

113 學年度__八__年級__健康與體育__領域/科目教學計畫表

第一學期

教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容					
第一週	◎健康 1-1：友誼來敲門	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。	1. 帶領學生觀看課前漫畫，並分享個人想法。 2. 介紹人際互動的四個模式。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能瞭解人際互動的四個模式。	【閱讀素養教育】	
	◎體育 3-1：平沙落雁～跳遠	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。	1. 介紹跳遠的起源與現代跳遠男女世界紀錄。 2. 介紹國內外跳遠選手。 3. 說明場地的檢視與運動安全的重要，並請學生完成Let' s do it!「安全小尖兵」。 4. 講述跳遠動作要點，並進行練習。	1. 歷程性評量：積極參與課程並回答問題。 2. 總結性評量：能說出動作要領。	【品德教育】 【安全教育】	

第二週	◎健康 1-1：友誼來敲門	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 瞭解人際關係與人際溝通的重要性。 2. 瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。	1. 以學生過往經驗引導進入人際地圖的介紹，並請學生在空白處寫下可能發生的對話。 2. 以課本中的五種情節說明溝通上可能遇到的問題，請學生思考後在課本上寫下適當的建議或回應。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：學習溝通技巧並能有效解決溝通問題。 3. 紙筆測驗：完成課本上的問答。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。	
	◎體育 3-1：平沙落雁～跳遠	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。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能理解暖身、伸展活動，可以減少跳遠練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 能與同學討論如何提升腿肌力訓練的方法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 3. 能做到跳遠助跑、起跳、空中動作、落地動作技術。	1. 請學生完成 Let' s do it!「獨步武林」與「飛躍羚羊」作為助跑起跳與三步跳的練習。 2. 說明空中動作可分為蹲踞式、挺身式和走步式。 3. 說明落地動作的概念。 4. 請學生完成 Let' s do it!「好身入定」。	1. 歷程性評量：積極參與課程並回答問題。 2. 總結性評量： (1)能說出動作要領。 (2)能完成不同的助跑步數練習。 (3)能完成 Let' s do it 的練習。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 【安全教育】	
第三週	◎健康 1-1：友誼來敲門	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 新世代的溝通如何避免衝突和網路霸凌。 2. 網路交友如何保護自己。 3. 衝突事件發生後如何找回自我人際認同。	1. 請學生在便利貼上寫下自己的經驗或網路上不適宜的溝通行為，再請學生討論這些情況的解決辦法。 2. 介紹網路溝通會遇到的各種狀況。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。	【閱讀素養教育】	

	◎體育 3-2：安全無漾～仰泳 (節數：8 節)	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 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。	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)。	能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。	1.說明游泳池使用安全注意事項,以實際案例說明水域安全的重要性。 2.介紹水上安全標誌,並請學生完成 Let' s do it!「認識水上安全標誌」。 3.說明並示範水中漂浮的姿勢。	1.歷程性評量:活動過程中能鼓勵同學與自己。 2.總結性評量:能完成活動目標。	【海洋教育】 【安全教育】	
第四週	◎健康 1-2：尊重他人 珍愛自己	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-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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。	能以行動和態度維護身體自主權。	1.帶領學生觀看課前漫畫,以此瞭解學生對性騷擾的先備知識。 2.介紹身體界線。 3.介紹界線紅綠燈,並請學生完成 Let' s do it!「界線紅綠燈」。 4.播放教育部性別平等影片,討論公開場合中親密關係的合理性,引導學生進行思考。	1.歷程性評量:課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量:能瞭解身體界線的定義。 3.學生自我檢核:完成 Let' s do it!「界線紅綠燈」檢視自己的身體界線接受程度。	【性別平等教育】 【生命教育】 【長期照顧服務】	
	◎體育 3-2：安全無漾～仰泳 (節數：8 節)	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 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。	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.能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。 2.能瞭解仰泳的動作要領,並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作,以及能夠在過程中超越自我。	1.說明救生三大原則和救溺五步。 2.說明 Let' s do it!「救溺五步我最行」的內容並示範製作漂浮物。 3.介紹仰泳的代表人物。	1.歷程性評量:課堂中發表自己的經驗或看法。 2.總結性評量: (1)瞭解水域安全的重要性和救溺五步。 (2)瞭解仰泳動作和其背景知識。	【海洋教育】 【安全教育】	

第五週	◎健康 1-2：尊重他人 珍愛自己	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-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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。	能以行動和態度維護身體自主權。	1. 配合課本上的例子，警示學生校園性騷擾也有吃上官司的例子，強調尊重他人身體界線的重要。 2. 說明性騷擾不僅限於身體觸碰，還有語言、視覺騷擾的形式。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1) 能簡述歸類於性騷擾的行為。 (2) 認識#ME TOO 活動並能舉出相關案例。	【性別平等教育】 【生命教育】 【長期照顧服務】	
	◎體育 3-2：安全無恙～仰泳 (節數：8 節)	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。	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）。	能瞭解仰泳的動作要領，並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作，以及能夠在過程中超越自我。	1. 請學生熱身後練習浮板打水和蹬牆漂浮打水。 2. 請學生分組完成 Let' s do it! 「齊心協力來打水」並引導學生進行賽後檢討。 3. 說明並示範划水動作。	1. 歷程性評量：認真參與比賽並樂在其中。 2. 總結性評量： (1) 能簡述規則的重點。 (2) 能瞭解仰泳划水動作要領。	【海洋教育】 【安全教育】	
第六週	◎健康 1-2：尊重他人 珍愛自己	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-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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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。	能以行動和態度維護身體自主權。	1. 說明性騷擾的加害者必須付出的法律責任，以及受害者可以如何因應。 2. 請學生分組演練各種騷擾情況的因應方式。	1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聽講並踴躍發言。 (2) 積極參與上臺演練。 2. 總結性評量：能瞭解如何因應性騷擾的情況。	【性別平等教育】 【生命教育】	

