

新北市中和國民中學 112 學年度 八 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者：林秋坪

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動

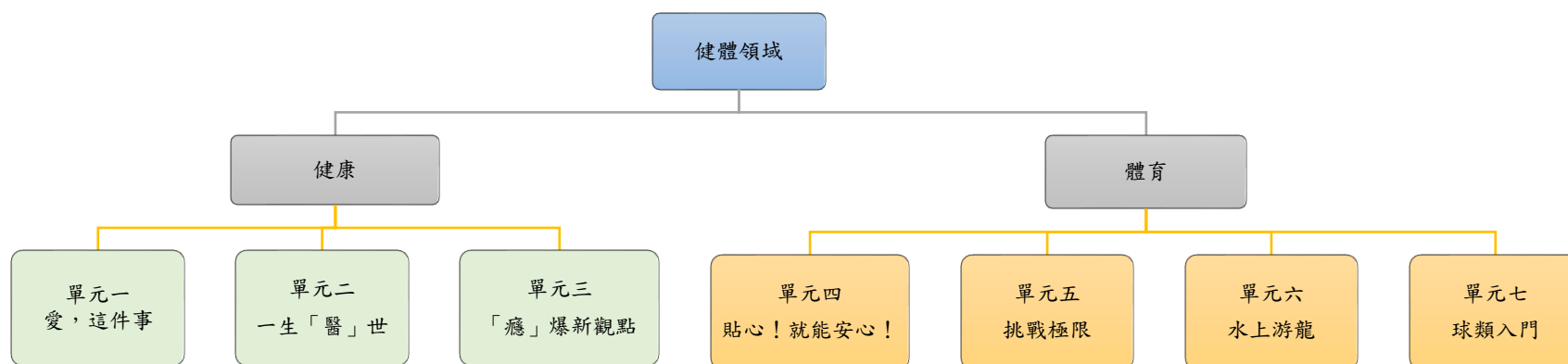
二、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p><input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進</p> <p><input type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變</p> <p><input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達</p> <p><input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養</p> <p><input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養</p> <p><input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作</p> <p><input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解</p>	<p>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>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>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>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。</p> <p>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> <p>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>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。</p> <p>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>學習領域核心素養融入課程計畫的議題如下：</p> <p>性別平等、性侵害防治、家庭暴力防治、家庭教育、全民國防教育、安全教育、人權、法治、環境教育、海洋、品德、生命、科技、資訊、能源、防災、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。</p> <p>【整合游泳資源實施游泳與自救教學參考作業方式】</p> <p>教育部體育署 112 年 1 月 4 日臺教體署學(二)字第 1120000648 號函修正「整合游泳資源實施游泳與自救教學參考作業方式」。</p>

- 一、依據「教育部體育署補助推動學校游泳及水域運動實施要點」辦理。
- 二、依據「高級中等以下學校及專科學校五年制前三年體育實施辦法」及「十二年國民基本教育課程綱要」之健康與體育領域綱要；設有游泳池者，應教授游泳與自救課程，未設有游泳池者，宜安排校外實施。
- 三、為利學生游泳課程實施，地方政府宜就游泳池資源、游泳師資、交通車或救生員等公私立游泳池項目進行資源整合，使游泳資源利用效益最大化。
- 四、「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」原於 98 年 9 月 4 日以台體(三)字第 0980151848B 號函頒定，茲配合十二年國民基本教育課程綱要之健康與體育領域及實際需求予以修正。

四、課程架構：



五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第一週 8/30~9/1	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。	單元1 愛，這件事 第1章 歌頌情誼 活動內容： 1.JUST DO IT 欣賞筆記簿:說明大家都可能會因為某些人的外在特質而被吸引，也可能同時欣賞很多人，但卻不一定會繼續發展為喜歡與愛情。藉由欣賞他人，也可以更瞭解自己擁有的特質，以及還有哪些值得學習的特質。請學生完成JUST DO IT 後互相交換分享。 3.JUST DO IT 規畫前奏曲:規畫約會時，要以安全為優先，也要考量自己還是學生的經濟情況。可以和對方共同討論約會的內容，較能符合共同的興趣。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論	【性別平等教育】 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。 【生涯規劃】 涯J4了解自己的人格特質與價值觀。	

			4.JUST DO IT 邀約 小試身手：請學生 從邀約者的角度出 發，想像自己即將 邀請一個有好感的 對象，試想該說些 什麼，決定邀約時 機以及想嘗試的邀 約策略，並寫下各 策略的優缺點。					
	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。	單元 4 貼心！就能安心！ 第 1 章 運動與貼紮 活動內容： 1.體育客點點名 「貼紮實戰趣」： 操作時，兩人一 組，互相出題並且 擔任對方的實作模 特兒，操作後將歷 程記錄在下表中， 並與同學相互評論 與分享。教師引導 學生觀察、討論貼 紮後對關節活動的 影響。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 肌內效貼布 人工數膜 運動貼布 彈性繃帶 剪裁工具	上課參與 課堂問答 實作測驗	【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 J5 了解特殊體質學生的運動安 全。 安J6了解運動設施安全的維護。 安J11學習創傷救護技能。	
第二週 9/4~9/8	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	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。	單元 1 愛，這件事 第 1 章 歌頌情誼 活動內容：	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論	【性別平等教育】 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。	

	自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。		<p>1.JUST DO IT 表達練習曲:引導學生完成芷恩與阿壹的信件，並提醒內容必須包含祝賀對方生日快樂。請學生思考，雙方要如何表示真誠的情感，並不讓對方感到厭惡。</p> <p>2.情感溝通協奏曲:說明衝突產生的原因。引導學生思考，若不處理衝突，會有什麼後果？</p> <p>3.分手獨步舞曲:提醒學生，分手不是世界末日。冷靜下來後，反省這段感情當中學到了什麼，收拾好心情，才有機會再迎接下一段更好的戀情。</p>				
	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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>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-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>單元 4 貼心！就能安心！ 第 1 章 運動與貼紮 活動內容： 1.愛上體育課「擲向天際」:在終點線前 25 至 30 公尺處給予學生步點標記，學生以空手姿勢完成助跑、交</p>	2	教科書 習作 投影片 教學影片 肌內效貼布 人工數膜 運動貼布 彈性繃帶 剪裁工具	實作評量 上課參與 技能測驗	<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 J5 了解特殊體質學生的運動安全。 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。</p>

