

114 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 9/1-9/5 (9/1 開學日)	第一章愛的真諦	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 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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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技巧。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	生命教育 性別平等教育 性侵害防治教育 性剝削防治教育 家庭暴力防治	
	第一章運動與身體發展	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	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題。	1. 問答：能說出運動時身體的生理反應。 2. 實作：能利用資訊科技或書籍來蒐集與運動功能相關資料。 3. 問答：能說出運動對身體發展的正面效益。 4. 問答：能說出運動對身體發展和身心健康之間的關係。	生命教育 性別平等教育	
第二週 9/8-9/12	第一章愛的真諦	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	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。	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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	生命教育 性別平等教育 性侵害防治教育 性剝削防治教育	

		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-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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	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。		家庭暴力防治	
	第 2 章 自救求生 臨危自保	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。	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	1. 能說出自救的基本原則。 2. 評估與加強自己的自救能力級別。 3. 熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。	上課參與 態度檢核 技能測驗	海洋教育 安全教育 閱讀素養	
第三週 9/15-9/19	第一章愛的真諦	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 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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 維護身體自主權的立場表達與行動。 2. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能主動分享自己的想法。	生命教育 性別平等教育 性侵害防治教育 性剝削防治教育 家庭暴力防治	
	第 2 章 自救求生 臨危自保	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂	1. 能夠運用藉物漂浮和移動求生。 2. 學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。	上課參與 態度檢核 技能測驗	海洋教育 安全教育 閱讀素養	

		技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	30 秒。				
第四週 9/22-9/26	第一章愛的真諦	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 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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 維護身體自主權的立場表達與行動。 2. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能主動分享自己的想法。	生命教育 性別平等教育 性侵害防治教育 性剝削防治教育	
	第一章游泳~蛙式	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。 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。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 藉由影片認識蛙泳動作的形成。 2. 藉由蛙式划手與換氣，再進行蛙腳踢腿練習。	上課參與 態度檢核 技能測驗	海洋教育 生涯規劃	
第五週	第一章愛的真諦	1a-IV-1 理解生	Db-IV-4 愛的	1. 讓學生熟悉兩性交往邀約與	1. 觀察：是否能認真	生命教育	

9/29-10/3		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。	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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	拒絕技巧。 2. 讓學生學習好好說再見的技巧。	聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	性別平等教育 性侵害防治教育 性剝削防治教育	
	第一章游泳~蛙式	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-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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 藉由影片認識蛙泳動作的形成。 2. 藉由蛙式划手與換氣，再進行蛙腳踢腿練習	上課參與態度檢核 技能測驗	海洋教育 生涯規劃	
第六週 10/6-10/10	第二章真愛要等待	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	Db-IV-1 生殖器官的造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達	1讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 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	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	生命教育 性別平等教育 性侵害防治教育 性剝削防治教育	

		重性。 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。	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。				
	第一章游泳~蛙式	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-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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 藉由影片認識蛙泳動作的形成。 2. 藉由蛙式划手與換氣，再進行蛙腳踢腿練習	上課參與 態度檢核 技能測驗	海洋教育 生涯規劃	
第七週 10/13-10/17 (10/14-10/15 第一次定期考查)	第二章真愛要等待	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。 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。	Db-IV-1 生殖器官的造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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	1讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 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	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	生命教育 性別平等教育 性侵害防治教育 性剝削防治教育	

			抉擇。				
	第一章游泳~蛙式	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-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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 藉由影片認識蛙泳動作的形成。 2. 藉由蛙式划手與換氣，再進行蛙腳踢腿練習	上課參與態度檢核 技能測驗	海洋教育 生涯規劃	
第八週 10/20-10/24 (10/22-10/24 校外教學)	第一章我的身體我作主	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 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能主動分享自己的想法。	生命教育 性別平等教育 性侵害防治教育 性剝削防治教育 家庭教育	

	第一章籃球	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。 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。	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戰術的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 學會運球三步上籃動作要領。 3. 讓學生在練習中，找到最好的跑動起跳及蹬地上籃時機。 4. 了解上籃分解動作要領。 5. 讓學生自我檢視是否已具備運球三步上籃的準備工作。	上課參與 態度檢核 技能測驗	安全教育 法治教育 性別平等教育	
第九週 10/27-10/31	第一章我的身體 我作主	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 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能主動分享自己的想法。	生命教育 性別平等教育 性侵害防治教育 性剝削防治教育 家庭教育	
	第一章籃球	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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 讓學生在空手跑動接球上籃練習中，找到最好的傳球時機與位置。 2. 讓學生在3人一組直線上籃練習中，學會比賽基本三人小組進攻戰術。 3. 了解快速進攻戰術的特性與要領。 4. 能熟練做出轉守為攻的快速進攻戰術。	上課參與 態度檢核 技能測驗	安全教育 法治教育 性別平等教育	

