 單元千鈞一髮覓生機</p> <p>第 2 章急救一瞬間 【體育】</p> <p>第 6 單元球賽對決</p> <p>第 4 章誰與爭鋒—籃球</p> | <p>2b-□-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-□-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>1c-□-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> | <p>Ba-□-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Hb-□-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。</p> <p>2.了解心肺復甦術CPR(含 AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p> <p>1.能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思、發展學習策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.比賽統計表</p> | <p>【交通安全】</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|---|-------------------------------------|--|--|
| 第十九週 0614-0620 | <p>【健教】 第3單元千鈞一髮覓生機 第2章急救一瞬間 【體育】 第6單元球賽對決 第5章合作玩球—合球</p> | <p>2b-□-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-□-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3d-□-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> | <p>Ba-□-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Hb-□-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。</p> <p>2.了解心肺復甦術CPR(含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p> <p>1.能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。</p> | <p>1.情意評量 2.技能評量</p> | <p>【安全教育】 安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。</p> | |
| 第二十週 0621-0627 | <p>【健教】 第3單元千鈞一髮覓生機 第2章急救一瞬間 【體育】 第6單元球賽對決 第5章合作玩球—合球</p> | <p>3a-□-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>1c-□-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> | <p>Ba-□-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Hb-□-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1.在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。</p> <p>2.了解心肺復甦術CPR(含AED、復甦姿勢)的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。</p> <p>1.能了解合球得分技術的技能與原理，並能在反思後改善動作技能。</p> | <p>1.情意評量 2.技能評量</p> | <p>【安全教育】 安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。</p> | |
| 第二十一週 0628-0704 0629-0630 第三次段考 | <p>【健教】 第1單元健康飲食生活家 第2單元慢性病的世界 第3單元千鈞一髮覓</p> | <p>3b-□-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> | <p>Ab-□-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Bc-□-1 簡易運動傷害的</p> | <p>1.希望讓學生有能力為自己選購安全的飲食，同時也將探討現在社會流行的食品，並學習如何聰明的消費。同時</p> | <p>1.認知評量 2.技能評量 3.情意評量</p> | <p>【家庭教育】 家J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。 【安全教育】 安J10 學習心肺復</p> | |

| | | | | | |
|---|---|---------------|---|---|--|
| <p>生機 複習第 1~3 單元 【體育】 第 4 單元健康體能樂生活 第 5 單元熱血向前行 第 6 單元球賽對決 複習第 4~6 單元</p> | <p>4a-□-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-□-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-□-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 1c-□-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-□-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。運動計畫。 4c-□-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> | <p>處理與風險。</p> | <p>將擴大「人與食物」的視野，增加從生態的觀點，討論人們如何成為健康飲食消費者。 2.認識癌症、糖尿病與預防方法。 3.認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。 4.學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。 5.學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。 6.學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。</p> <p>1.能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。 2.學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。 3.了解柔道禮儀、運動安全知識、各種護身倒法的技能、競賽規則等。 4.了解蛙式的動作要領，並能在課餘時</p> | <p>甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。</p> | |
|---|---|---------------|---|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>間自我練習。</p> <p>5.認識定向越野與其基本能力。</p> <p>6.了解並學會拔河的動作要領。</p> <p>7.學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。</p> <p>8.了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。</p> <p>9.了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。</p> <p>10.學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。</p> <p>11.了解合球的比賽方式、種類與規則，以及合球得分的技術。</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

備註：

1. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。
2. 議題融入填表說明：
 - (1) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。
 - (2) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
 - (3) 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
 - (4) 縣訂議題：長照服務、失智症。
 - (5) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育。