			叉步及空手投擲，確認自己起跑標記點，並自行標記。進行第一輪投擲，並記錄所有同學第一輪成績，將第一輪成績依距離進行排序，採 S 形分組並進行競賽。					
第三週 9/11~9/15	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。	單元一 愛，這件事 第 2 章 珍愛自我 活動內容： 1.我的身體我做主：說明身體自主權的重要性。透過題目引導學生練習表達自己的感受，並從行為人的角度去做適當的道歉與回應。說明性騷擾的定義，進行性騷擾迷思的解析。說明捍衛身體自主權的重要性。遇到性騷擾的因應方法。作為性騷擾目睹者可以協助的部分。	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	【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。	
	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	單元五 挑戰極限 第 1 章 標槍 千斤一擲	2	教科書 習作 投影片 教學影片	實作評量 上課參與 技能測驗	【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。	

	跳與推擲的基本技巧。	<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 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>活動內容：</p> <p>1.愛上體育課「擲向天際」：在終點線前25 至30 公尺處給予學生步點標記，學生以空手姿勢完成助跑、交叉步及空手投擲，確認自己起跑標記點，並自行標記。進行第一輪投擲，並記錄所有同學第一輪成績，將第一輪成績依距離進行排序，採 S 形分組並進行競賽。</p>		標槍 藥球 羽球 角錐 網球 掃把			
<p>第四週 9/18~9/23</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>單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我</p> <p>活動內容：</p> <p>1.珍愛不要「真礙」：引導學生閱讀情境後，以小組討論並回答問題。提醒情侶交往時，身體接觸是一種情感的表達，卻常遭到誤會是性行為的暗示。以國中階段來說，不適合有太深入的身體接觸。並說明未成年性行</p>	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	<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>	

			為對彼此及生理、心理、社會層面的影響。說明未成年懷孕的因應方法。讓學生比較各種方法的優缺。					
	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。	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。	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲 活動內容: 1.體育課點點名 「我的投擲寶典」:標槍運動除了力量展現外，技術層面也非常重要，同學間的模仿與觀察有助於提升運動表現，一起記錄彼此的學習成果。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 標槍 藥球 羽球 角錐 網球 掃把	實作評量 上課參與 觀察記錄	【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。	
第五週 9/25~9/28	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。	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。	單元一 愛，這件事 第2章 珍愛自我 活動內容: 1.是害不是愛:說明預防約會性侵害發生的原則。提醒學生，不管跟網友見	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 活動學習單 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。	

	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。		面或是和熟人碰面，都一定要再三小心。說明遭遇性侵害後的因應方法，以及可尋求的資源。 2.突破色情迷思:澄清色情資訊與現實的差異。色情資訊會帶來的影響。面對色情資訊的批判性思考。 3.為自己出征學習單:提醒學生應變的方法有很多，要如何在安全、不傷害彼此的情況下保護自己的身體自主權，是需要練習思考的。				
	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。	單元五 挑戰極限 第 2 章 三項全能 活動內容: 1.愛上體育課「泳感前行」:將學生分為 6 隊，每隊人數相同，尚未接棒及下水的學生於等待區等待。活動進行中，提示學生可以盡量跟緊或是注意不要游歪，幫助	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 觀察記錄 態度檢核	【戶外教育】 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。 【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			<p>學生在活動進行中融入前面課程活動的練習項目。活動結束後，請學生分享。</p> <p>2.愛上體育課「誰是轉換大師」:標示出關卡 1~5 的位置，每個關卡間距至少 15 公尺。講解進行流程及規則。將學生分為 4 隊，每隊人數相同。活動進行中，注意學生安全帽佩戴是否正確，並注意學生跑動時的方向，避免衝撞。</p>					
<p>第六週 10/2~10/6</p>	<p>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」典</p> <p>活動內容: 1.性傳染病記事:說明性傳染病之主要傳染途徑。澄清一般的日常行為不會造成性傳染病的傳播。判斷有無性傳染病的感染不能只從外觀，性傳染病的初期症狀不明顯，因此還是需要定期的健康檢</p>	<p>1</p>	<p>教科書 習作 投影片 教學影片</p>	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>	<p>【法治教育】 法 J2 避免歧視。</p>	

			查，發現有異狀也該就醫治療。					
	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。	單元五 挑戰極限 第 2 章 三項全能 活動內容： 1.體育客點點名 「我也可以三項全能」：已經認識了三項全能運動，試著設計一份四週的訓練計畫，完成一場游泳 150 公尺、自行車 5 公里、跑步 1 公里的小鐵人挑戰。	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 觀察記錄 態度檢核	【戶外教育】 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。 【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第七週 10/11~10/13 第一次段考	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。	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」典 活動內容： 1.性病百科：教師說明性傳染病病原體的特徵，可詢問學生還有哪些地方具有黏膜組織，如：口腔、眼睛等處皆有，所以不只是有接觸性器官的性行為會感染，口部性行為也會有感染的	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	【法治教育】 法 J2 避免歧視。	

			機會。介紹非淋菌性尿道炎、淋病，梅毒、尖形濕疣、生殖器泡疹、愛滋病等。 2.JUST DO IT 傳染途徑報馬仔:引導學生進行 JUST DO IT。					
	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 運用運動技術的學習策略。	單元 5 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板 活動內容: 1.愛上體育課「小小體操運動員」: 一次一人實施動作，測驗動作順序為預備動作、側手翻、前滾翻、分腿跳、跳轉一圈、單肩後滾翻、水平平衡，結束動作。老師擔任裁判評分工作，依個別動作實施程度、整體流暢性、落地穩定度等面向來進行給分。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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。	
第八週 10/16~10/20	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。	單元一 愛，這件事 第 3 章 「性」福「保」典	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	【法治教育】 法 J2 避免歧視。	

