

三、普通班-國中(表七之二)

115 學年度__八__年級__健體__領域/科目教學計畫表

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 9/1-9/4 (9/1 開學日)	單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1.辨別欣賞、喜歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3.學習情感維持與結束的正確方式。 4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等教育】 【生涯規劃】	
	單元 5 體適能 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，實際參與身體活動。	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	【閱讀教育】 【生涯規畫】	
第二週 9/7-9/11	單元一 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1.辨別欣賞、喜歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3.學習情感維持與結束的正確方式。 4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等教育】 【生涯規劃】	

	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無 止息	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】 【生涯規劃】	
第三週 9/14-9/18	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1.辨別欣賞、喜歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3.學習情感維持與結束的正確方式。 4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等教育】 【生涯規劃】	
	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無 止息	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】 【生涯規劃】	
第四週 9/21-9/25	單元一 愛，這件事 第2章 「性」福 「保」典	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染	上課參與 小組討論 態度檢核	【性別平等教育】 【法治教育】	

			媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。			
	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】 【生涯規劃】	
第五週 9/28-10/2	單元一 愛，這件事 第2章 「性」福 「保」典	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	上課參與 小組討論 態度檢核	【性別平等教育】 【法治教育】	
	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】 【生涯規劃】	

第六週 10/5-10/9	單元一 愛，這件事 第2章 「性」福 「保」典	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	上課參與 小組討論 態度檢核	【性別平等教育】 【法治教育】	
	單元六 水上游龍 第1章 蛙泳 泳無止息	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.認識呼吸肌群在蛙泳換氣中是如何作用。 2.熟練蛙泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】 【生涯規劃】	
第七週 10/12-10/16 (10/15、10/16 第一次定期考 查)	單元一 愛，這件事 第2章 「性」福 「保」典	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	上課參與 小組討論 態度檢核	【性別平等教育】 【法治教育】	
	單元六 水上游龍 第1章 蛙泳 泳無止息	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.認識呼吸肌群在蛙泳換氣中是如何作用。 2.熟練蛙泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】 【生涯規劃】	

		動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。			
第八週 10/19-10/23	單元一 愛，這件事 第2章 「性」福 「保」典	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	上課參與 小組討論 態度檢核	【性別平等教育】 【法治教育】	
	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合	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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2. 了解並操作新、舊式上籃方式。 3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【性別平等教育】 【生涯規劃】	
第九週 10/26-10/30	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【品德教育】 【長照服務】	

		正。		3.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。			
	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合	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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2. 了解並操作新、舊式上籃方式。 3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【性別平等教育】 【生涯規劃】	
第十週 11/2-11/6	單元二 一生「醫」 世 第1章 臺灣「醫」 級棒	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3.認識健保卡所提供的醫療服務項	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【品德教育】 【長照服務】	

				目、功能和使用方式。 4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。			
	單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑	1c-Ⅲ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅲ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅲ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-Ⅲ-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解有氧運動的益處。 2.建立正確的跑步運動概念。 3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5.懂得利用智慧軟體輔助運動。 6.養成持續慢跑的運動習慣。 7.具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	上課參與技能測驗	【生涯規劃】 【失智症議題】	
第十一週 11/9-11/13	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3.認識健保卡所提供的醫療服務項	上課參與平時觀察態度檢核心得分享	【品德教育】 【長照服務】	

				目、功能和使用方式。 4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。			
	單元五 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑	1c-Ⅲ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅲ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-Ⅲ-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-Ⅲ-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解有氧運動的益處。 2.建立正確的跑步運動概念。 3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5.懂得利用智慧軟體輔助運動。 6.養成持續慢跑的運動習慣。 7.具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	上課參與技能測驗	【生涯規劃】 【失智症議題】	
第十二週 11/16-11/20	單元二 一生「醫」世 第 2 章 正確用藥好安心	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需	上課參與小組討論心得分享紙筆測驗	【品德教育】 【資訊教育】	