	◎體育 3-2：安全無恙～仰泳 (節數：8 節)	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 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。	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)。	能瞭解仰泳的動作要領,並能做出仰泳腿部與手部的聯合動作,以及能夠在過程中超越自我。	1.說明常見仰泳划水錯誤動作請學生修正。 2.請學生練習後完成 Let' s do it!「仰泳大進擊」。	1.歷程性評量：依照教師的說明進行仰泳划水練習。 2.學生自我檢核。	【海洋教育】 【安全教育】	
第七週	◎健康 1-2：尊重他人 珍愛自己	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-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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	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.面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵,以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。 2.能用健康的方式自主管理情慾,並且建立正向健康的性價值觀。	1.說明色情媒體的定義,強調為吸引目光內容上可能會誇大或扭曲,傳達錯誤的訊息。 2.說明錯誤的性觀念與色情媒體會有哪些負面影響。 3.請學生完成 Let' s do it!「重建新主張」,反思媒體背後的意涵。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.紙筆測驗：完成 Let' s do it!與健康好行。	【性別平等教育】 【生命教育】	
	◎體育 3-3 精彩可騎～自行車	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 1c-IV-1 瞭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。 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1.能認識不同的自行車種類。 2.能進一步瞭解自行車的結構、零件與功用。	1.以自行車比賽或新聞引導進入課程,再介紹自行車的歷史與在臺灣的發展。 2.介紹自行車的種類與不同種類自行車的用途。 3.搭配圖片介紹自行車的結構與零件,說明如何選用適合的自行車。	歷程性評量：積極參與課程內容並踴躍發表。	【家庭教育】 【安全教育】	

第八週	◎健康 1-3：愛的練習曲 (節數：5 節)	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。	1. 帶領學生觀看課前漫畫，引導思考下方的四個問題。 2. 介紹青春開始可能對性感到好奇，也可能對身旁的人產生情愫。 3. 藉由卡牌配對樂的方式，讓學生進行配對，並以此延伸思考活動過程與尋找伴侶過程的關聯。	1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聽講並踴躍發言。 (2) 積極參與課堂活動。 2. 總結性評量：能瞭解親密關係建立過程。	【性別平等教育】 【家庭教育】 【生命教育】 【安全教育】 【多元文化教育】	
	◎體育 3-3 精彩可騎～自行車	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 1c-IV-1 瞭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。 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-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	能知道自行車騎乘注意事項。	1. 實際示範說明如何調整自行車坐墊與煞車和變速。 2. 講解基本安全守則，說明並示範自行車手勢。 3. 說明自行車規劃道，播放自行車事故的影片或新聞來強調自行車安全的重要性。	1. 歷程性評量：積極參與課程內容並踴躍發表。 2. 總結性評量：熟悉自行車手勢。 3. 學生自我檢核。	【家庭教育】 【安全教育】	

第九週	◎健康 1-3：愛的練習曲 (節數：5 節)	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	能說明經營感情的方法。	1. 請學生思考什麼是愛情、什麼是友情。 2. 說明喜歡與愛的定義，並請學生完成 Let' s do it! 「如果這都不算愛」，分享個人想法。 3. 介紹三個感情經營的妙方，請學生思考除此之外感情經營還有哪些好方法。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1) 能說出愛與喜歡的定義。 (2) 能瞭解感情經營的三個好方法。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【性別平等教育】 【家庭教育】 【生命教育】 【安全教育】	
	◎體育 4-1 前挑後切～羽球	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 1d-IV-1 瞭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。	1. 能瞭解切球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的切球動作。 2. 讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	1. 說明球場的空間概念，並請學生完成 Let' s do it! 「羽球回顧」，思考過往的比賽經驗裡是否對球場空間足夠熟悉。 2. 帶領學生熱身，熱身動作著重於打羽球常與用的肌群。 3. 介紹切球特色和使用時機，說明並示範切球動作要領。	歷程性評量： (1) 課堂認真聽講並踴躍發言。 (2) 協助、指導同學完成目標動作。	【生涯規劃教育】	

第十週	◎健康 1-3：愛的練習曲 (節數：5 節)	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	能評估自身建立親密關係後的生活變化。	1. 說明約會前後可能經歷的抉擇以及約會守則，並請學生完成 Let' s do it! 「約會的選擇」。 2. 說明親密關係也需要經過抉擇，強調我國對未滿十六歲者發生性行為有所規範，再請學生完成 Let' s do it! 「思考我的親密關係」。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能學會拒絕不想要的親密邀約。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【性別平等教育】 【家庭教育】 【生命教育】 【安全教育】	
	◎體育 4-1 前挑後切～羽球	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 1d-IV-1 瞭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。	1. 能瞭解挑球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出正確的挑球動作。 2. 讓學生在運動的情境中對練，將所學的技能連貫使用，練習的過程中彼此互相修正和鼓勵。	1. 介紹挑球特色和使用時機，說明並示範挑球（正拍）動作要領，讓學生進行練習。 2. 說明並示範挑球（反拍）動作要領，讓學生進行練習。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1) 能依教師指令做出正拍挑球、反拍挑球的正確動作。	【生涯規劃教育】	
第十一週	◎健康 1-3：愛的練習曲 (節數：5 節)	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	能列舉感情結束時溝通的適當方法。	1. 利用三個與分手相關的問題來引導學生進行思考。 2. 介紹四個分手面向，再請學生分享自己最能接受與最無法接受的分手方式。	1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聽講並踴躍發言。 (2) 積極參與組內討論並上臺分享。 2. 總結性評量：能瞭解分手的不同方式。	【性別平等教育】 【家庭教育】 【生命教育】 【安全教育】 【多元文化教育】	