			<p>活動內容:</p> <p>1.「性」福防護訣:說明性傳染病的預防方法,及保險討的使用步驟。</p> <p>2.「性」福不迷思:講解不光是愛滋病,各類性傳染病都需要被重視與獲得關懷。釐清迷思才能夠放心擁抱彼此。</p> <p>3.「性」福關懷你我他:對性傳染病患應有的「同理心」概念,希望別人怎麼對待自己,就如何對待他人。</p>					
	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</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>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>單元 5 挑戰極限 第 3 章 競技體操 地板</p> <p>活動內容: 1.體育客點點名「體操培育小尖兵」:請學生回顧這四堂課程所學的體操地板項目,以便對此項運動有更深刻的了解。</p>	2	<p>教科書 習作 投影片 教學影片 浮板</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【安全教育】</p> <p>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>	
第九週	<p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>	<p>單元二 一生「醫」世</p>	1	<p>教科書 習作</p>	<p>上課參與 小組討論</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

10/23~10/27	度、醫療服務與資源。	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。	第 1 章 臺灣「醫」級棒 活動內容： 1. 愛有健保 幸福臺灣：請學生思考「若臺灣沒有全民健康保險，生病時有什麼優缺點？」說明：健保是守護全民健康很重要的制度，永續經營非常重要。說明臺灣全民健保的運作方式，並強調全民按照「量能付費」原則繳交保險費，只要有人生病，政府便以收到的保險費，幫病人繳付部分醫藥費給醫療院所，這樣患者就可以用比較少的錢，得到適當的醫療照護。拿出健保 IC 卡，說明功能有哪些？並強調健保卡有個人資料，須好好保管。		投影片 教學影片	紙筆測驗	品 J8 理性溝通與問題解決。	
	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	單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無止息 活動內容：	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板	上課參與 態度檢核 技能測驗	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	

		<p>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.愛上體育課「水中奪球」:全班分成4隊，4隊相距約10公尺，分佔4角。每隊一開始各有10顆球（包括3顆色球），中央設有中立籃子，有10顆白球。每隊依序派出一人以游捷泳的方式來進行奪球活動。活動進行一場時間為5分鐘，時間終了時比較籃子內球數換算積分最高的隊伍獲勝。</p>					
<p>第十週 10/30~11/3</p>	<p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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>單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒</p> <p>活動內容:</p> <p>1.破除就醫迷思:說明急診應該是要給有需要的病患，不應該成為病患貪圖方便的工具，這些就是錯誤的就醫迷思。</p> <p>2.就醫5招 我要做到:請學生分享自己的就醫流程經驗。並說明正確就醫就醫5招流程。</p>	1	<p>教科書 習作 投影片 教學影片</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	

	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 運用運動技術的學習策略。	單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無止息 活動內容: 1.體育客點點名 「捷泳換氣學習筆記」:請學生觀察自己的換氣動作，並比較右側和左側換氣的差異。與小組同學之間分享心得。進一步反思自己的動作，就被糾正的動作自我改進。之後再請同學或老師給予回饋。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板	上課參與 態度檢核 技能測驗	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。	
第十一週 11/6~11/10	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。	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒 活動內容: 1.相揪愛健保，健保會更好:強調「全民健保」是臺灣之光，要珍惜健保有限的資源，浪費醫療資源將可能使健保破產、倒閉。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 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。	
	Cb-IV-2 各項運動設施的安全	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	單元六 水上游龍	2	教科書 習作	上課參與 態度檢核	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活	

	全使用規定。 Cc-IV-1 水域 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。	第 2 章 浮潛 深入潛出 活動內容： 1.愛上體育課「看 誰先賓果」：穿著 浮潛裝備進行浮游 後下潛，撿拾一顆 棋子，再上升至水 面，浮游回起點， 換棒出發。最快將 賓果盤達成兩條連 線的組別獲勝。		投影片 教學影片 浮潛面鏡 呼吸管 浮板 象棋 白板	技能測驗	動，熟練各種水域求生技能。 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。	
第十二週 11/13~11/17	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，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。	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心 活動內容： 1.醫藥分業很放心 說明「醫藥分業」 觀念的重要性。請 學生嘗試將所帶藥 品分為處方藥、指 示藥和成藥。說 明：為了使大家安 全用藥，藥品也如 電影依安全性分為 三級。說明藥袋、 藥品外包裝與說明 書的內容，也請學 生對照所帶的實物 學習分析。說明買 藥品時，可透過 「用藥五問」來為	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論	【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。	

			自己的健康把關。					
	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	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-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。	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出 活動內容： 1.體育客點點名 「潛進海底世界」：請學生展現浮潛綜合能力，內容包括從水面浮游、呼吸管排水、下潛、面鏡排水、耳壓平衡、水中手勢等動作。教師可進一步評估學生的學習技巧、狀況適應和排除能力。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮潛面鏡 呼吸管 浮板 象棋 白板	上課參與 態度檢核 技能測驗	【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。	
第十三週 11/20~11/24	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，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。	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心 活動內容： 1.錯誤購藥 很擔心：說明各種常見的錯誤藥物消費觀念。因此，購買藥品應至有藥師執業的藥局買才安心。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論 活動學習單 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。	

	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-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。	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合 活動內容: 1.愛上體育課「方形跑傳上籃」:全班平均分 A、B 兩組列隊。A 組第一人不拿球，開始後沿禁區線、罰球線、禁區線繞行。B 組底線第一人傳球，讓 A 組繞行者可以順勢接球上籃。B 組傳完球的人往罰球線前進後，繞 1 跑動進籃下，接 A 組排頭傳球後上籃。接下來 A 組排頭傳球後，一樣跑完規定的點後切入上籃，依此不斷循環。3 分鐘內進球最多的組別獲勝。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃球 三角錐 呼拉圈	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十四週 11/27~12/1 第二次段考	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	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	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心 活動內容: 1.用藥五力 很定心:說明正確用藥	1	教科書 習作 投影片 教學影片	教科書 習作 投影片 教學影片	【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。	