				注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。			
	單元五 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 1c-Ⅲ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅲ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅲ-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-Ⅲ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-Ⅲ-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-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.了解有氧運動的益處。 2.建立正確的跑步運動概念。 3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5.懂得利用智慧軟體輔助運動。 6.養成持續慢跑的運動習慣。 7.具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。 1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【生涯規劃】	

		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。					
第十三週 11/23- 11/27(11/24、 11/25 第二次 定期考查(第 8 節暫停)-暫定)	單元二 一生「醫」 世 第 2 章 正確用藥好 安心	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【品德教育】 【資訊教育】	
	單元五 挑戰極限 第 1 章 標槍 千斤 一擲	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4.能成功做出完整的標槍動作。 5.相互合作的班級氣氛。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增	實作評量 上課參與 觀察記錄	【品德教育】 【安全教育】	

		4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		能。			
第十四週 11/30-12/4	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【品德教育】 【資訊教育】	
	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，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。 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。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4.能成功做出完整的標槍動作。 5.相互合作的班級氣氛。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	實作評量 上課參與 觀察記錄	【品德教育】 【安全教育】	
第十五週	單元三	1a-IV-3 評估內在與外在的行	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、	1.瞭解藥物濫用的	上課參與	【品德教育】	

12/7-12/11	「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。	常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	平時觀察 小組討論	【家庭教育】 【法治教育】	
	單元7 球類入門 第2章 排球 一球入魂	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.介紹排球運動基本規則。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解並做到低手傳接球動作並符合其原理原則。 4.學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5.能在接球後依據距離、方向，精準的進行力量控制，將球送至指定位置。 6.培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7.班級和諧團結氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 【人權教育】 【性別平等教育】	
第十六週 12/14-12/18	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對	上課參與 平時觀察 小組討論	【品德教育】 【家庭教育】 【法治教育】	

		2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。		社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。			
	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.介紹排球運動基本規則。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解並做到低手傳接球動作並符合其原理原則。 4.學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5.能在接球後依據距離、方向，精準的進行力量控制，將球送至指定位置。 6.培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7.班級和諧團結氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 【人權教育】 【性別平等教育】	
第十七週 12/21-12/25	單元三 「癮」爆新觀點 第 1 章 青春要玩不藥丸	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	上課參與 平時觀察 小組討論	【品德教育】 【家庭教育】 【法治教育】	

	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手 矯健	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃教育】	
第十八週 12/28-1/1	單元三 「癮」爆新 觀點 第2章 毒來不毒往	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	上課參與 平時觀察 分組討論	【法治教育】 【品德教育】 【家庭教育】	
	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手 矯健	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃教育】	

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		7.相互合作的班級氣氛。			
第十九週 1/4-1/8	單元三 「癮」爆新 觀點 第2章 毒來不毒往	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	上課參與 平時觀察 分組討論	【法治教育】 【品德教育】 【家庭教育】	
	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手 矯健	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃教育】	
第二十週 1/11-1/15	單元三 「癮」爆新 觀點 第2章 毒來不毒往	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	上課參與 平時觀察 分組討論	【法治教育】 【品德教育】 【家庭教育】	
	單元四 貼心！就能 安心！	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1.了解不同貼紮類型的功能差異。 2.體驗並練習貼紮	上課參與 實務操作	【安全教育】	

	第 1 章 運動與貼紮	度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。		技術對身體動作的影響。 3.了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。			
第二十一週 1/18-1/22 (1/18、1/19 第三次定期考 查)(1/20 休業 式)	單元三 「癮」爆新 觀點 第 2 章 毒來不毒往	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	上課參與 平時觀察 分組討論	【法治教育】	
	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手 矯健	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃教育】	
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	單元一 消費中學堂	1a-Ⅱ-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Ea-Ⅱ-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 以消費者角度關心不同的飲食類	上課參與 小組討論	【環境教育】	