		考與分析能力，解決運動情境的問題。					
第十週 11/3-11/7	第二章揭開「性」的真實面紗	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。	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：能說出色情對青少年的影響。 3.問答：是否能認真聆聽。	生命教育 性別平等教育 性侵害防治教育 性剝削防治教育 家庭教育	
	第二章肌力訓練	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	1.問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2.實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3.觀察：學會各部分肌群的訓練動作。	長照服務	
第十一週 11/10-11/14	第二章揭開「性」的真實面紗	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。	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：能說出色情對青少年的影響。 3.問答：是否能認真聆聽。	生命教育 性別平等教育 性侵害防治教育 性剝削防治教育 家庭教育	
	第二章肌力訓練	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。	規畫與改善肌肉適能。	1.問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2.實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3.觀察：學會各部分肌群的訓練動作。	長照服務	

		畫。					
第十二週 11/17-11/21	第三章性病知多少	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2 熟悉預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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能認真參與討論。	生命教育 性別平等教育 性侵害防治教育 性剝削防治教育 家庭教育	
	第二章肌力訓練	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。	規畫與改善肌肉適能。	1. 問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2. 實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3. 觀察：學會各部分肌群的訓練動作。	長照教育	
第十三週 11/24-11/28 (11/27-11/28 第二次定期考查)	第三章性病知多少	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2 熟悉預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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能認真參與討論。	生命教育 性別平等教育 性侵害防治教育 性剝削防治教育 家庭教育	
	第一章田賽	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。	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。	上課參與 態度檢核 技能測驗	性別平等教育 安全教育	

		2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		5. 透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而瞭解並嘗試做出跳躍的多樣性。 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. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。 9. 能了解並做出起跳動作的動作要領。			
第十四週 12/1-12/5	第三章性病知多少	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。	1 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。 2 熟悉預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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能認真參與討論。	生命教育 性別平等教育 性侵害防治教育 性剝削防治教育 家庭教育	
	第一章田賽	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	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。 2. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。 3. 能了解並做出起跳動作的動作要領。 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出來的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要領並試著協調做出連貫動作。	上課參與 態度檢核 技能測驗	性別平等教育 安全教育	
第十五週	第一章吃出好健	3a-IV-1 精熟地	Ea-IV-1 飲食	1. 讓學生省思三餐是否符合青	1. 觀察：是否能認真	家庭教育	

12/8-12/12	康	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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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。	春期一日飲食指南建議。 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。	聆聽。	安全教育-食藥安全 長照服務(失智症議題)	
	第二章排球	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。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	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，讓學生了解肩上發球在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 讓學生在練習中，找到最好的拋球及擊球時機。 3. 了解肩上漂浮發球的動作要領。 4. 讓學生自我檢視是否已具備肩上漂浮發球的準備工作。	上課參與 態度檢核 技能測驗	安全教育 人權教育	
第十六週 12/15-12/19	第一章吃出好健康	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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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. 讓學生省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 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。	1. 觀察：是否能認真聆聽。	家庭教育 安全教育-食藥安全 長照服務(失智症議題)	
	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。 2. 讓學生在循環練習中，學會比賽基本運作模式。	上課參與 態度檢核 技能測驗	安全教育 人權教育	

<p>第十七週 12/22-12/26</p>	<p>第一章吃出好健康</p>	<p>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的行動。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 讓學生省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 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。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p>	<p>家庭教育 安全教育-食藥安全 長照服務(失智症議題) 環境教育</p>	
	<p>第四章棒壘球</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>安全教育 性別平等教育 戶外教育</p>	
<p>第十八週 12/29-1/2 (12/31 校慶)</p>	<p>第二章食安面面觀</p>	<p>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的行動。</p>	<p>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。</p>	<p>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，以選擇合乎自己需求的食品。 5. 認識食品添加物的作用。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。</p>	<p>家庭教育 安全教育-食藥安全 安全教育-防災安全 長照服務(失智症議題) 環境教育</p>	

	第四章棒壘球	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。	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. 引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。 2. 引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。	上課參與 態度檢核 技能測驗	安全教育 性別平等教育 戶外教育	
第十九週 1/5-1/9	第二章食安面面觀	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的行動。	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，以選擇合乎自己需求的食品。 5. 認識食品添加物的作用。	1. 觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。	家庭教育 安全教育-食藥安全 安全教育-防災安全 長照服務(失智症議題) 環境教育	
	第四章棒壘球	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。	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. 引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。 2. 引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。	上課參與 態度檢核 技能測驗	安全教育 性別平等教育 戶外教育	
第二十週 1/12-1/16 (1/15-1/16 第三次定期考查)	第二章食安面面觀	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。	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，以選擇合乎自己需求的食品。	1. 觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。	家庭教育 安全教育-食藥安全 安全教育-防災安全 長照服務(失智症議題)	