	◎體育 4-2 堅守崗位～ 籃球	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 瞭解防守基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。	1. 介紹國內外各種比賽的由來、賽制，以籃球賽帶入防守觀念。 2. 說明防守基本動作要領，示範滑併步、交叉步等姿勢。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「Z字滑步防守訓練」的練習。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1) 能正確做出滑併步與交叉步。 (2) 能正確做出防守基本動作。	【生涯規劃教育】 【戶外教育】	
第十二週	◎健康 1-3：愛的練習曲 (節數：5 節)	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。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	能說明面對感情結束後負面情緒的方法。	1. 討論分手後的情緒，思考應該如何抒發。 2. 強調感情結束後要讓自己沉澱再接受新戀情。 3. 藉由小夥伴的日記請學生完成健康好行的問答。	1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聽講並踴躍發言。 (2) 積極參與組內討論並上臺分享。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。	【性別平等教育】 【家庭教育】 【生命教育】 【安全教育】 【多元文化教育】	
	◎體育 4-2 堅守崗位～ 籃球	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 2d-IV-3 鑑賞運動的本土與世界文化價值。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會進攻與防守技術，並發揮團隊合作。 2. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1. 複習一對一防守與一對二防守。 2. 分組完成 Let' s do it! 「一對一黏人我最行」、「守護堡壘」與「突破重圍」。 3. 請學生進行 Let' s do it! 「3對3鬥牛大進擊」比賽，並在賽後做賽後檢討。	1. 歷程性評量：認真完成練習且積極參與比賽。 2. 總結性評量： (1) 能正確做出防守基本動作。 (2) 能完成守護堡壘活動。 (3) 能將所學技巧應用在突破重圍的活動中。	【生涯規劃教育】 【戶外教育】	

第十三週	◎健康 1-4：意外的新生命 (節數：2 節)	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。	能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。	1. 帶領學生閱讀漫畫後，分組討論下方的四個問題。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「親密關係你我他」，讓學生思考交往關係會因為是否發生性行為產生哪些變化。 3. 介紹非預期懷孕可能遇到的狀況與問題。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能簡述非預期懷孕造成的五個方面的影響。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生命教育】 【家庭教育】	
	◎體育 4-3 高手過招～排球	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-1 瞭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。	1. 能知悉高手傳接球的運用時機。 2. 能熟悉高手接球的要領。	1. 以排球比賽帶入舉球概念，介紹基本名詞的解釋與作用。 2. 說明高手傳接球與低手傳接球的差異。 3. 練習高手傳接球的動作。 4. 練習對牆持球。 5. 講解常見錯誤動作。	歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。	【安全教育】	
第十四週	◎健康 1-4：意外的新生命 (節數：2 節)	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 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 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。	1. 認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。 2. 能釐清自己的現狀，堅定自己的立場並思考做的決定後的後果。	1. 介紹非預期懷孕後可尋求的四個協助管道。 2. 播放未成年少女被迫懷孕的影片，介紹臺灣女高中生的倡議宣導活動。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1) 能簡述非預期懷孕後可尋求協助的四個管道。 (2) 能瞭解臺灣女高中生的倡議宣導活動重點。	【生命教育】 【家庭教育】	

	◎體育 4-3 高手過招～排球	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-1 瞭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。	能與同學進行高手傳接球練習，進而知道高手傳接球的策略運用。	1. 講解並示範正確與錯誤的傳球姿勢。 2. 學生分組完成 Let' s do it! 「傳球過網」、「同心協力來傳接」。 3. 進行 Let' s do it! 「排球競「技」」。	1. 歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2. 學生自我檢核。	【安全教育】	
第十五週	◎健康 2-1：親密的接觸者	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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 建立性傳染病防治的基本觀念。 2. 評估危險性行為對健康造成的衝擊與風險。	1. 請學生閱讀課前漫畫並思考下方的提問。 2. 複習第二冊學過的傳染病三要素，引導進入課程將要教導的性傳染病。 3. 介紹非經由性行為感染的性病有哪些。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能說明傳染病三要素。 (2)能說出非經由性行為感染的性病。	【性別平等教育】 【生命教育】	
	◎體育 4-4 運球唯握～桌球	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 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. 能瞭解桌球運動之相關知識。 2. 能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球技術。 3. 能做出正拍發平擊球結合正、反拍連續擊球。	1. 認識臺灣桌球名將，並介紹時鐘比喻法。 2. 說明正拍發平擊球的動作要領與常見錯誤，並進行練習。 3. 完成 Let' s do it! 「大展身手連連看」。	1. 歷程性評量：依據教師指示進行練習與調整動作。 2. 總結性評量： (1)能說出正拍發平擊球的動作要領。 (2)能做出正拍發平擊球的動作。	【生涯規劃教育】	

