

# 臺東縣立泰源國民中學 109 學年度第一學期 八年級健體領域 課程計畫

教材來源	南一版國中健康與體(第三冊)	教學節數	每週 3 節，本學期共 60 節		
設計者	王維晟	教學者	王維晟		
課程結構 (概念圖)	<pre> graph TD     A[健體領域] --&gt; B[健康]     A --&gt; C[體育]     B --&gt; D[第一章 愛, 這件事]     B --&gt; E[第二章 一生「醫」世]     B --&gt; F[第三章 「癮」爆新觀點]     C --&gt; G[第四章 貼心!就能安心!]     C --&gt; H[第五章 挑戰極限]     C --&gt; I[第六章 水上游龍]     C --&gt; J[第七章 球類入門]             </pre>				
年級課程目標	<p><b>健康</b></p> <p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>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。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p> <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</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。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>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>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> <p><b>體育</b></p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>				

Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。												
週次 (進度)	日期	主題	單元名稱	總綱核心 素養 領綱核心 素養	學習重點		教學活動概述 (教學活動重 點)	節 數	教學資源	評量方式	融入議題 內容重點	備註
					學習內容	學習表現						
01	0830~0905	健康	單元 1 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。	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。	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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論	【別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
		體育	單元 4 貼心！就能安心！ 第 1 章 運動與貼紮	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	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	1.了解不同貼紮類型的功能差異。 2.體驗並練習貼紮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。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 肌內效貼布 人工敷膜 運動貼布 彈性繃帶 剪裁工具	上課參與 課堂問答 實務操作	【全教育】 1.理解安全教育的意義。 2.安 J2 判斷常見的事故傷害。 3.了解特殊體質學生的運動安全。 4.了解運動設施安全的維護。	

				踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。		通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考分析能力，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。					安 J11 學習創傷救護技能。	
02	0906~0912	健康	單元 1 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與應方法。 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。	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。	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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論	別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
		體育	單元 4 貼心！就能安心！ 第 1 章 運動與貼紮	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	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	1.了解不同貼紮類型的功能差異。 2.體驗並練習貼紮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	2	教科書 習作 投影片 教學影片 肌內效貼布 人工敷膜 運動貼布	上課參與 課堂問答 實務操作	全教育】 1.理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 5.了解特殊體質學生的運動安	

				自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。		群的態度，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。	正確的貼紮技術。		彈性繃帶 剪裁工具		全。 5 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。	
03	0913~0919	健康	單元 1 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。	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。	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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 紙筆測驗	別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
		體育	單元 5 挑戰極限 第 1 章 標槍 千金一擲	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	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	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 態度檢核 技能檢測	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

				<p>自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p>	<p>跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的</p>	<p>觀察學習了解標槍動作的原理。</p> <p>3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。</p> <p>4.能成功做出完整的標槍動作。</p> <p>5.相互合作的班級氣氛。</p> <p>6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。</p>	<p>標槍 藥球 羽球 角錐 網球 掃把</p>	<p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	
--	--	--	--	--	---------------------	---	--	--	------------------------	--

						體活動。						
04	0920~0926	健康	單元1 愛，這件事 第2章 珍愛自我	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。 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。	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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 課堂問答 小組討論 經驗分享	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	
		體育	單元5 挑戰極限 第2章 三項全能	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 4c-IV-3 規	1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材及使用時機。 3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5.完成一次的小型三項全能賽。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 自行車 自行車安全帽 碼表 小角錐	上課參與 技能檢測	外教育】 戶 J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。	

				運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。		劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。						
05	0927~1003	健康	單元1 愛，這件事 第2章 珍愛自我	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。 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。	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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	
		體育	單元5 挑戰極限 第2章 三項全能	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各	1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材及使用時機。 3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設	2	教科書 習作 投影片 教學影片 自行車 自行車安全帽 碼表	上課參與 技能檢測	【外教育】 戶J3 理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。	

				<p>生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>		<p>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>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>置。</p> <p>4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。</p> <p>5.完成一次的小型三項全能賽。</p>		小角錐		
06	1004~1010	健康	<p>單元 1 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</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。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>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>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>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>1.體認維護身體自主權的重要。</p> <p>2.展現維護身體自主權的行動。</p> <p>3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。</p> <p>4.建立健康的性價值觀。</p>	1	<p>教科書 習作 投影片 教學影片</p>	<p>上課參與 課堂問答 紙筆測驗</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。</p> <p>性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</p>