		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。		5. 認識食品添加物的作用。			
	第四章棒壘球	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-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。	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. 引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。 2. 引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。	上課參與 態度檢核 技能測驗	安全教育 性別平等教育 戶外教育	
第二十一週 1/19-1/23 (1/20 休業式)	第二章食安面面觀	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的行動。	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，以選擇合乎自己需求的食品。 5. 認識食品添加物的作用。	1. 觀察：是否能認真聆聽、勇於發表意見。	家庭教育 安全教育-食藥安全 安全教育-防災安全 長照服務(失智症議題)	
	第四章棒壘球	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。	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. 引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。 2. 引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。	上課參與 態度檢核 技能測驗	安全教育 性別平等教育 戶外教育	

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 2/9-2/13 (2/11 開學日) (2/12-2/13 年 假)	第一章新生命的喜悅	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。	觀察 發表	生命教育 性別平等教育 生涯規劃	
	預備週- 測量身高體重	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 計算 BMI 值 2. 能理解體重過重對人體影響	計算 BMI 值	生命教育	
第二週 2/16-2/20 (2/16-2/19 年 假)	第一章新生命的喜悅	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。	觀察 發表 實作	生命教育 性別平等教育 生涯規劃	
	體適能 計算 BMI	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	3. 計算 BMI 值 4. 能理解體重過重對人體影響	測量身高體重 計算個人 BMI 是否符合	生命教育	
第三週 2/23-2/27	第一章新生命的喜悅	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。	觀察 發表	生命教育 性別平等教育 生涯規劃	
	第四章棒壘球	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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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。	實作評量 上課參與 觀察記錄	安全教育 性別平等教育 戶外教育	

<p>第四週 3/2-3/6</p>	<p>第二章生長密碼</p>	<p>題。 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。 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。 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>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。</p>	<p>1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。</p>	<p>觀察 發表</p>	<p>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>第四章棒壘球</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。 2. 引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。</p>	<p>實作評量 上課參與 觀察記錄</p>	<p>安全教育 性別平等教育 戶外教育</p>	
<p>第五週 3/9-3/13</p>	<p>第二章生長密碼</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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進</p>	<p>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。</p>	<p>1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。</p>	<p>觀察 發表</p>	<p>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>	

		健康的行動，並反省修正。					
	第四章棒壘球	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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. 引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。 2. 引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。	實作評量 上課參與 觀察記錄	安全教育 性別平等教育 戶外教育	
第六週 3/16-3/20	第二章生長密碼	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。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。	觀察 發表	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1章 健康體適能 體適能檢測	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 能明白體適能相關知識及重要性。 2. 能主動並協助他人參與體適能活動。 3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	實作評量 上課參與 觀察記錄	閱讀素養 生涯規劃 長照服務 失智症	

	第三章樂活老化	<p>動。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。</p>	<p>1. 能讓學生認識老化的特徵。</p> <p>2. 讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。</p> <p>3. 讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。</p>	觀察	<p>生命教育</p> <p>長照服務(失智症議題)</p> <p>安全教育-防墜安全</p>	
<p>第七週</p> <p>3/23-3/27</p> <p>(3/26-3/27 第一次定期考查)</p>	第2章 專項適能	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	<p>1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。</p> <p>2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。</p> <p>3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。</p> <p>4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。</p>	上課參與 分組檢測 技能測驗	<p>閱讀素養</p> <p>長照服務</p> <p>失智症</p>	

第八週 3/30-4/3	第三章樂活老化	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。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與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。	1. 能讓學生認識老化的特徵。 2. 讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3. 讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。	觀察發表	生命教育 長照服務(失智症議題) 安全教育-防墜安全	
	第一章游泳~仰式	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。 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。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 藉由情境認識仰泳自救的重要性。 2. 藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。	上課參與分組檢測技能測驗	海洋教育 安全教育 生涯規劃	
第九週 4/6-4/10	第四章用愛說再見	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自我調適技能。	觀察發表	家庭教育 性別平等教育 家庭暴力防治	
	第一章游泳~仰式	3c-IV-1 表現局部或全身性的身	Cb-IV-2 各項運動設施的安	1. 藉由情境認識仰泳自救的重要性。	上課參與分組檢測	海洋教育 安全教育	

		<p>體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>2. 藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。</p>	技能測驗	生涯規劃	
第十週 4/13-4/17	第一章慢性病(一)	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	<p>1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。</p> <p>2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。</p>	觀察發表	<p>生命教育</p> <p>長照服務(失智症議題)</p> <p>安全教育-食藥安全</p>	
	第二章休閒運動-自行車	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 了解自行車做為休閒運動的良好條件。</p> <p>2. 認識與自行車各項結構與用途。</p>	問答說明	安全教育	
第十一週 4/20-4/24	第一章慢性病(一)	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為</p>	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	<p>1. 讓學生了解慢性病對健康的威脅。</p> <p>2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。</p>	觀察發表	<p>生命教育</p> <p>長照服務(失智症議題)</p> <p>安全教育-食藥安全</p>	

