

113 學年度八年級健體領域教學計畫表

第一學期							
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 8/26-8/30 (8/30 開學日)	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛	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。	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。	1. 了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，了解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. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	生命教育 性別平等教育	
	預備週 量身高體重	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。	能透過運動及飲食控制自身體重	量身高體重 計算 BMI 值	生命教育	
第二週 9/2-9/6	第 1 單元歌詠青春合奏曲 第 1 章飛揚青春擁抱愛	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。		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. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	生命教育 性別平等教育	
	第 4 單元體能挑戰趣 第 1 章大力水手——肌力與肌耐力	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。	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. 了解增進肌肉適能的益處。 2. 了解肌肉適能訓練基本原則。 3. 學會下肢、上肢及胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	生涯規劃 長照服務、失智症	

第三週 9/9-9/13	第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛	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，擬定健康行動策略。	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。	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. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	生命教育 性別平等教育	
	體能挑戰趣 第1章大力水手——肌力與肌耐力	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。	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. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 2. 養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	生涯規劃教育 生涯規劃 長照服務、失智症	
第四週 9/16-9/20	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	3b-IV-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-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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。	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，並體會透過接近現實的觀察，更能體會情感真實的樣態。 2. 認識愛所包含的面向，體認先愛自己才有能力愛別人，進而體會愛是一輩子學習的課題。 3. 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. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	生命教育 性別平等教育	
	第5單元熱血向前行第1章水中蛙游—游泳	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	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要領與練習方法。	1. 課堂觀察 2. 技能實作	生涯規劃 安全教育 (水域安全) 海洋教育	

第五週 9/23-9/27	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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。	1. 認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 2. 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. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	生命教育 性別平等教育 性侵害防治教育 性剝削防治教育	
	第5單元熱血向前行第1章水中蛙游—游泳	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	3. 認識蛙式競賽規則。 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。	1. 課堂觀察 2. 技能實作	生涯規劃 安全教育(水城安全) 海洋教育	
第六週 9/30-10/4	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	3b-IV-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-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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。	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。 2. 了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考和抉擇，並支持青少年拒絕性行為的立場。	1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	生命教育 性別平等教育 性侵害防治教育 性剝削防治教育	
	第5單元熱血向前行第1章水中蛙游—游泳	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 蛙式踢腿的細節如何搭配蛙式划手 2. 蛙式換氣時間掌握	1. 課堂觀察 2. 技能實作	生涯規劃 安全教育(水城安全) 海洋教育	

<p>第七週 10/7-10/11 (10/8-10/9 第一次定期考查)</p>	<p>第1單元歌詠青春合奏曲 第3章青春變奏曲</p>	<p>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。</p>	<p>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-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。</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。</p>	<p>1. 紙筆評量</p>	<p>家庭暴力防治 生命教育 性別平等教育 性侵害防治教育 性剝削防治教育</p>	
	<p>第5單元熱血向前行第1章水中蛙游—游泳</p>	<p>d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>			<p>觀察 實作 測驗</p>	<p>生涯規劃 安全教育 (水城安全) 海洋教育</p>
<p>第八週 10/14-10/18</p>	<p>第1單元歌詠青春合奏曲 第3章青春變奏曲</p>	<p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>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-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。</p>	<p>1. 了解約會性侵可能發生在網友或熟識者之間，學生能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. 了解網路自拍可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播不留存私密照的決定。</p>	<p>1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度</p>	<p>家庭教育 性侵防治教育 生命教育 性別平等教育 性侵害防治教育 性剝削防治教育</p>	
	<p>第5單元團體攻防戰 第1章排列組合——排球</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。</p>		<p>觀察 實作 測驗</p>	<p>人權教育 品德教育</p>

第九週 10/21-10/25	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	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. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	消費者保護教育 家庭教育	
	第5單元團體攻防戰 第1章排列組合——排球	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	觀察 實作 測驗	人權教育 品德教育	
第十週 10/28-11/1	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	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，所面臨的助力及阻力。	1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	消費者保護教育 家庭教育 食農教育 長照服務、失智症	
	第5單元團體攻防戰 第5章攻占堡壘——棒壘球	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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	觀察 實作 測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育	