	品選購資訊。	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。	五大核心能力。					
	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-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。	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合 活動內容： 1.體育課點點名 「三對三 Battle」：說明籃球是利用團體合作來成就個人，引導學生分組並思考自己、隊友具備什麼能力？適合扮演什麼角色？教師分配對戰組合，開啟實戰三對三。洗球、傳球後才能進攻，若沒進球需攻守交換時，必須將球傳回三分線後才能重新開始，時限內獲得較多分數的隊伍獲勝。		教科書 習作 投影片 教學影片 籃球 三角錐 呼拉圈	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十五週 12/4~12/8	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	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	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸 活動內容：	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論 活動學習單 只筆測驗	【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。	

	<p>化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p>	<p>動技能。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>1. JUST DO IT 健康紅綠燈:請學生依照自己的狀況思考，和同學討論或上臺發表做的選擇與原因。</p> <p>2. 藥物濫用的常見原因:說明青少年藥物濫用的常見原因可分為四類。</p> <p>3. 藥物濫用的種類:說明藥與毒只有一線之隔。衛生福利部依藥物不同的特性可以分為：中樞神經興奮劑、中樞神經抑制劑、中樞神經迷幻劑、吸入性濫用物質與新興影響精神物質。</p> <p>單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒</p> <p>活動內容:</p> <p>1. 愛上體育課「反拍接龍對抗賽」:4人一組，一人以反拍控球，3人排隊輪流使用反拍推擋完成指定球數，打完球後，無論左、右手皆往左後方進行輪轉重新排隊，</p>					
--	---------------------------	--	---	--	--	--	--	--

			依此類推，最先完成教師指定球數之組別即獲勝。					
	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。 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-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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒 活動內容： 1.愛上體育課「九宮格解碼大作戰」:4 人一組，1 人輪流發 1 球，以正拍發平擊球的方式將球發進九宮格內，可以變換不同的勝負判定方式。最快連成 2 條線的隊伍獲得勝利。打中指定數字最多次之隊伍獲得勝利。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 粉筆 空白紙張	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十六週 12/11~12/15	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。	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸 活動內容： 1.JUST DO IT 健康紅綠燈:請學生依照自己的狀況思考，和同學討論或上臺發表做的選擇與原因。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。	

			<p>2.藥物濫用的常見原因:說明青少年藥物濫用的常見原因可分為四類。</p> <p>3.藥物濫用的種類:說明藥與毒只有一線之隔。衛生福利部依藥物不同的特性可以分為：中樞神經興奮劑、中樞神經抑制劑、中樞神經迷幻劑、吸入性濫用物質與新興影響精神物質。</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>單元七 球類入門 第 2 章 桌球 誰與爭鋒</p> <p>活動內容: 1.愛上體育課「反拍接龍對抗賽」:4 人一組，一人以反拍控球，3 人排隊輪流使用反拍推擋完成指定球數，打完球後，無論左、右手皆往左後方進行輪轉重新排隊，依此類推，最先完成教師指定球數之組別即獲勝。</p>	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 粉筆 空白紙張	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第十七週	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	單元三 「癮」爆新觀點	1	教科書 習作	上課參與 小組討論	【品德教育】 品 EJ1 尊重生命。	

12/18~12/22	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。	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。	第1章 青春要玩不藥丸 活動內容： 1.藥物濫用對人體的影響:說明不同的藥物對神經系統產生影響，當停止使用時會造成戒斷作用。成癮藥物亦具有耐受性，使用的劑量會不斷增加以達到同樣的效果。 2.藥物濫用對社會的危害:說明藥物濫用不僅對個人身體造成傷害，對周遭的親友與社會皆會帶來嚴重的負面影響。 3.揭開新興毒品的陷阱:說明新興毒品常見的偽裝手法。 4.JUST DO IT 做出明智的決定:引導學生透過「做決定」生活技能建立遇到來路不明的藥物，要有拒絕的想法。		投影片 教學影片			
	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團	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	單元七 球類入門 第3章	2	教科書 習作 投影片	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	

	隊戰術。	理。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	羽球 致命一擊 活動內容： 愛上體育課「殺球九宮格」：6 人一組，1 人負責發球，其餘 5 人負責輪流擊球入九宮格。發球者在兩個位置中擇一處發球，而擊球者可以在橘線後方任何位置回擊球。每人有 9 球機會，依照回擊後的落地位置取得相應的分數。以小組循環的方式進行競賽，總分最高的組別獲勝。		教學影片 羽球 水桶 羽球拍 三角錐 大呼拉圈			
第十八週 12/25~12/29	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。	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往 活動內容： 1.JUSTDO IT 拒絕迷思停看聽:說明：拒絕是人之常情，不用害怕拒絕他人。引導學生運用批判性思考。 2.JUST DO IT 拒絕技巧起手式：利用課情境，同學間輪流角色扮演，進行	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	

			拒絕原則的演練。					
	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	單元七 球類入門 第3章 羽球 致命一擊 活動內容： 體育課點點名「致命一擊」：重點講解羽球後場攻擊使用時機與方法。教師針對當日比賽狀況分析與回饋，並給予學生正面鼓勵。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 羽球 水桶 羽球拍 三角錐 大呼拉圈	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第十九週 12/31~1/5	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。	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往 活動內容： 1.JUST DO IT 拒絕技巧大絕招：請學生閱讀題目情境，並想一想情境對話中，小名用了哪些拒絕技巧？請學生將所學的拒絕方法，以角色扮演方式，輪流扮演拒絕者與被拒絕者，以觀察學生的學習狀況。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	

	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。	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健 活動內容: 1.愛上體育課「壘間相傳」:全班分成兩隊。進攻隊派一位隊員將球丟出後，所有隊員即可從本壘出發，依順序跑壘。防守隊接到球後，須先傳給一壘隊友，確實踩壘後才得以再傳二壘，以此類推直到傳回本壘為止。若在防守隊將球回傳至本壘之前，進攻隊全數回到本壘則得1分，進攻隊得到繼續進攻的機會；若防守隊球先傳回本壘，則攻守交換。	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 態度檢核 技能測驗 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。	
第二十週 1/8~1/12	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。	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往 活動內容: 1.遠離藥物濫用一起來:說明可以透過某些警訊來察覺	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	