		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。					
	第二章休閒運動-自行車	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 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。	了解騎乘自行車前的安全須知與準備。	問答說明	安全教育	
	第一章慢性病(一)	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。	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。	觀察發表	生命教育 長照服務(失智症議題) 安全教育-食藥安全	
第十二週 4/27-5/1	第一章游泳~仰式	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-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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 為加強划水軌跡，可藉由單臂攀繩練習，提升仰式划手軌跡穩定度。 2. 運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。	上課參與分組檢測技能測驗	海洋教育 生涯規劃	

		際參與身體活動。					
第十三週 5/4-5/8 (5/7-5/8 第二次定期考查)	第二章 慢性病 (二)	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。 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-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 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。	觀察發表	生命教育 長照服務(失智症議題) 安全教育-食藥安全	
	第一章 游泳~仰式	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-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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1. 為加強划水軌跡，可藉由單臂攀繩練習，提升仰式划手軌跡穩定度。 2. 運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。	上課參與分組檢測技能測驗	海洋教育 生涯規劃	

第十四週 5/11-5/15	第二章慢性病 (二)	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。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-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 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。	觀察發表	生命教育 長照服務(失智症議題) 安全教育-食藥安全	
	第一章籃球～ 固若金湯	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。	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，讓學生了解防守技術在比賽場上的重要性，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。	上課參與 分組檢測 技能測驗	品德教育 人權教育 安全教育	
第十五週 5/18-5/22	第一章急救最前線	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、	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	觀察發表 問答	生命教育 長照服務(失智症議題)	

		重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	復甦姿勢急救技術之演練。	巧及傷口照護。 3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。		家庭教育	
	第一章籃球～固若金湯	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 讓學生了解人盯人防守的觀念與技巧。 2. 讓學生在一對一攻防實戰演練中，學會常用的防守步法動作要領。 3. 了解控制籃板球在比賽場上的重要性。 4. 能熟練的做出爭搶籃板球動作要領。	上課參與分組檢測技能測驗	品德教育 人權教育 安全教育	
第十六週 5/25-5/29	第一章急救最前線	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 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包紮技巧。	問答 觀察	生命教育 家庭教育	
	第一章游泳～仰式	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。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安	1. 藉由情境認識仰泳自救的重要性。 2. 藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。	上課參與分組檢測技能測驗	海洋教育 生涯規劃	

		求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。				
第十七週 6/1-6/5	第一章急救最前線	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 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包紮技巧。	實作 觀察	生命教育 家庭教育	
	第一章游泳~仰式	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 藉由情境認識仰泳自救的重要性。 2. 藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。	上課參與 分組檢測 技能測驗	海洋教育 生涯規劃	
第十八週 6/8-6/12	第二章心肺復甦術	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健	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。	觀察 分享	生命教育 家庭教育	

		<p>康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>					
	第二章排球～攻其不備	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> 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. 透過站立自拋自扣練習，學會揮臂扣球動作要領。 4. 運用手掌包覆球體擊球，學會控制球體旋轉及方向的技術。 5. 學會扣球準備的動作要領。 	上課參與分組檢測技能測驗	品德教育	
第十九週 6/15-6/19	第二章心肺復甦術	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持</p>	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。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	觀察分享	生命教育 家庭教育	

		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。					
	第二章排球～攻其不備	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.讓學生在練習中，找到最好的助跑起跳動作及位置。 2.學會助跑起跳，伸臂用手掌包覆住目標球體。 3.能在空中完成揮臂擊球動作。 4.學會扣球技術中的落地動作要領。	上課參與分組檢測技能測驗	品德教育	
第二十週 6/22-6/26 (6/25-6/26 第三次定期考查)	第二章心肺復甦術	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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。	觀察分享	生命教育 家庭教育	
	第二章排球～攻其不備	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運	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。	上課參與分組檢測技能測驗	品德教育	

		<p>動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>3. 學會個人扣球技術自主訓練動作要領。</p> <p>4. 透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。</p>			
<p>第二十一週 6/29-7/3 (6/30 休業式)</p>	<p>第二章心肺復甦術</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。</p>	<p>1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。</p> <p>2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。</p>	<p>觀察 分享</p>	<p>生命教育 家庭教育</p>	
	<p>第二章排球～攻其不備</p>	<p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 學會自拋自扣動作要領。</p> <p>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。</p> <p>3. 學會個人扣球技術自主訓練動作要領。</p> <p>4. 透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。</p>	<p>上課參與 分組檢測 技能測驗</p>	<p>品德教育</p>	