第十一週 11/4-11/8	第2單元健康飲食生活家 第1章飲食源頭探索趣	3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	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。	1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	家庭教育 食農教育 長照服務、失智症	
	第5單元團體攻防戰 第5章攻占堡壘——棒壘球	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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	能做出肩上傳球、接球與跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。	觀察 實作 測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育	
第十二週 11/11-11/15	第2單元健康飲食生活家 第2章安全衛生飲食樂	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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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. 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。	1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	家庭教育	
	第5單元團體攻防戰 第4章合作無間——籃球	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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-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。	觀察 實作 測驗	品德教育 生涯規劃	

第十三週 11/18-11/22 (11/21-11/22 校外教學)	第 2 單元健康飲食生活家 第 2 章安全衛生飲食樂	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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. 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。 2. 能分析自己現有飲食方式應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的飲食原則，以預防食品中毒發生。	1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	家庭教育	
	第 5 單元團體攻防戰 第 4 章合作無間——籃球	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	能具備審美與表現的能力，欣賞籃球比賽中的傳接球技巧。	觀察 實作 測驗	品德教育 生涯規劃	
第十四週 11/25-11/29	第 2 單元健康飲食生活家 第 3 章食品安全行動派	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-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-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	家庭教育	
	健康體適能	4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，	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 能理解分析立定跳遠動作 2. 透過伸展運動提升柔軟度	觀察 實作 計畫運動處方簽	生命教育	

		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。		3. 透過有氧運動提升心肺適能			
第十五週 12/2-12/6 (12/2-12/3 第二次定期考查)	第2單元健康飲食生活家 第3章食品安全行動派	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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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，調整並維護健康的飲食生活。	紙筆評量	家庭教育	
	健康體適能	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。	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 能理解分析立定跳遠動作 2. 透過伸展運動提升柔軟度 3. 透過有氧運動提升心肺適能	觀察實作測驗	生命教育	

第十六週 12/9-12/13	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 能了解毒品危害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。 2. 能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。	1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	生涯規劃 生命教育 安全教育 (食藥安全)	
	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 了解長距離跑的技術分析。 2. 了解並做出長距離起跑技術。	觀察 實作	國際教育	
第十七週 12/16-12/20	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	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. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	安全教育 (交通安全) 生命教育 安全教育 (食藥安全)	
	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。 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-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 了解起跑及加速跑的動作要領。 2. 能做出起跑及加速跑的身體驅動。	觀察 實作	品德教育	

第十八週 12/23-12/27	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	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. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	生命教育 安全教育 (食藥安全)	
	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑	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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 2. 能做出對抗離心力的身體姿勢。	觀察 實作	品德教育	
第十九週 12/30-1/3 (12/30-12/31 校慶)	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體	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。	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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	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. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	生命教育 安全教育 (食藥安全)	
	第5單元團體攻防戰 第5章攻占堡壘——棒壘球	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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	觀察 實作	性別平等教育 品德教育	

第二十週 1/6-1/10	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體	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。	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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	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. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	生命教育 安全教育 (食藥安全)	
	第5單元團體攻防戰 第5章攻占堡壘——棒壘球	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	2. 能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習，挑戰個人極限。	觀察 實作 測驗壘球擲遠	性別平等教育	
第二十一週 1/13-1/17 (1/16-1/17 第三次定期考查)	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體	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。	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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	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. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	生命教育 安全教育 (食藥安全)	
	第5單元團體攻防戰 第5章攻占堡壘——棒壘球	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	2. 能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習，挑戰個人極限。	觀察 實作 測驗壘球擲遠	性別平等教育	
第二十二週 1/20-1/24 (1/20 休業式)	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體	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。	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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	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. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	生命教育 安全教育 (食藥安全)	
	第5單元團體攻防戰 第5章攻占堡壘	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團	2. 能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與	觀察 實作	性別平等教育	

	——棒壘球	動技能。	隊戰術。	團隊合作精神，並精進個人學習，挑戰個人極限。	測驗壘球擲遠		
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 2/10-2/14 (2/11 開學日)	第 1 單元永續經營健康路 第 1 章美妙的生命	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。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2. 能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 3. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。	1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	生命教育 家庭教育	
	預備週 量身高體重	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。	能透過運動及飲食控制自身體重	量身高體重 計算 BMI 值	生命教育	