第十六週	◎健康 2-1：親密的接觸者	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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	關注我國盛行的性病現況與趨勢，並瞭解性病防治的資源、規範及策略。	1. 請學生先行閱讀課本提到的性病，完成簡易性病架構後，再開始深入介紹這些性病的病原體、潛伏期、傳染途徑及症狀。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「性病迷思大破解」。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能簡述披衣菌、尖形濕疣、淋病、生殖器疱疹與梅毒的病原體、潛伏期、傳染途徑及症狀。	【性別平等教育】 【生命教育】	
	◎體育 4-4 運球唯握～桌球	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭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。	1. 能瞭解桌球正拍發平擊球之動作要領、並能做出正拍發平擊球技術。 2. 能瞭解單打比賽的規則並應用於比賽之中。 3. 瞭解活動的動作要求，以及能夠做出團隊互動合作的精神。	1. 分組練習正、反拍揮拍。 2. 說明正拍發平擊球＋左推右攻與正拍發平擊球＋不定點攻球的動作要領並進行練習。 3. 全班分成兩隊完成 Let' s do it! 「攻佔城堡」，過程中引導各隊討論戰術。 4. 搭配影片說明單打比賽規則。	1. 歷程性評量： (1) 依據教師指示進行練習與調整動作。 (2) 比賽前與隊友討論戰略。 2. 總結性評量：確實瞭解比賽規則。 3. 學生自我檢核。	【生涯規劃教育】	
第十七週	◎健康 2-1：親密的接觸者	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。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	理解安全性行為的重要性，並堅定健康的性行為生活規範與態度。	1. 說明 ABC 防護守則。 2. 請學生分組完成健康好行。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能瞭解 ABC 防護原則。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【性別平等教育】 【生命教育】	

	◎體育 5-1 立足天下～足球	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。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。	1. 說明足球的起源以及世界盃的影響。 2. 分組進行 Let' s do it! 「移形換影」比賽。 3. 講解球感的重要性並進行練習。 4. 分組完成 Let' s do it! 「雙腳彈珠檯」，引導學生思考如何配合完成互相傳球。	1. 歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2. 總結性評量：能說出動作要領及對抗勝利的關鍵。	【安全教育】	
第十八週	◎健康 2-2：愛滋病防治	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。 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。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	認識愛滋病與愛滋病的傳染途徑及症狀。	1. 請學生閱讀漫畫並思考漫畫下方的四個問題。 2. 說明何謂愛滋病以及愛滋病的傳染途徑、潛伏期、症狀以及治療方式。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「愛滋病大哉問」。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量：能簡述愛滋病的傳染途徑、潛伏期、症狀與治療方式。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【人權教育】 【法治教育】 【品德教育】 【國際教育】	

	◎體育 5-1 立足天下～足球	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。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能理解做好暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全運動行為。 2. 能與同學討論如何提升傳接球之技巧，並正向溝通有效策略，提高學習效能。	1. 說明三角傳球戰術的應用，可搭配影片協助學生理解。 2. 示範傳球方向及時機，並請學生完成 Let' s do it! 「黃金三角」。 3. 說明運球行進中傳接球與團隊合作的重要性。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「過關斬將」，並於進攻時利用三角戰術來得分。	1. 歷程性評量：積極參與課程並踴躍發表。 2. 總結性評量： (1) 能說出動作要領及關鍵要素並流暢完成。 (2) 能畫出比賽中黃金三角的陣型。 (3) 能流暢完成個人動作及小組合作能順利完成。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】	
第十九週	◎健康 2-2：愛滋病防治	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。 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。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 理解現階段國內外愛滋感染的盛行率與發生趨勢，正視愛滋病對於個人與社會各層面的衝擊。 2. 認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。	1. 講述愛滋病被發現的故事，並介紹臺灣、中國與非洲愛滋病的現況。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「如果愛滋賴上我」。 3. 說明為預防愛滋，因避免不安全性行為與共用針具。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解不同國家的愛滋病現況。 (2) 能正確使用保險套。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【人權教育】 【法治教育】 【品德教育】 【國際教育】	
	◎體育 5-2：壁壘分明～慢速壘球	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解慢壘傳接球之相關知識，並做出慢壘傳接球的動作技術。	1. 介紹慢速壘球的起源、場地、安全守則與基本用具。 2. 說明並示範傳球與接球的動作要領並進行練習。	歷程性評量：課堂認真聽講並積極參與。	【安全教育】 【品德教育】。	

第二十週	◎健康 2-2：愛滋病防治	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。 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。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識防治愛滋病的資源、規範與策略，並建立正確的防治觀念與態度。 2. 公平看待愛滋感染者，並展現對愛滋病患的關懷。	1. 介紹魔術強森，說明正確認識愛滋病的重要，破除愛滋病的迷思。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「换位思考看愛滋」。 3. 介紹「世界愛滋日」與「紅絲帶運動」。 4. 說明愛滋篩檢、治療與協助管道。 5. 請學生完成健康好行。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1) 認識紅絲帶運動並能簡述相關案例。 (2) 能說明愛滋病篩檢、治療與協助的管道。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it 與健康好行。	【人權教育】 【法治教育】 【品德教育】 【國際教育】	
	◎體育 5-2：壁壘分明～慢速壘球	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解慢壘打擊之相關知識，並做出慢壘打擊的動作技術。	1. 說明並示範握棒方式與揮棒的動作要領，再讓學生進行打擊練習。 2. 分組完成 Let' s do it! 「強棒出擊」。 3. 進行 Let' s do it! 「躲避王」比賽，並於賽後進行賽後檢討。	1. 歷程性評量：課堂認真聽講並積極參與。 2. 學生自我檢核。	【安全教育】 【品德教育】	
第二十一週	複習全冊							
第二十二週	複習全冊							