2/11-2/12	第 1 章 GO 購 「食」力讚	1a-Ⅲ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-Ⅲ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Eb-Ⅲ-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	別、內涵及選購要點，如：生鮮食品、添加物、有機農產品。 2. 了解何謂食品標章與產銷履歷，以達到選購有益於健康的食品之目的。	分組報告		
	單元 5 體適能 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，實際參與身體活動。	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	【閱讀教育】 【生涯規畫】	
第二週 2/15-2/19	單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購 「食」力讚	1a-Ⅲ-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-Ⅲ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-Ⅲ-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-Ⅲ-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-Ⅲ-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：生鮮食品、添加物、有機農產品。 2. 了解何謂食品標章與產銷履歷，以達到選購有益於健康的食品之目的。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【環境教育】	
	單元五 有氣、無氣運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊	1c-Ⅲ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅲ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅲ-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-Ⅲ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-Ⅲ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【生涯規畫】	

		動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫實際參與身體活動。					
第三週 2/22-2/26	單元一 消費中學堂 第 1 章 GO 購 「食」力讚	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：生鮮食品、添加物、有機農產品。 2. 了解何謂食品標章與產銷履歷，以達到選購有益於健康的食品之目的。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【環境教育】	
	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃教育】	
第四週 3/1-3/5	單元一 消費中學堂 第 2 章 消費「食」	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	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方	1. 能解讀媒體廣告的行銷手法。 2. 了解食物中毒發	上課參與 小組討論 分組報告	【人權教育】 【資訊教育】	

	力家	生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	生的原因、預防方法。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。 4. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。 5. 能在生活當中實踐消費者權利與義務。			
	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守 兼備	1c-圖-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-圖-1 了解各項運動技能原理。 2c-圖-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-圖-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-圖-1 運用運動技術的學習策略。 3d-圖-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hd-圖-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃教育】	
第五週 3/8-3/12	單元一 消費中學堂 第 2 章 消費「食」 力家	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Eb-圖-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-圖-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. 能解讀媒體廣告的行銷手法。 2. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效	上課參與 小組討論 分組報告	【人權教育】 【資訊教育】	

				果。 4. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。 5. 能在生活當中實踐消費者權利與義務。			
	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守 兼備	1c-Ⅱ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅱ-1 了解各項運動技能原理。 2c-Ⅱ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-Ⅱ-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-Ⅱ-1 運用運動技術的學習策略。 3d-Ⅱ-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hd-Ⅱ-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 【安全教育】 【生涯規劃教育】	
第六週 3/15-3/19	單元一 消費中學堂 第 2 章 消費「食」 力家	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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Eb-Ⅱ-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-Ⅱ-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. 能解讀媒體廣告的行銷手法。 2. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。 4. 辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【生命教育】	

				5. 能在生活當中實踐消費者權利與義務。			
	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	1c-Ⅱ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅱ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅱ-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-Ⅱ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-Ⅱ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-Ⅱ-2 執行個人運動計畫實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【長照服務】 【生涯規劃教育】	
第七週 3/22-3/26 (3/25、3/26 第一次定期評 量)	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報 站(上)	1a-Ⅱ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-Ⅱ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅱ-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-Ⅱ-3 保護性的健康行為。 Fb-Ⅱ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【生命教育】 【失智症議題】	

				防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。			
	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	1c-Ⅱ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅱ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅱ-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-Ⅱ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-Ⅱ-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-Ⅱ-2 執行個人運動計畫實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	上課參與分組檢測技能測驗	【長照服務】 【生涯規劃教育】	
第八週 3/29-4/2	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上)	1a-Ⅱ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-Ⅱ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅱ-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-Ⅱ-3 保護性的健康行為。 Fb-Ⅱ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病	上課參與經驗分享紙筆測驗	【生命教育】 【失智症議題】	