			需要關心的人。強調出現文中的徵兆並不一定代表有藥物濫用的狀況，而是值得我們多去關心對方。					
	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。	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健 活動內容： 1.體育客點點名 「慢速壘球知多少」：引導學生思考哪些是你認為自己做得不錯的？而哪些動作還需要再修正？找一名夥伴一起完成傳接挑戰計畫，挑戰最遠可以到達幾公尺。	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 態度檢核 技能測驗 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。	
第二十一週 1/15~1/19 第三次段考	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。	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往 活動內容： 1. 遠離藥物濫用一起來：說明可以透過某些警訊來察覺需要關心的人。強調出現文中的徵兆並不一定代表有藥	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【法治教育】 法J4理解規範國家強制力之重要性。	

			物濫用的狀況，而是值得我們多去關心對方。					
	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。	單元七 球類入門 第 4 章 壘球 身手矯健 活動內容： 1. 體育客點點名 「慢速壘球知多少」：引導學生思考哪些是你認為自己做得不錯的？而哪些動作還需要再修正？找一名夥伴一起完成傳接挑戰計劃，挑戰最遠可以到達幾公尺。	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 平時觀察 紙筆測驗	【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。	

新北市_____國民中學 112 學年度 八 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者：_____

一、課程類別：

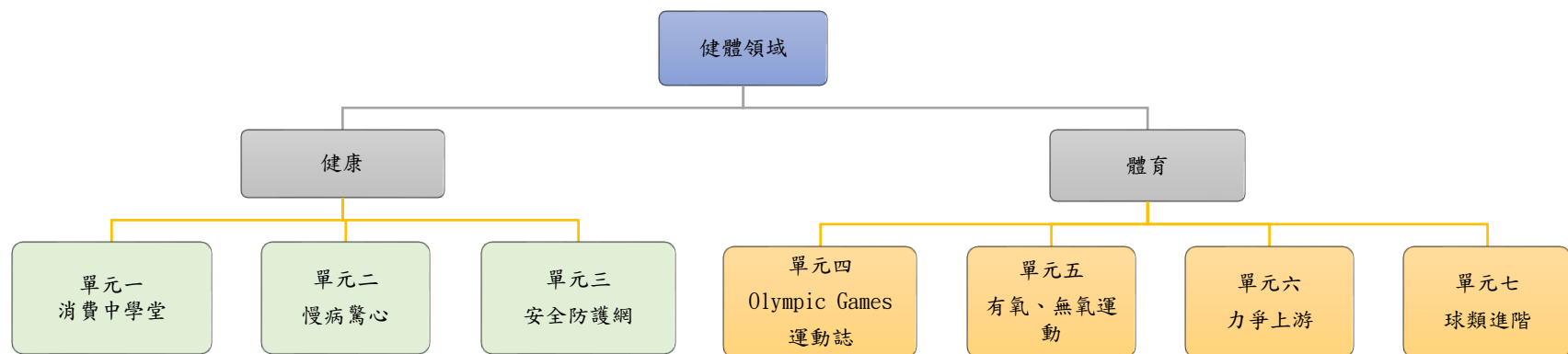
1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動

二、學習節數：每週(3)節，實施()週，共(60)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p>■ A1身心素質與自我精進</p> <p>■ A2系統思考與解決問題</p> <p>■ A3規劃執行與創新應變</p> <p>■ B1符號運用與溝通表達</p> <p>■ B2科技資訊與媒體素養</p> <p>■ B3藝術涵養與美感素養</p> <p><input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識</p> <p>■ C2人際關係與團隊合作</p> <p>■ C3多元文化與國際理解</p>	<p>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>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>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>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。</p> <p>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> <p>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>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>J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)



五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節數	教學資源/學 習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第 1 週	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	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。	單元一 消費中學堂 第 1 章 Go 購「食」力讚 活動內容： 1.加工食品的魔法師——食品添加物：以法規來說食品添加物的定義及使用原則。並提醒正確的使用食品添加物不會影響一般人的身體健康。解說食品添加物違法的種類與案例。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品添加物相關新聞與外包裝	上課參與 小組討論	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	

	<p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p>	<p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>單元四 Olympic Games 運動誌 第 1 章 奧林匹克故事館</p> <p>活動內容： 1.體育客點點名「奧運知識家」：請學生根據課堂講解的內容舉出符合奧林匹克精神的行為。</p>	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 分組報告	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
第 2 週	<p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>	<p>單元一 消費中學堂 第 1 章 Go 購「食」力讚</p> <p>活動內容： 1. JUST DO IT 添加物調查站：請學生拿出事先蒐集的食品外包裝，並依包裝上的標示回答課本問題，並評估這份食品適合推薦給誰。 2. 消費新「食」代：說明標章對食品安全的意義。介紹產銷履歷及查詢方式以及有機食品定義與驗證方式。</p>	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品添加物相關新聞與外包裝 有機與健康食品標誌	上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 分組報告 紙筆測驗	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
	<p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝</p>	<p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐</p>	<p>單元四 Olympic Games 運動</p>	2	教科書 習作	上課參與 技能測驗	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化	

	取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	能力。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	誌 第 1 章 奧林匹克故事館 活動內容： 1. 體育客點點名 「奧運知識家」：請學生根據課堂講解的內容舉出符合奧林匹克精神的行為。		投影片 教學影片	分組報告	的價值。	
第 3 週	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	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。	單元一 消費中學堂 第 1 章 Go 購「食」力讚 活動內容： 1. JUST DO IT 有機包打聽：引導學生依照課本內容，填寫生活中可以找到的有機農產品標示，完成後讓學生討論。並進一步請學生探究有機農產品的價格與一般農產品價格差異。 2. 消費新「食」代：說明健康食品定義與迷思，講述保健功效與廣告注意事項。說明健康食品認證方式，選購食品的基本原則，澄清健康食品與保健	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品添加物相關新聞與外包裝 有機與健康食品標誌	上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 分組報告 紙筆測驗	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	