第二學期								
教學期程	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容					

第一週	◎健康 1-1：健康的隱形破壞者	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。 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。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 建立慢性病的基本觀念，並關注我國的十大死因。 2. 認識常見的慢性病的病因與症狀，並避免接觸各慢性病的危險因子。	1. 請學生閱讀漫畫後思考下方的提問。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「盤點我的健康生活」，檢視自己與慢性病的距離，再介紹臺灣近年的十大死因，詢問學生從數據上有什麼發現，以此帶入慢性病的說明。	1. 歷程性評量：專心聆聽並認真思考。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解臺灣近年十大死因。 (2) 能簡述惡性腫瘤、冠心病、糖尿病與腎臟病的成因、症狀以及預防方法。	【家庭教育】 【生命教育】	
	◎體育 3-1：壁壘森嚴～慢速壘球	1c-IV-1 瞭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。 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。	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解慢速壘球之歷史及相關知識。 2. 能瞭解內野接滾地球傳球組合動作之技巧，並做出內野接滾地球傳球的動作技術。 3. 能瞭解外野接高飛球傳球組合動作之技巧，並做出外野接高飛球傳球的動作技術。	1. 先請學生完成热身，再介紹內野防守接滾地球的基本動作介紹。 2. 介紹雙殺守備。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「內野防守練習」，練習接滾地球與雙殺守備。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽講解且積極參與課程內容。 2. 總結性評量： (1) 能做出接滾地球基本動作。	【安全教育】 【閱讀素養教育】	

第二週	◎健康 1-1：健康的隱形破壞者	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。 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。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	能在日常生活中檢視自身健康狀況，做好自我健康管理，預防慢性病發生。	1. 講述慢性病照護的概念以及相關的社會資源。例如： 失智症 2. 列舉預防慢性病的健康行為，建立預防方法的觀念。	1. 歷程性評量：專心聆聽並認真思考。 2. 總結性評量：能認識慢性病照護的社會資源。	【家庭教育】 【生命教育】 【 長期照顧服務 】	
	◎體育 3-1：壁壘森嚴～慢速壘球	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。	Hd-IV-1 守備跑分性運動動作組合及團隊戰術。	能瞭解慢速壘球的規則，並進行比賽體會運動的樂趣。	1. 介紹跑壘，並請學生完成 Let' s do it! 「跑壘接力追逐賽」。 2. 介紹記分板以及上頭的英文字母縮寫的意義。 3. 介紹簡易慢速壘球規則。 4. 完成 Let' s do it! 「學以致用」與「五人制壘球賽」。	1. 歷程性評量：認真參與比賽並樂在其中。 2. 總結性評量：能簡述規則的重點。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】 【閱讀素養教育】	

第三週	◎健康 1-1：健康的隱形破壞者	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。 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。 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。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。	1. 說明代謝症候群的定義與五項標準。 2. 請學生選擇一項危險因子來做改善計畫，確實執行這項計畫並完成健康好行。	1. 歷程性評量：專心聆聽並認真思考。 2. 總結性評量：能簡述代謝症候群的定義與標準。 3. 紙筆測驗：完成健康好行的紀錄。	【家庭教育】 【生命教育】	
	◎體育 3-2 力挽狂籃～籃球	1c-IV-1 瞭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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性。 2. 瞭解上籃的基本動作要領與姿勢，並檢核動作的正確性。 3. 學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。	1. 讓學生欣賞一場籃球比賽後，介紹上籃的時機與重要性。 2. 說明上籃打板位置與上籃基本動作要領，示範高手上籃與低手上籃。 3. 完成 Let' s do it! 「運球＋上籃大集合」、「運球＋上籃大集合」，並進行「三分鐘上籃比賽」比賽。 4. 說明及示範卡位基本動作和注意事項。	1. 歷程性評量：認真聆聽教師解說。 2. 總結性評量： (1) 能正確完成帶球上籃步伐。 (2) 運球時步伐正確且動作流暢。	【品德教育】 。	

第四週	◎健康 1-2 藥你健康	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 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。	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. 能運用正確用藥方式。 2. 能理解購藥安全原則。	1. 請學生閱讀課前漫畫後，針對情境中的四個問題討論。 2. 說明正確用藥原則，以及藥袋或藥盒上需注意的指示事項。 3. 透過服藥 Q&A 講述正確的用藥概念。	1. 歷程性評量：專心聆聽並踴躍分享。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解用藥原則。 (2) 能看懂藥袋或藥盒上的資訊與指示。	【生命教育】 【閱讀素養教育】 【生涯規劃教育】	
	◎體育 3-2 力挽狂籃～籃球	1c-IV-1 瞭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。 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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會卡位與籃板球技術，並發揮團隊合作。 2. 養成遵守常規並主動參與團體的學習。	1. 完成 Let' s do it! 「三人卡位練習運球」。 2. 說明搶籃板球的重點並讓學生進行練習。 3. 請學生分組完成 Let' s do it! 「搶奪大作戰」。 4. 進行 Let' s do it! 「3 分鐘鬥牛挑戰賽」。	1. 歷程性評量：認真聆聽教師解說。 2. 總結性評量： (1) 能正確完成卡位動作。 (2) 各組於比賽時能運用策略和防守技巧。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】	
第五週	◎健康 1-2 藥你健康	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 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。 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。	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。	能辨識藥品的類別。	1. 說明藥品使用方法、服藥標準以及解惑忘記服藥應如何做。 2. 講述藥品分三級，並請學生分組完成 Let' s do it! 「全面瞭解正確用藥」。	1. 歷程性評量： (1) 專心聆聽並踴躍分享。 (2) 積極參與分組討論。 2. 總結性評量： (1) 能簡述用藥方法與服藥標準。 (2) 能簡述不同藥品的種類。	【生命教育】 【閱讀素養教育】 【生涯規劃教育】	