				中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。			
	單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚	1c-Ⅲ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅲ-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-Ⅲ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Gb-Ⅲ-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。	上課參與技能測驗	【生涯規劃教育】	
第九週 4/5-4/9	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站(上)	1a-Ⅲ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-Ⅲ-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅲ-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-Ⅲ-3 保護性的健康行為。 Fb-Ⅲ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析	上課參與經驗分享紙筆測驗	生命教育 失智症議題	

第十週 4/12-4/16				自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。			
	單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚	1c-圖-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-圖-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-圖-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Gb-圖-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。	上課參與技能測驗	【生涯規劃教育】	
	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站(下)	1a-圖-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-圖-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-圖-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Fb-圖-3 保護性的健康行為。 Fb-圖-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	上課參與平時觀察紙筆測驗	【品德教育】 【家庭教育】	
	單元七 球類進階 第 3 章	2c-圖-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-圖-1 表現局部或全身性的	Ha-圖-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ha-IV-1 網/牆性球類運	1.學會後場攻擊技術的使用時機，並建立後場擊球之基	上課參與態度檢核技能測驗	【品德教育】 【生涯規劃教育】	

	羽球 「羽」日俱 進	身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-Ⅱ-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。	動動作組合及團隊戰術。	本能力。 2.了解後場切球動作要領與應用，以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。 3.能學會切球的應用方法，並實際執行於比賽中。			
第十一週 4/19-4/23	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報 站(下)	1a-Ⅱ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-Ⅱ-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅱ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Fb-Ⅱ-3 保護性的健康行為。 Fb-Ⅱ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 【家庭教育】	
	單元七 球類進階 第3章 羽球 「羽」日俱 進	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ha-Ⅱ-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會後場攻擊技術的使用時機，並建立後場擊球之基本能力。 2.了解後場切球動作要領與應用，以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 【生涯規劃教育】	

				3. 能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4. 能學會切球的應用方法，並實際執行於比賽中。			
第十二週 4/26-4/30	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站(下)	1a-Ⅲ-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-Ⅲ-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅲ-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Fb-Ⅲ-3 保護性的健康行為。 Fb-Ⅲ-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 【家庭教育】	
	單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚	1c-Ⅲ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-Ⅲ-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-Ⅲ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Gb-Ⅲ-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。	上課參與 技能測驗	【海洋教育】 【生涯規劃教育】	
第十三週	單元三	2a-IV-2 自主思考健康問題所	Ba-IV-2 居家、學校及社	1.了解危機意識，	上課參與	【品德教育】	

5/3-5/7 (5/4、5/5 七、八年級第 二次定期評量)	安全防護網 第 1 章 扭轉危機保 安康	造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規 範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互 動技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人 對促進健康的觀點與立場。	區安全的防護守則與相 關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關 問題改善策略與資源。 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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健 康消費資訊的辨識策 略。 Fa-IV-3 有利人際關係的 因素與有效的溝通技 巧。 Fb-IV-1 全人健康概念與 健康生活型態。	並能評估生活中潛 在的危機。 2.認識校園常見的 霸凌狀況，並透過 同理心與了解霸凌 的影響，進而能像 校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事 件時，保護自己的 方式。 4. 認識隱私及隱私 外洩可能帶來的影 響。 5. 了解網路使用上 保護隱私的方法。 6. 體認網路上留言 與發文時注意事項 的重要性。 7. 體認自拍與散播 不雅照片或影片帶 來的影響。	平時觀察 紙筆測驗	【法治教育】	
	單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高 氣揚	1c-Ⅲ-1 了解各項運動基礎原 理和規則。 1d-Ⅲ-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-Ⅲ-1 表現局部或全身性的 身體控制能力，發展專項運 動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實 際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身 體活動。	Gb-Ⅲ-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。	1.認識游泳姿勢的 歷史演進，學習探 索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打 水與手臂划水動 作，持續精進泳 技。 3.學會仰泳聯合動 作，展現全身動作 協調性。 4.勇於參與游泳能 力評量並達成目 標。	上課參與 技能測驗	【海洋教育】 【生涯規劃教育】	
第十四週 5/10-5/14	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保 安康	2a-IV-2 自主思考健康問題所 造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規 範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互	Ba-IV-2 居家、學校及社 區安全的防護守則與相 關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關 問題改善策略與資源。	1.了解危機意識， 並能評估生活中潛 在的危機。 2.認識校園常見的 霸凌狀況，並透過	上課參與 平時觀察 經驗分享	【品德教育】 【法治教育】	