			食品的差異。					
	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。	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。	單元 5 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑 活動內容： 活動內容： 1. 愛上體育課「動物大遷徙」：設定 4 種不同配速，並請各組速度最快的學生擔任「領跑者」，其他跑者不得超越領跑者。可因學生程度自行設定配速時間，剛開始只設定 1 公里的練習里程數，練習過程中，領跑者應隨時注意跑步 APP 上的配速時間，控制速度保持在限定的配速時間，讓組員能夠穩定跟住。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 技能測驗	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
第 4 週	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	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。	單元一 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家 活動內容： 1.消費者的權利義務:說明知道自己花	1	教科書 習作 投影片 教學影片 消費爭議相關新聞	上課參與 小組討論 分組報告 紙筆測驗	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	

	Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷		<p>錢的情況，才能確實掌握自己的消費習慣。在消費過程中，還有五大義務需要去執行，才能逐步養成好的消費習慣。搭配情境介紹消費者五大義務、八大權利。</p> <p>2.消費之前要想想：說明該如何分辨自己是「想要」或是「需要」。並引導學生完成 JUST DO IT 「我的消費觀」。</p>					
	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</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 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>單元 5 有氧、無氧運動 第 1 章 慢跑</p> <p>活動內容： 活動內容： 1. 體育課點點名 「慢跑達人」：首先設定每日目標，執行為期 4 週，每週至少 3 次跑步計畫。將每次的練習記錄下來，檢視是否有需要調整與改進地方。</p>	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 技能測驗	【生涯規劃】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	

第 5 週	<p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷</p>	<p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>單元一 消費中學堂 第 2 章 健康消費實踐家</p> <p>活動內容： 1.消費廣告要注意：說明廣告對消費者的影響。播放「15 支 6 秒鐘廣告帶出超速場景簡單地讓你爆笑！」影片。說明廣告的用途，並引導學生完成 JUST DO IT 廣告透視鏡。 2.消費糾紛要解決：請學生閱讀課本案例。說明當中的疑點以及應對方法以及消費糾紛可以求助的管道。</p>	1	教科書 習作 投影片 教學影片 消費爭議相關新聞	上課參與 小組討論 分組報告 紙筆測驗	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
	<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-2 器械體操動作組合。</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>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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</p>	<p>單元 5 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊</p> <p>活動內容： 1.愛上體育課「健身知識達人擂臺賽」：教師先針對課程設計 20 題學科知識或術科操作的題目，以 PPT 或實體小卡的方式呈現。每組可搶答。若為知識</p>	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 跳板 落地墊 跳箱 方形墊	上課參與 分組檢測 技能測驗	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

		習策略。	題，得到搶答權有30秒討論時間，最後須統一由答題手回答，答對者得1分，答錯其他小組可立即搶答；若為操作題，全部組員做出正確動作得分。20題問答結束後，統計各組得分。				
第6週	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。	1a-IV-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-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-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。	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上) 活動內容： 1.健康人生慢不得：強調慢性病成因有60%與個人生活型態有關。臺灣慢性病已有年輕化趨勢，必須從「青少年時期」就保持良好的生活習慣。 2.臺灣常見的慢性病(上)：讓學生瞭解癌症多年蟬聯「十大死因之冠」，早期發現和治療，治癒率較高。讓學生清楚男女癌症的排名、嚴重性、主要症狀、致病因素和預防方法。可統整說明癌	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 活動學習單	【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。

			症成因很多，大家應隨時自我檢測接觸致癌因素的狀況。					
	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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。	單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊 活動內容： 1. 體育客點點名 「肌肉鍛鍊月」：提醒學生可以在課餘時間、下課利用短暫的幾分鐘進行這些運動，將運動融入生活。並教導如何循序漸進的提升每一週的訓練量。執行完四週的訓練課表，可請學生分享過程中的困難、如何調整課表或心態上的轉變等。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 彈力繩(帶) 瑜珈墊或軟墊	上課參與 技能測驗	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	
第 7 週 第一次段考週	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。	1a-IV-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-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	單元二 慢病驚心 第 1 章 慢性病情報站 (上) 活動內容： 1. 沉默殺手——心血管疾病：先引導學生複習七年級學過的循	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	

		4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	環系統和功能。說明血液循環系統對人體的重要性。心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病和高血壓，都屬於「心血管疾病」，對國人生命的威脅極高。說明高血壓、冠心病、腦中風等症狀及預防方法。 2.改變生活習慣 從自己做起學習單:引導學生完成健康動起來題目並提醒一定要盡力達成健康的生活習慣。					
	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-2 器械體操動作組合。	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。 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。 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。	單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱 活動內容: 1.愛上體育課「撐天拄地」:每組約5名學生，透過抽籤方式決定各組別比賽出場順序。每人實施兩跳動作（分腿及併腿跳）。老師依個別動作實施正確性、動作姿勢、支撐高度、整體流暢性、落地穩定度等5個面向來進行評	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 跳板 落地墊 跳箱 方形墊	上課參與 分組檢測 技能測驗	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

			分。兩跳成績平均為個人分數，組別個人分數加總得到組別總分。					
第 8 週	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-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-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。 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。	單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站(下) 活動內容： 1.臺灣常見慢性病(下):利用教學影片說明糖尿病、腎臟病、代謝症候群的致病因素和預防方法。可強調臺灣腎臟病的嚴重性。強調年輕時就養成良好健康生活習慣。請學生思考自己應該加強或改進的生活習慣，並依照步驟填寫「自我管理與監控」。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
	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-2 器械體操動作組合。	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。 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。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。	單元五 有氧、無氧運動 第 3 章 器械體操 跳箱 活動內容： 1.體育客點點名「我的體操運動日記」：請同學回顧所學內容，檢視自己在課	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 跳板 落地墊 跳箱 方形墊	上課參與 分組檢測 同儕互評 技能測驗	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。	