	◎體育 3-3 凌波微步～ 桌球	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-1 瞭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。	1. 能瞭解腳步對於桌球的重要性與應用。 2. 能學會側併步的動作要領與應用。	1. 介紹桌球側併步步伐，說明側併步注意事項，再讓學生進行練習。 2. 說明手部動作跟步伐結合的分解動作要領，並示範動作。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「速速到壘」並做紀錄。 4. 講解發平擊球結合正拍與反拍攻球的動作要領。	1. 歷程性評量：根據說明進行練習與修正動作。 2. 總結性評量：能做出正確的側併步動作。	【品德教育】	
第六週	◎健康 1-2 藥你健康	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成衝擊與風險。 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。	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. 能理解藥品的保存與廢棄原則。 2. 能透過政府網站提供的訊息澄清藥品的使用方式。 3. 知道生活技能「批判性思考」的重要性與步驟，並能妥善運用。	1. 介紹藥品不同的保存方式，並請學生分組完成 Let' s do it! 「藥品大檢視」。 2. 說明廢棄藥品的六個步驟。 3. 介紹食藥署網站的關藥專區，示範查詢的方式，並請各組實際上網搜尋選擇最有感的一則闢謠消息來分享。	1. 歷程性評量： (1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。 2. 總結性評量： (1)能認識藥品的保存方式。 (2)能簡述廢棄藥品的六步驟。	【生命教育】 【閱讀素養教育】 【生涯規劃教育】	
	◎體育 3-3 凌波微步～ 桌球	1c-IV-1 瞭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。 1d-IV-1 瞭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。	1. 能瞭解雙打比賽規則。 2. 能瞭解雙打跑位及規則並應用於比賽之中。	1. 講解雙打發接球移位順序並進行練習。 2. 進行 Let' s do it! 「小組比賽」。	1. 歷程性評量： (1)根據說明進行練習與修正動作。 (2)根據說明進行比賽。 2. 總結性評量： (1)能說出雙打的兩種搭配跑位方法。 (2)充分瞭解比賽規則。	【品德教育】	

第七週	◎健康 1-3 全民健保與醫療服務	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 能辨別全民健保的設立目標。 2. 能理解全民健保的制度特性。	1. 請學生閱讀課前漫畫後思考下方的問題，在課程中進行討論。 2. 說明健保議題，介紹健保標誌的意義與就醫平等的概念。 3. 介紹健保的納保資格與付費方式，說明全民健保的運作制度。	1. 歷程性評量：課堂專心聆聽並積極討論。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解健保意義與概念。 (2) 能瞭解健保的納保資格與付費方式。	【品德教育】 【生命教育】	
	◎體育 3-4 飄移換位～羽球	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-1 瞭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。	能瞭解反手發球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的反手發球動作。	1. 複習基本規則與握拍方式。 2. 介紹反手發球，說明反手發球動作要領。 事項，進行反手發球練習。	1. 歷程性評量：課堂上正向積極的練習。 2. 總結性評量： (1) 能說出反手發球的使用策略和	【國際教育】	
第八週	◎健康 1-3 全民健保與醫療服務	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。 2. 能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。	1. 介紹健康存摺的功能，請學生分組討論完成 Let' s do it! 「健康急轉彎」並上臺分享。 2. 說明分級醫療，講解雙向轉診的概念。 3. 說明就醫諮詢時的三件注意事項。	1. 歷程性評量： (1) 專心聆聽並踴躍分享。 (2) 積極參與分組討論。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解健康存摺的功能。 (2) 能瞭解分級醫療的概念。	【品德教育】 【生命教育】	
	◎體育 3-4 飄移換位～羽球	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解網前球的相關知識和動作要領，並在運動的情境中作出標準的網前球動作。	1. 介紹網前球的特色、使用時機與效果，並分析正、反拍的動作要領、握法。 2. 分組練習網前球動作。	1. 歷程性評量：能積極為團隊爭取榮耀並給予隊友指導和鼓勵。 2. 總結性評量：能運用所學技巧規劃策略成功得分。	【國際教育】	

第九週	◎健康 1-3 全民健保與醫療服務	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。	1. 分組完成 Let' s do it! 「醫起來挑戰」並上臺分享。 2. 請學生分享自己或家中長輩的就醫觀念，糾正錯誤觀念並說明正確的就醫觀念。	1. 歷程性評量： (1) 專心聆聽並踴躍分享。 (2) 積極參與分組討論。 2. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【品德教育】 【生命教育】	
	◎體育 3-5 品頭論足～足球	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能夠理解暖身、伸展活動，可以減少足球練習或比賽運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 能知道頭頂球不僅是防守排除險情，解救門前危急，也是在進攻端作為得分的關鍵技術。	1. 播放足球頭頂球的比賽片段，以此來介紹頭頂球。 2. 教師先請學生進行暖身。 3. 講解並示範原地前額正面頂球的動作要領。 4. 完成 Let' s do it! 「頭頂功夫」。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並能理解課堂內容。 2. 總結性評量： (1) 能做出正確頭頂球動作。 (2) 能確實使用額頭正面、側面頂球。	【生涯規劃教育】	
第十週	◎健康 1-3 全民健保與醫療服務	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 能認識醫療分級制度的服務範圍與善用資源。 2. 能妥善運用轉診制度與相關的醫療資源。	引導學生閱讀課本案例，針對案例分組討論健康好行的題目。	1. 歷程性評量： (1) 專心聆聽並踴躍分享。 (2) 積極參與分組討論。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。	【品德教育】 【生命教育】 【長期照顧服務】	