第二週 2/17-2/21	第 1 單元永續經營健康路 第 1 章美妙的生命	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。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2. 能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 3. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。	1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	生命教育 家庭教育	
	第 5 單元熱血向前行 第 1 章棒壘一家親—棒壘球	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	觀察 分組實作練習 比賽	生涯規劃 品德教育 別平等教育	
第三週 2/24-2/28	第 1 單元永續經營健康路 第 2 章生命的軌跡	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 3. 尊重每個人不同的發展差異。 4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。	1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	生命教育 家庭教育	
	第 5 單元熱血向前行 第 1 章棒壘一家親—棒壘球	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合	能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動	觀察 分組實作練習 比賽	生涯規劃 品德教育 性別平等教育	

		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。	及團隊戰術。	潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或日常生活中。			
第四週 3/3-3/7	第1單元永續經營健康路 第2章生命的軌跡	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 3. 尊重每個人不同的發展差異。 4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。	1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	生命教育 家庭教育	
	第4單元健康體能樂生活 第1章身體軟Q力—柔軟度	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	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。	觀察 實作	安全教育	
第五週 3/10-3/14	第1單元永續經營健康路 第3章伴生命共老	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。 2. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。	1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	生命教育 家庭教育 長期照護、 失智症	
	第4單元健康體能樂生活 第1章身體軟Q力—柔軟度	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 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。 2. 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。	觀察 實作	安全教育	

<p>第六週 3/17-3/21</p>	<p>第1單元永續經營健康路 第3章伴生命共老</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p>	<p>1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。 2. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 3. 分析影響老化健康狀態的因素。 4. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。</p>	<p>1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度</p>	<p>生命教育 家庭教育 長期照護、失智症</p>	
	<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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>1. 了解哪些人為疏忽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。</p>	<p>影片欣賞 P. R. I. C. E 練習測驗</p>	<p>安全教育</p>	
<p>第七週 3/24-3/28 (3/26-3/27 第一次定期考查)</p>	<p>第2單元慢性病的 世界 第1章健康人生，少「糖」少「癌」</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Fb-IV-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-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</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。</p>	<p>紙筆評量</p>	<p>消費者保護教育 家庭教育 長期照護、失智症</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	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 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。 2. 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。	影片欣賞 P. R. I. C. E 練習 測驗	安全教育	
第八週 3/31-4/4	第 2 單元慢性病的 世界 第 1 章健康人生，少「糖」少「癌」	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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-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-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	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。	1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	生涯規劃 家庭教育 長期照護、失智症	
	第 5 單元熱血向前行-第 1 章水中蛙游—游泳	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。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	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要領與練習方法。	觀察 實作 測驗	安全教育 (水域安全) 海洋教育	
第九週 4/7-4/11	第 2 單元慢性病的 世界 第 1 章健康人生，少「糖」少「癌」	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-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-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	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。	1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	家庭教育 長期照護、失智症	
	第 5 單元熱血向前行-第 1 章水中蛙游—游泳	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。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5	1. 認識蛙式競賽規則。 2. 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	觀察 實作 測驗	安全教育 (水域安全) 海洋教育	

			次以上)。	趣。			
第十週 4/14-4/18	第2單元慢性病的 世界 第2章小心謹 「腎」,「慢」不 經「心」	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	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。	1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	家庭教育 長期照護、 失智症	
	第6單元球賽對決 第3章羽出驚人—羽球	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	觀察 實作 測驗	生涯規劃	
第十一週 4/21-4/25	第2單元慢性病的 世界 第2章小心謹 「腎」,「慢」不 經「心」	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	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。	1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	家庭教育 長期照護、 失智症	
	第6單元球賽對決 第3章羽出驚人—羽球	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	觀察 實作 測案	生涯規劃 品德教育	

第十二週 4/28-5/2	第2單元慢性病的 世界 第2章小心謹 「腎」,「慢」不 經「心」	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	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。	1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	家庭教育 長期照護、 失智症	
	第5單元熱血向 前行 第1章水中仰式 —游泳	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	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 認識仰式動作特色,以及仰泳選手與其競賽成績紀錄。 2. 學習仰式踢腳、划手、手腳配合,以及換氣動作的動作要領與練習方法。 3. 認識仰式競賽規則。	觀察 實作	安全教育 (水域安全) 海洋教育	
第十三週 5/5-5/9	第2單元慢性病的 世界 第3章「慢慢」 長路不孤單	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。 3b-IV-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-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	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. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	長照服務 (失智症議 題)	
	第5單元熱血向 前行 第1章水中仰式 —游泳	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	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 認識仰式動作特色,以及仰泳選手與其競賽成績紀錄。 2. 學習仰式踢腳、划手、手腳配合,以及換氣動作的動作要領與練習方法。 3. 認識仰式競賽規則。	觀察 實作	安全教育 (水域安全) 海洋教育	