		<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>程當中做到哪些要求事項，並且進行自我（同儕）評量，最後請結合資訊能力，上網找相關比賽影片，並具體舉出兩名你所喜歡的體操運動員，寫出姓名、他的優點及你所欣賞的地方。</p>					
第 9 週	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</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>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</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>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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>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。</p>	<p>單元二 慢病驚心 第 2 章 慢性病情報站(下)</p> <p>活動內容： 1.照顧者用心滿分：引導學生思考生病時病人的感受，以及家人的想法，並學習照顧此病者的各種方法，要有耐心和愛心陪伴病患，才能使家人重返健康生活。 2.慢性病聊天室學習單：請學生回家完成學習單的訪問和填寫。訪談對象不一定要親屬，只要是認識的同學、朋友都可以，此活動主要讓學生能經由訪談慢性病人，同理</p>	1	<p>教科書 習作 投影片 教學影片</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】 品 EJU1 尊重生命 品 J8 理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p>	

			病人感受和想法。					
	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	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。 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。	單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚 活動內容： 1.愛上體育課「頭上功夫」：全班平均分成數隊，依隊伍道次及接力棒次分站水道兩側，以汽水鋁罐作為接力棒，逐棒用額頭頂住罐子，採仰泳打水方式來進行接力賽。最後以優先完成棒次的隊伍獲勝。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮條 塑膠杯	上課參與 技能測驗	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。	
第 10 週	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	單元二 慢病驚心 第 3 章 愛譜生命最終章 活動內容： 1.銀髮世界 多樣生活：引導學生思考銀髮生活有哪些類型？並配合圖片說明各種銀髮生活型態的優缺點。 2.銀髮樂活有妙招：說明每個人都會老，要運用「健康	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【生涯規劃】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

			老化三種方式」，使自己和家人都能健康老化！進行「老化體驗」活動。					
	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	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。 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。	單元六 力爭上游 第 1 章 仰泳 趾高氣揚 活動內容： 1.體育客點點名 「仰泳大解鎖大解鎖」：將學生分組進行 25 公尺仰泳的總測驗。同組學生協助計算測驗學生的完成時間。如果中途落地，在原地調整動作呼吸，再繼續游完全程。計算落地次數或是路線游歪的情形。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 浮板 浮條 塑膠杯	上課參與 技能測驗	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。	
第 11 週	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	單元二 慢病驚心 第 3 章 愛譜生命最終章 活動內容： 1.失落的心 深藏的愛：強調人生旅途中，所愛的人隨時可能停留在某個時間，無法繼續陪伴我們，此時會傷	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【生涯規劃】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	

			心，因為好多「愛」、「感謝」沒講，也還沒說再見」！練習對親友說「謝謝、對不起、我愛你、再見」，使大家回顧一生時，能放下仇恨和遺憾。					
	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	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。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元 6 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場 活動內容： 1.愛上體育課「操之在我」：若無獨木舟，教師可先準備泳池救生圈作替代器材。先兩兩一組，以組為單位平均分隊後，由教師引導各組製作自己的救生圈替代器材，可使用膠帶或童軍繩加固。水上放置垂直擺放與平行擺放的兩種障礙。讓學生先從前進槳開始，繞兩種障礙進行 8 字形的練習，完成後以退槳繞兩種障礙進行 8 字形的練習。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

第 12 週	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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	單元三 安全防護網 第 1 章 扭轉危機保安康 活動內容: 1.遠離社區詐騙風險:引導學生閱讀課本情境，並詢問是否曾有類似經驗。說明人人皆有可能是詐騙的受害者，並不分學歷或年齡，因此應培養危機意識，避免成為詐騙的受害者。可透過3不3要原則，降低被詐騙的風險。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	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。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元 6 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場 活動內容: 1.體育課點點名「獨當一面我最行」:上完課後，了解關於獨木舟的相關知識了嗎?掌握哪些動作技巧呢?知道那些獨木舟賽事了?請記錄下來。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第 13 週	Ba-IV-2 居家、	2a-IV-2 自主思考健康問題	單元三	1	教科書	上課參與	【品德教育】	

	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。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	安全防護網 第1章 扭轉危機保安康 活動內容: 1JUST DO IT 聰明判讀遠離詐騙:請學生閱讀新聞案例,並可由教師或學生分享曾接觸過詐騙的經驗。請學生利用回家的時間蒐集相關新聞案例完成JUST DO IT。		習作 投影片 教學影片	平時觀察 經驗分享	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
	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。	單元七 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥 活動內容: 1.愛上體育課「圍圈踢球熱身賽」:每個人最多連續觸球3次,超過則以3次計算,直至換人觸球後方可繼續累積,球落地後則結算,次數最高的隊伍獲勝。	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 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【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 14 週 第二次段考週	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	單元三 安全防護網 第2章	1	教科書 習作 投影片	上課參與 平時觀察 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	

	<p>動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>網住安全</p> <p>活動內容：</p> <p>1.健康上網保衛戰：說明隱私的重要性，並強調隱私是主觀的想法。說明隱私遭到侵犯時會感受到不舒服，甚至影響尊嚴與人格發展。</p> <p>2.JUST DO IT 隱私檢測員：請學生先勾選自己認為的網路隱私項目，完成後與同學比較，檢視是否有其他項。</p> <p>3.JUST DO IT 隱私停看聽：請學生閱讀課本情境，並思考過去自己有沒有把隱私放上網路的經驗。引導學生完成JUST DO IT，並分享。</p>		教學影片		<p>體自主權。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。</p>	
	<p>Ha-IV-1 網/牆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。</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>單元七</p> <p>球類進階</p> <p>第 1 章</p> <p>藤球 空中格鬥</p> <p>活動內容：</p> <p>1.愛上體育課「你來我往」：在羽球場地進行並改為 3 對 3 的用腳踢球遊戲，</p>	2	<p>教科書</p> <p>習作</p> <p>投影片</p> <p>教學影片</p> <p>水桶</p> <p>藤球</p> <p>羽球柱</p> <p>羽球網</p> <p>角錐</p>	<p>上課參與</p> <p>態度檢核</p> <p>技能測驗</p> <p>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 J8 理性溝通與問題解決。</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>類似排球比賽之玩法。比賽開始前，建議先請每一隊按順序輪流發球作為暖身，以免遭遇比賽一開始雙方都發球失誤的窘境，特別注意動作完成須在線後，不可踩線或越線，請老師們務必提醒同學動作的完整性以免踩線犯規，使對方得分。</p>					
第 15 週	<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>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全</p> <p>活動內容： 1.發文糾察隊：詢問學生在使用社群媒體的過程中是否曾被罵或是罵人的經驗？請學生思考並分享想一想問題。並講解網路雖提供了自由發言的環境，但卻更容易出現偏頗與不實的訊息，應查明後再做反應。網路上雖可匿名，但仍會留下數位足跡，也容易被他人截圖，因</p>	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享	<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>【法治教育】</p> <p>法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。</p>	