	◎體育 3-5 品頭論足～足球	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。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能完成頭頂球的動作要領。能與隊友完成方向變化的頭頂球表現。能透過競爭和合作學習策略（距離、方向），改善動作技能表現。 2. 能說出足球發邊線球的規則及動作要領。	1. 暖身後複習頭頂球動作，接著進行Let' s do it!「頭頭是道」。 2. 搭配影片介紹界外球。 3. 使用課本的分解動作說明原地擲球的注意事項。 4. 分組進行Let' s do it!「擲球得分王」與「你擲我頂」比賽。	1. 歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極參與。 (2)認真參與比賽並能樂在其中。 2. 總結性評量： (1)直球動作正確。 (2)能確實使用額頭正面、側面頂球。 (3)比賽中能達到團隊合作的默契。	【生涯規劃教育】	
第十一週	◎健康 2-1 安全裝備總體檢	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。	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。	1. 評估環境與人為因素對居家安全、交通安全、校園安全的影響與衝擊。 2. 體會遵守居家安全、交通安全與校園安全的防護守則對健康的好處與困難。	1. 學生閱讀完課前漫畫後，思考漫畫下方的提問。 2. 透過新聞案件說明校園中的意外事件有哪些。 3. 說明事故傷害的兩大類，再請學生完成Let' s do it!「事故傷害檢視」。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且積極分享。 2. 總結性評量：能瞭解事故傷害的兩大類。	【生命教育】 【安全教育】	
	◎體育 4-1 舞力全開～土風舞	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	1. 瞭解舞蹈的起源分類。 2. 學會土風舞的動作。	1. 介紹雲門舞集。 2. 介紹舞蹈的種類與特性。 3. 搭配影片介紹土風舞，說明土風舞的特色。	歷程性評量：認真聆聽理解上課內容重點。	【國際教育】 【長期照顧服務】	

第十二週	◎健康 2-1 安全裝備總體檢	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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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。	1. 評估環境與人為因素對居家安全、交通安全、校園安全的影響與衝擊。 2. 體會遵守居家安全、交通安全與校園安全的防護守則對健康的好處與困難。	1. 透過課本新聞事件引導學生分析發生事故的環境因素與人為因素。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「交通安全大檢視」，檢視自己或同學的交通安全意識。 3. 透過校園平面圖，請學生分組檢視校園中可能有的傷害與避免方式。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且積極分享。 2. 學生自我檢核：檢視交通安全意識。 3. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生命教育】 【安全教育】 【長期照顧服務】	
	◎體育 4-1 舞力全開～土風舞	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	1. 能培養團隊合作的精神。 2. 能夠利用美的原則創作舞步並分享。	1. 介紹「小人國」舞步。 2. 完成 Let' s do it! 「土風舞大不同」。 3. 請同學舉例說明認為什麼是美。 4. 搭配圖片說明美的原則，引導學生將這些原則轉換成肢體動作。 5. 完成 Let' s do it! 「美感律動」。	1. 歷程性評量：積極主動參與課程並做出動作。 2. 總結性評量： (1)能夠理解課程內容並與藝術領域連結。 。	【國際教育】	
第十三週	◎健康 2-1 安全裝備總體檢	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。	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。	能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。	1. 透過影片引導學生瞭解危急時刻時冷靜面對的重要。 2. 請學生按照「解決問題」的步驟，分組討論解決校園事故發生的方案，完成健康好行。	1. 歷程性評量： (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且勇於分享。 2. 紙筆測驗：完成健康好行。	【生命教育】 【安全教育】	

	◎體育 4-2 一毬之地～ 毬子	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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 瞭解毬子的起源分類。 2. 瞭解毬子各種動作技巧，並學會毬子的動作。	1. 提供踢毬子與足球的影片來說明兩者的共同點。 2. 介紹毬子的演變、構造與握法及其特性。 3. 進行 Let' s do it! 「製毬高手」，製作自己的毬子。 4. 說明與示範小武動作踢、拐、膝、蹶、豆。	1. 歷程性評量：積極參與課程並練習。 2. 總結性評量：能理解動作的重點。	【品德教育】	
第十四週	◎健康 2-2 急救技能養成術	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。	1. 請學生閱讀課前漫畫，並請學生思考漫畫下方的提問。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「有可能的理想結局」。	1. 歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1)能瞭解急救技術的重要性。 (2)能簡述急救醫藥箱的內容物。	【生命教育】 【安全教育】	
	◎體育 4-2 一毬之地～ 毬子	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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 瞭解毬子各種動作技巧，並學會毬子的動作。 2. 能培養團隊合作的精神。	1. 說明與示範小武動作蹬和勾。 2. 進行 Let' s do it! 「踢準比賽」、「踢毬連連看」與「傳接默契大考驗」等活動。 3. 介紹毬球運動。	1. 歷程性評量：積極參與課程並練習。 2. 總結性評量： (1)能確實做出小武動作。 (2)能正確做出踢毬動作。	【品德教育】	

第十五週	◎健康 2-2 急救技能養成術	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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. 透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。 2. 因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。	1. 說明開放性創傷與閉鎖性創傷。 2. 示範開放性傷口的緊急處理步驟。 3. 請學生完成 Let' s do it! 「創傷注意事項大挑戰」與「傷口處理，我可以」。 4. 說明閉鎖性創傷的處理原則。	1. 歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1) 能分辨開放性創傷與閉鎖性創傷。 (2) 能學會開放性傷口處理步驟。	【生命教育】 【安全教育】	
	◎體育 4-3 拳拳到位～基本防身術	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 運用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1. 認識人體弱點，以及使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊。 2. 學會移動與基本防禦姿勢配合。	1. 以社會事件或電視劇畫面說明防身要領。 2. 認識人體弱點。 3. 說明基本防禦姿勢。 4. 說明步伐移動方式。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並理解上課重點。 2. 總結性評量： (1) 能做出防禦的基本動作。 (2) 能做出各項移動的基本動作。	【安全教育】	
第十六週	◎健康 2-2 急救技能養成術	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。	1. 介紹包紮與固定傷口的目的及原則。 2. 說明不同包紮材料的適用狀況與傷勢。 3. 學生分組競賽，依題目指令完成包紮。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「傷口處理我最行」與「危機應變試試看」。	1. 歷程性評量：認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量： (1) 能根據不同狀況選用不同包紮材料與包紮方法。 (2) 能正確完成包紮。	【生命教育】 【安全教育】	
	◎體育 4-3 拳拳到位～基本防身術	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 運用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	1. 學會反擊。 2. 分析環境與情境，思考適合使用基本防身術的時機。	1. 複習基本防禦姿勢和移動步伐後，請學生完成 Let' s do it! 「防禦的組合」。 2. 說明反擊姿勢與技巧。 3. 介紹線狀反擊與面狀反擊。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2. 總結性評量：能善用防身技巧。 3. 學生自我檢核。	【安全教育】	