第十四週 5/12-5/16 (5/13-5/14 第二次定期考查)	第2單元慢性病的 世界 第3章「慢慢」 長路不孤單	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。	Fb-IV-4 新興傳染 病與慢性病的防治策 略。	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。	紙筆評量	長照服務 (失智症議題)	
	第6單元球賽對 決 第4章誰與爭鋒 —籃球	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。	Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運動動作組合 及團隊戰術。	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。 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。	觀察 實作 分組比賽	生涯規劃	
第十五週 5/19-5/23	第3單元千鈞一 髮覓生機 第1章安全百分 百	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-3 深切體會 健康行動的自覺利益 與障礙。 2b-IV-3 充分地肯 定自我健康行動的信 心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操 作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境 處理與止血、包紮、 CPR、復甦姿勢急救 技術。	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。 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。 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。	1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	安全教育 (交通安全)	
	第6單元球賽對 決 第4章誰與爭鋒 —籃球	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。	Hb-IV-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 人與團隊合作之精神。 2. 養成積極參與的態 度，並集中注意力， 隨時注意周遭環境安 全。 3. 能具備審美與表現 的能力，培養賞析、 建構和分享的態度與 能力，進而	觀察 實作 分組比賽	生涯規劃 品德教育	

				效精進個人學習，挑戰個人極限。			
第十六週 5/26-5/30	第3單元千鈞一髮覓生機 第1章安全百分比	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 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。 3. 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。	1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	安全教育 (交通安全)	
	第5單元熱血向前行 第1章水中蛙游—仰式游泳	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。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	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。	觀察 實作 測驗 25 公尺蛙式	安全教育 (水域安全) 海洋教育	
第十七週 6/2-6/6	第3單元千鈞一髮覓生機 第1章安全百分比	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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。 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。 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。	1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	安全教育 (交通安全)	
	第5單元熱血向前行 第1章水中蛙游—仰式游泳	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。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	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。	觀察 實作 測驗 25 公尺仰式	安全教育 (水域安全) 海洋教育	

第十八週 6/9-6/13	第3單元千鈞一髮覓生機 第2章急救一瞬間	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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。 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。	1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	生命教育 安全教育	
	第6單元球賽對決 第2章排敵禦攻—排球	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. 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。	觀察 實作	人權教育	
第十九週 6/16-6/20	第3單元千鈞一髮覓生機 第2章急救一瞬間	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	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。 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。	1. 口頭評量(問答) 2. 課堂討論參與度	安全教育	
	第6單元球賽對決 第2章排敵禦攻—排球	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	觀察 實作 測驗	人權教育	

<p>第二十週 6/23-6/27 (第三次定期考 查)</p>	<p>第3單元千鈞一 髮覓生機 第2章急救一瞬 間</p>	<p>1b-IV-2 認識健康技 能和生活技能的實施 程序概念。 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-3 深切體會健 康行動的自覺利益與 障礙。</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處 理與止血、包紮、 CPR、復甦姿勢急救 技術。</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。 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>紙筆評量</p>	<p>安全教育</p>	
	<p>第6單元球賽對 決 第2章排敵禦攻 —排球</p>	<p>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。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球 類運動動作組合及團 隊戰術。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察 實作 測驗排球發球</p>		<p>人權教育</p>
<p>第二十一週 6/30-7/4 (6/30 休業式)</p>	<p>第3單元千鈞一 髮覓生機 第2章急救一瞬 間</p>	<p>1b-IV-2 認識健康技 能和生活技能的實施 程序概念。 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-3 深切體會健 康行動的自覺利益與 障礙。</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處 理與止血、包紮、 CPR、復甦姿勢急救 技術。</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。 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>紙筆評量</p>	<p>安全教育</p>	
	<p>第6單元球賽對 決 第2章排敵禦攻 —排球</p>	<p>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。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球 類運動動作組合及團 隊戰術。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察 實作 測驗排球發球</p>		<p>人權教育</p>