		體育	<p>單元 5 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>1.認識體操運動的脈絡。</p> <p>2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。</p> <p>3.能夠了解體操地板運動為何。</p> <p>4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。</p> <p>5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。</p> <p>6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。</p> <p>7.能夠學會分析動作技巧與編排。</p> <p>8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。</p> <p>9.能遵守安全規範及比賽規則。</p> <p>10.營造相互合作的班級氣氛。</p> <p>11.能夠欣賞他人的動作表現。</p>	2	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 斜坡墊 方形墊</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能檢測</p>	<p>【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p>
--	--	----	--	---	---	--	---	---	---	-------------------------------	---

07	1011~1017	健康	單元1 愛，這件事 第2章 珍愛自我	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與健康的問題。	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。 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。	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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	1.體認維護身體自主權的重要。 2.展現維護身體自主權的行動。 3.分析未成年性行為發生的影響、法律責任與處理方式。 4.建立健康的性價值觀。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	
		體育	單元5 挑戰極限 第3章 競技體操地板	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在	1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。 4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7.能夠學會分析動	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 斜坡墊 方形墊	上課參與 態度檢核 技能檢測	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	第一次 段考週

				上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。		美學上的特質與表現方式。 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-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	作技巧與編排。 8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適應。 9.能遵守安全規範及比賽規則。 10.營造相互合作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人的動作表現。					
08	1018~1024	健康	單元1 愛，這件事 第3章 「性」福「保」典	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	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。	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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 課堂問答 態度檢核	【法治教育】 法 J2 避免歧視。	
		體育	單元5 挑戰極限 第3章 競技體操 地板	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規	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	1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。 4.能夠了解體操地	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 斜坡墊 方形墊	上課參與 態度檢核 技能檢測	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J6 了解運動設施安全的維護。	

				生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。	定。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	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。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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-1 運用運動技術的學習策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	板運動的基本動作及練習方法。 5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7.能夠學會分析動作技巧與編排。 8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9.能遵守安全規範及比賽規則。 10.營造相互合作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人的動作表現。				安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	
09	1025~1031	健康	單元1 愛，這件事 第3章 「性」福「保」典	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	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	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	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 課堂問答 態度檢核 分組討論	【法治教育】 法 J2 避免歧視。	

			中。		能。	行為的態度。					
	體育	單元 6 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無止息	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p>	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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> <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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。</p> <p>2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。</p> <p>3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。</p> <p>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。</p>	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板	上課參與 技能檢測 平時觀察		

10	1101~1107	健康	單元 1 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」典	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	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。	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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 課堂問答 態度檢核 紙筆測驗	【法治教育】 法 J2 避免歧視。
		體育	單元 6 水上游龍 第 1 章 捷泳泳無止息	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	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 運用運動技術的策略。	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。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板	上課參與 技能檢測 平時觀察	

				與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。							
11	1108~1114	健康	單元2 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	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。	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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 課堂問答 經驗分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
		體育	單元6 水上游龍 第2章 浮潛深入潛出	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2.學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板	上課參與 技能檢測	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生

				與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。	域休閒運動綜合應用。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-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。	的泳技，培養休閒運動的興趣。 3.學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。		浮潛面鏡 呼吸管 象棋 白板		技能。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。	
12	1115~1121	健康	單元 2 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1a-IV-4 理解促進健康的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型	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	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 課堂問答 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	



			健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		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。	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。					
		體育	單元 7 球類入門 第 1 章 藤球 空中格鬥	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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-3 應	1. 認識藤球運動的特性與規則。 2. 理解運動前伸展的重要性。 3. 透過遊戲來思考動作應用的時機。 4. 能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5. 能感受省力及準確之擊球動作。 6. 培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7. 相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 水桶 藤球 羽球柱 羽球網 角錐	上課參與 技能檢測 態度檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

						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。					
13	1122~1128	健康	單元2 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品使用藥品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。	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	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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 課堂問答 小組討論 經驗分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

			日常生活 中。		訊、產品 與服務， 擬定健康 行動策 略。 4a-IV-3 持 續地執行 促進健康 及減少健 康風險的 行動。						
		體育	單元 7 球類入門 第 1 章 藤球 空中格鬥	健體-J-A2 具 備理解體育 與健康情境 的全貌，並 做獨立思考 與分析的知 能，進而運 用適當的策 略，處理與 解決體育與 健康的問 題。	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運 動動作組合 及團隊戰 術。	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-3 應 用思考與	1.認識藤球運動的 特性與規則。 2.理解運動前伸展 的重要性。 3.透過遊戲來思考 動作應用的時機。 4.能協調控制身體 各個部位的力量來 進行控球動作。 5.能感受省力及準 確之擊球動作。 6.培養定點發球過 網的穩定性，進一 步學習移位回擊球 的能力。 7.相互合作的班級 氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 水桶 藤球 羽球柱 羽球網 角錐	上課參與 技能檢測 態度檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關 係。 品 J8 理性溝通 與問題解決。