第十七週	◎健康 2-3 攜手搶救	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	能體會 CPR 心肺復甦術、AED 使用與復甦姿勢對健康與生命的重要性並瞭解實施程序。	1. 請學生閱讀課前漫畫，並思考漫畫下方的提問。 2. 說明 CPR 與 AED 的作用性與基本原則。 3. 介紹生命之鏈，說明 CPR 與 AED 在其中重要性。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2. 總結性評量： (1)能簡述 CPR 與 AED 的作用與原則。	【安全教育】	
	◎體育 5-1 無懼障礙～帕運	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 能說明帕運的相關知能。 2. 能理解帕運的歷史由來。 3. 能尊重身心障礙者並且主動協助。	1. 介紹帕運，說明參賽資格，並請學生完成 Let' s do it! 「帕運知多少」。 2. 介紹帕運的歷史演進，並請學生分組完成 Let' s do it! 「帕運由來一把罩」。 3. 介紹帕運比賽項目。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2. 總結性評量： (1)能理解帕運的歷史演進。 (2)能舉出調適身心的方式。	【人權教育】 【生命教育】	
第十八週	◎健康 2-3 攜手搶救	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	能熟練的操作 CPR 心肺復甦術、AED 使用與復甦姿勢的流程，並配合不同的生活情境調整操作的流程。	1. 說明急救流程的口訣與步驟。 2. 搭配影片說明「叫叫壓電」的實施流程，再完整示範分解動作。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2. 總結性評量：能熟悉急救流程的口訣與步驟。	【安全教育】	

	◎體育 5-1 無懼障礙～帕運	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 能尊重身心障礙者並且主動協助。 2. 能主動欣賞帕運比賽並關心體育事務議題。 3. 能同理身心障礙者並實際體會生命意義。	1. 介紹帕運賽制。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「帕運精神」。 3. 介紹身心障礙在臺灣的發展。 4. 請學生完成 Let' s do it! 「身體力行試看」。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2. 總結性評量： (1) 能說明夏季帕運與冬季帕運的差別。 (2) 能理解各比賽項目的規則與賽制。 (3) 能同理身心障礙者的實際感受。 (4) 能瞭解我國身心障礙體育組織單位。	【人權教育】 【生命教育】	
第十九週	◎健康 2-3 攜手搶救	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	能熟練的操作 CPR 心肺復甦術、AED 使用與復甦姿勢的流程，並配合不同的生活情境調整操作的流程。	學生分組完成急救技術的演練，過程中教師檢視動作正確性，結束後予以評價。	1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聆聽並積極參與課程。 (2) 認真進行演練。 2. 總結性評量：能正確完成急救流程。	【安全教育】	

	◎體育 5-2 身心靈合一 ～瑜伽	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 能瞭解瑜伽的起源與歷史背景。 2. 能學會單人和雙人瑜伽的動作。	1. 介紹瑜伽的由來與瑜伽的種類。 2. 說明與示範啟動身體瑜伽動作。 3. 介紹瑜伽的輔具，並請學生思考日常生活中有哪些東西可替代輔具。	1. 歷程性評量： (1) 課堂積極參與課程並表達意見。 (2) 認真聆聽並配合指導進行活動。 2. 總結性評量：能理解瑜伽的種類與特性。	【生涯規劃教育】	
第二十週	◎健康 2-3 攜手搶救	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	能熟練的操作 CPR 心肺復甦術、AED 使用與復甦姿勢的流程，並配合不同的生活情境調整操作的流程。	1. 教師說明事故現場的危機處理原則與評估標準。 2. 請學生練習評估救援順序與做出急救決定。 3. 請學生完成健康好行。	1. 歷程性評量：課堂認真聆聽並積極參與課程。 2. 總結性評量：能正確評估救援順序。 3. 紙筆測驗：完成健康好行。	【安全教育】	

第二十一 週	◎體育 5-2 身心靈合一 ～瑜伽	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 能學會單人和雙人瑜伽的動作。 2. 能培養團隊合作的精神。	1. 說明與示範肌力與平衡瑜伽動作。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「瑜伽大風吹」與「瑜伽隨手記」。 3. 說明雙人瑜伽動作，並請學生選擇身材相近的一組。	1. 歷程性評量：認真聆聽並配合指導進行活動。 2. 總結性評量：能與同學分享自身感受。 3. 學生自我檢核。 4. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生涯規劃教育】	
	◎健康 2-3 攜手搶救	◎體育 5-2 身心靈合一 ～瑜伽	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 能學會單人和雙人瑜伽的動作。 2. 能培養團隊合作的精神。	1. 說明與示範肌力與平衡瑜伽動作。 2. 請學生完成 Let' s do it! 「瑜伽大風吹」與「瑜伽隨手記」。 3. 說明雙人瑜伽動作，並請學生選擇身材相近的一組。	1. 歷程性評量：認真聆聽並配合指導進行活動。 2. 總結性評量：能與同學分享自身感受。 3. 學生自我檢核。 4. 紙筆測驗：完成 Let' s do it。	【生涯規劃教育】

備註：

1. 從學校角度提出該學期欲強化學生核心素養所對應的學習內容、學習表現，請另外以螢光色劃記(以學校本位視實際規劃辦理)。
2. 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。
3. 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。