			此要避免觸犯相關法律。引導學生完成 JUST DO IT 雲端上的法律。					
	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 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。 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-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。	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發 活動內容： 1.愛上體育課「正拍攻球組合賽」:請學生循序漸進做出不同難度的指定挑戰，亦可以分組賽事進行本活動，教師可藉此復習桌球比賽規則，過程可依照學生程度調整完成條件。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 桌球拍 桌球	上課參與 實務操作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第 16 週	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。	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。	單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口 活動內容： 1.交通安全四守則：利用交通安全路口網首頁中「鄉鎮交通安全快覽」功能，查詢所在縣市最新交通事故資料，並完成課文中的問題。了解由交	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	

			通部擬定交通安全 4 大守則來幫助降低 交通事故的發生機 會。請學生思考並 分享遇到課本交通 情境時會怎麼做。 說明道路是公共空 間，用路人皆要共 同注意與維護交通 安全，大家都可從 不危害或妨礙他人 安全的用路行為開 始做起。				
	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。 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。 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-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。	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發 活動內容： 1.體育客點點名「桌 球攻略集」:教師可 進行同儕互評及自 評，使學生了解自 己最擅長的技術為 何。可以給予學生 填寫問題的方向， 比如動作正確性、 落點控制、力道控 制、雙方無法搭配 練習等問題。教師 帶領學生進行單打 比賽，首先可以 3 的倍數分組，兩人 進行單打比賽時， 第 3 人可以擔任裁	2	教科書 習作 投影片 教學影片 籃子 桌球拍 桌球	上課參與 實務操作 同儕互評 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關 係。

			判。教師從旁協助，確保學生比賽的過程中按照桌球規則進行比賽；也協助擔任裁判角色的同學，確保他能做出適當的手勢並判罰正確。					
第 17 週	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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>單元三 安全防護網 第 3 章 馬路如虎口</p> <p>活動內容： 1.遵守路權保平安：說明遵守路權也是相當重要的，而路權的概念應是相對的，不論是行人或是汽機車駕駛者在道路上行駛，都要注意路況與禮讓其他用路人的責任與義務。 2.化解交通危機一起來學習單：請學生思考生活經驗中，社區中的用路環境有哪些危。完成後請和兩位不同的同學分享你的做法，並請對方簽名。請記錄下分享後同學給予的回饋，或是聽完同學分享，覺得</p>	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	<p>【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	

			不錯的交通安全維護方法。					
	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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。	單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進 活動內容： 1. 愛上體育課「半場攻擊比賽」：6人一組，兩組上場進行半場對打接力賽，採落地得分制，一方得分後，雙方皆換下一棒上場。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 羽球 羽球拍 三角錐	上課參與 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第 18 週	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	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。	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈 活動內容： 1. JUST DO IT 救護急先鋒：教師統整學生答案，並說明禮讓救護車輛與即時急救的重要性。 2. 生命之鏈：說明生命之鏈，從一般民眾發現狀況到醫護人員護理處置，每一步都相當重要且缺一不可。可搭配影片或案例說明。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 經驗分享 動作檢核	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	

			3.叫叫壓電:搭配CPR 模型進行步驟教學。					
	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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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。	單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進 活動內容: 體育課點點名「球后的密技」:就半場攻擊比賽引導學生思考:如何利用短暫的時間判斷出進攻的位置及進攻的時機?若想要一直有攻擊機會,我應該要製造什麼情境讓我可以發揮良好的攻擊技術?回想自己在比賽中如何去判斷應該執行切球還是執行殺球。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 羽球 羽球拍 三角錐	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	
第 19 週	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	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。	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈 活動內容: 1.叫叫壓電:搭配CPR 模型進行步驟教學並學生實際操作。引導學生完成JUST DO IT 尋找急	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 經驗分享 動作檢核	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	

			救工具。 2.復甦姿勢:說明患者恢復心跳呼吸後，但神智尚未清楚前，可將對方調整成復甦姿勢，以維持呼吸道暢通。說明操作復甦姿勢的流程。並請學生分組練習。					
	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。 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。	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備 活動內容: 1.愛上體育課「命中紅心」:4人一組，一組各有兩個投球點，兩點中央放置一個籃子。每組成員輪流站在兩點，以投手投球方式將球投至籃子中，球投進後即換人。挑戰過程中，若未踩在投球點上投球，該顆分數不算。球進籃內得2分；球碰到籃彈出即得1分；球未投進也未碰到籃則不得分。先獲得40分的隊伍獲勝。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 手套 壘球 寶特瓶 羽球球筒 籃子 其他各式球類	上課參與 實務操作 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。	

第 20 週 第三次段考	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	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。	單元三 安全防護網 第 4 章 生命之鏈 活動內容： 1.急救小神通學習單：學習了生命之鏈的流程後，可以利用一簡單的流程圖將過程繪製出來。請學生分組討論並完成流程圖中空白的部分。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與動作檢核活動學習單 紙筆測驗	【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	
	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。 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。	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備 活動內容： 1.愛上體育課「內野攻防戰」：全班分成兩隊進行壘球比賽。攻方的打者接到投手投出的球後，直接以拋球方式代替打擊，球離手後即可跑壘。回到本壘者得 1 分。3 出局後攻守互換，兩隊攻守各 1 次為 1 局，連續進行 5 局，總計得分較多的隊伍獲勝。最後請各隊舉例出剛剛	2	教科書 習作 投影片 教學影片 手套 壘球 寶特瓶 羽球球筒 籃子 其他各式球類	上課參與實務操作分組競賽技能測驗	【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。	

			比賽過程中其中一種防守時處理球的方式，並與大家分享。					
--	--	--	----------------------------	--	--	--	--	--

六、本課程是否有校外人士協助教學

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致