						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。					
14	1129~1205	健康	單元2 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活	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。	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	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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 課堂問答 小組討論 經驗分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

			中。		與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。							
		體育	單元7 球類入門 第1章 藤球空中格鬥	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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-3 應用思考與分析能	1.認識藤球運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 水桶 藤球 羽球柱 羽球網 角錐	上課參與 技能檢測 態度檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	第二次 段考週

						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。					
15	1206~1212	健康	單元2 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。	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，	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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 課堂問答 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

					擬定健康行動策略。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。						
		體育	<p>單元 7 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<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>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> <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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應</p>	<p>1.認識桌球的發球原則。</p> <p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。</p> <p>4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。</p> <p>5.培養控球落點瞄準目標物的能力。</p> <p>6.相互合作的班級氣氛。</p>	2	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 粉筆 空白紙張</p>	上課參與 技能檢測 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

				體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		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。						
16	1213~1219	健康	單元3 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	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。	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。	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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 分組報告 態度檢核	【品德教育】 品EJU1 尊重生命。	
			體育	單元7 球類入門	健體-J-A1 具備體育與健	Ha-IV-1 網/牆性球類運	1c-IV-1 了解各項運	1.認識桌球的發球原則。	2	教科書 習作	上課參與 技能檢測	【品德教育】 品J1 溝通合作



		<p>第2章 桌球誰與爭鋒</p>	<p>康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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>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> <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>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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。</p> <p>4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。</p> <p>5.培養控球落點瞄準目標物的能力。</p> <p>6.相互合作的班級氣氛。</p>		<p>投影片 教學影片 籃子 粉筆 空白紙張</p>		<p>與和諧人際關係。</p>	
--	--	-----------------------	---	--------------------	--	--	--	--	--	-----------------	--

17	1220~1226	健康	<p>單元3 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>	<p>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。</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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。 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。</p>	<p>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。</p>	1	<p>教科書 習作 投影片 教學影片</p>	<p>上課參與 態度檢核 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】 品EJU1 尊重生命。</p>
		體育	<p>單元7 球類入門 第3章 橄欖球攻其不備</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學</p>	<p>1.認識橄欖球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。 5.能比較基本傳球與旋轉傳球動作之</p>	2	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 號碼衣 三角錐</p>	<p>上課參與 技能檢測 分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。</p>

				備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		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-3 執行提升體適能的身體活動。	異同。 6.培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。 7.相互合作的班級氣氛。				
18	1227~010 2	健康	單元3 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。	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。	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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 分組報告 經驗分享	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。

					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。						
		體育	單元 7 球類入門 第 3 章 橄欖球 攻其不備	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	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-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-3 執	1.認識橄欖球運動的起源。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能經由引導學習來了解橄欖球動作之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來幫助傳球。 5.能比較基本傳球與旋轉傳球動作之異同。 6.培養展現傳球能力判斷目標物距離準確傳球。 7.相互合作的班級氣氛。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 號碼衣 三角錐	上課參與 技能檢測 分組競賽	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

				體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		行提升體適能的身體活動。						
19	0103-010 9	健康	單元3 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。	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。 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。	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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 分組報告 經驗分享	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	
			單元7 球類入門 第4章 壘球身手矯健	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表	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。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 三角錐 棒球或壘球	上課參與 技能檢測 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	

				能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		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。	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。		手套		品 J8 理性溝通與問題解決。	
20	0110~0116	健康	單元 3 「癮」爆新觀點 第 2 章	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧	2a-IV-3 深切體會健康行動的	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度	1	教科書 習作 投影片	上課參與 紙筆測驗 態度檢核	【法治教育】 法 J4 理解規範 國家強制力之	

			毒來不毒往	以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。	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。	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。		教學影片		重要性。
	體育	單元7 球類入門 第4章 壘球身手矯健	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	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	2	教科書 習作 投影片 教學影片 三角錐 棒球或壘球 手套	上課參與 技能檢測 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。	

				態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		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。	氣氛。					
21	0117-012 3	健康	單元3 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。	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。	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	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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 紙筆測驗 態度檢核	【法治教育】 法 J4 理解規範 國家強制力之 重要性。	



					分地肯定自我健康行動的信心與效能。 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。						
		體育	<p>單元 7 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</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>1.認識壘球運動的演進脈絡。</p> <p>2.能比較出棒球與壘球的差異。</p> <p>3.能遵守球場上的遊戲規則。</p> <p>4.能了解傳接球動作之原理。</p> <p>5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。</p> <p>6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。</p> <p>7.相互合作的班級氣氛。</p>	2	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 三角錐 棒球或壘球 手套</p>	<p>上課參與 技能檢測 分組競賽</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	

					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。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--