		動技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 5. 了解網路使用上保護隱私的方法。 6. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 7. 體認自拍與散播不雅照片或影片帶來的影響。			
	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 跑動與配合	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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2. 了解並操作新、舊式上籃方式。 3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【性別平等教育】 【品德教育】 【安全教育】	
第十五週 5/17-5/21	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保 安康	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Db-IV-5 身體自主權維護	1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌	上課參與 平時觀察 經驗分享	【品德教育】 【法治教育】	

		4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	的影響，進而能像校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4. 認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 5. 了解網路使用上保護隱私的方法。 6. 體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 7. 體認自拍與散播不雅照片或影片帶來的影響。			
	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 跑動與配合	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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2. 了解並操作新、舊式上籃方式。 3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【性別平等教育】 【品德教育】 【安全教育】	
第十六週 5/24-5/28	單元三 安全防護網 第 2 章 馬路如虎口	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行	1.了解交通安全五守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	【品德教育】 【交通安全教育】	

			為。				
	單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無 止息	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】 【生涯規劃教育】	
第十七週 5/31-6/4	單元三 安全防護網 第 2 章 馬路如虎口	2a-Ⅲ-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.了解交通安全五守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 【交通安全教育】	
	單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無 止息	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】 【生涯規劃教育】	
第十八週 6/7-6/11	單元三 安全防護網 第 3 章 生命之鏈	3a-Ⅲ-1 精熟地操作健康技能。 3a-Ⅲ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-Ⅲ-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-Ⅲ-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 【安全教育】	

				4.願意提供相關急救措施。			
	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手 過招	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。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能對排球比賽場地有基礎認知。 2.能表現出正確的基本發球動作。	上課參與 實務操作	【性別平等教育】 【品德教育】 【安全教育】	
第十九週 6/14-6/18	單元三 安全防護網 第 3 章 生命之鏈	3a-Ⅲ-1 精熟地操作健康技能。 3a-Ⅲ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-Ⅲ-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-Ⅲ-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】	
	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手 過招	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。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	3.能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4.能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。	上課參與 實務操作	【性別平等教育】 【品德教育】 【安全教育】	
第二十週	單元三	3a-Ⅲ-1 精熟地操作健康技	Ba-Ⅲ-3 緊急情境處理與	1.了解生命之鏈及	上課參與	【品德教育】	

6/21-6/25	安全防護網 第3章 生命之鏈	能。 3a-Ⅱ-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。	止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-Ⅱ-1 全人健康概念與健康生活型態。	其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。	經驗分享 紙筆測驗	【安全教育】	
	單元7 球類入門 第2章 排球 高手過招	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。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	5.能分析場上情境並擬定策略。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	上課參與 實務操作	【性別平等教育】 【品德教育】 【安全教育】	
第二十一週 6/28-6/30 (6/28、6/29 七、八年級第 三次定期評量) (6/30 休業式)	單元三 安全防護網 第3章 生命之鏈	3a-Ⅱ-1 精熟地操作健康技能。 3a-Ⅱ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-Ⅱ-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-Ⅱ-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認 CPR 與 AED 的重要性。 3.能操作 CPR 與 AED。 4.願意提供相關急救措施。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】 【安全教育】	
	測驗 排球發球	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	2.能表現出正確的基本發球動作。	上課參與 技能測驗		

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。

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。