

一、課程類別：

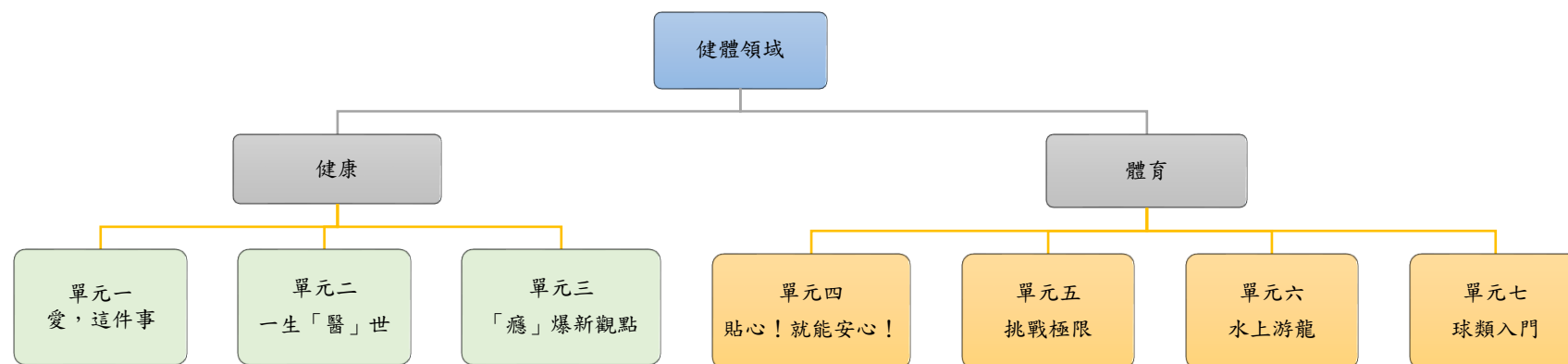
1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動

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
☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☒ A3規劃執行與創新應變 ☒ B1符號運用與溝通表達 ☒ B2科技資訊與媒體素養 ☒ B3藝術涵養與美感素養 ☒ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。

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 8/30-9/3 (註冊、開學、正式上課)	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。	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。	

			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。 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 人工敷膜 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 2 週 9/6~9/10	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。	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	單元 1 愛，這件事 第 1 章歌頌情誼 活動內容： 1.JUST DO IT 表達練習曲:引導學生完	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	

	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。	互動技能。	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。 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？ 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。				與溝通，具備與他人平等互動的能力。	
	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。 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）。	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。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 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。 4c-IV-2:分析並評估個人的	第3章優游自在——游泳 1.第一節 2.教師可藉由提問方式引導學生，水上活動消暑且富有趣味，但從過去的意外事件統計可知，要玩得安心快樂，一定得特別留意安全問題。 3.請學生針對各組所蒐集的資料，作簡要的發表。 4.歸納並綜合學生所發表的內容，再補充未盡之處。 5.第二節 6.教師可進一步播放事先蒐集的「防溺十招」、「救溺五步」的宣導片，並介紹水上救生相關資訊，如「119救災防護專線」、「118海巡服務專線」、「110報案專線」、「112行動電話急	2	教科書 習作 投影片 教學影片	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作	【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。 【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。	

		體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	難救助專線」。					
第 3 週 9/13~9/17	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。	
	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	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，幫助學生在活動進行中融	2	教科書	上課參與 觀察記錄 態度檢核	【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。	

		身體活動。	入前面課程活動的練習項目。活動結束後，請學生分享。					
第 4 週 9/20~9/24	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. 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。	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。	
	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。 Gb-IV-1: 岸邊救生步驟、安	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。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。	1 先將學生每四人分成一小組，示範與練習。 2. 教師示範(或播影片)水母漂技巧，深呼吸，頭低下，收下顎，臉朝上，雙手抱膝，膝靠著胸	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		【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。	

	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）。	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。 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。					
第 5 週 9/27~10/1	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.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。	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。

	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。 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)。	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。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 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。 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。	第一節 1 先將學生每四人分成一小組，示範與練習。 2. 教師示範(或播影片)水母漂技巧，深呼吸，頭低下，收下顎，臉朝上，雙手抱膝，膝靠著胸 第二節 讓學生分小組練習。	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		【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。	
第 6 週 10/4~10/8	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	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。	

			要定期的健康檢查，發現有異狀也該就醫治療。					
	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。 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)。	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。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 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。 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。	第一節 1.教師示範(或播影片)仰漂技巧，深呼吸，頭後仰，雙手張開成大字，再讓學生分小組練習。 第二節 2.教師示範(或播影片)踩水技巧，剪式、攪蛋式，再讓學生練習。	2	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作		【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。	
第 7 週 10/11~10/15	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	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。	

			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查，發現有異狀也該就醫治療。					
	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。 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)。	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。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 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。 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。	第一節 1. 仰漂技巧學生分小組練習。 第二節 2. 踩水技巧，剪式、攪蛋式練習。	2	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作		【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。	
第 8 週 10/18~10	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	單元一愛，這件事 第3章「性」福「保」典	1	教科書 習作 投影片	上課參與 小組討論 紙筆測驗	【法治教育】 法 J2 避免歧視。	

/22	關懷。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	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機會。介紹非淋菌性尿道炎、淋病，梅毒、尖形濕疣、生殖器疱疹、愛滋病等。 2.JUST DO IT 傳染途徑報馬仔:引導學生進行 JUST DO IT。		教學影片			
	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.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。	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		
第 9 週 10/25~10/29	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	單元一愛，這件事 第 3 章「性」福「保」典 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 紙筆測驗	【法治教育】 法 J2 避免歧視。	

		能。	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。 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。 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。					
	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		
第 10 週 11/1~11/5	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	單元二一生「醫」世 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	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。	

		修正。	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。					
	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.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。	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 11 週 11/8~11/12	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	單元二一生「醫」世 第1章臺灣「醫」級棒 活動內容： 1.破除就醫迷思:說明急診應該是要給	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	

		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。	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。 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。 3.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。				與問題解決。	
	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 12 週 11/15~11/19	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。	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	單元二一生「醫」世 第2章正確用藥好安心 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	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	

	Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	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。	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」來為自己的健康把關。				品 J8 理性溝通與問題解決。	
	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。	單元七球類入門 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 13 週 11/22~11	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策	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。	單元二一生「醫」世 第2章正確用藥好安心	1	教科書 習作 投影片	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	

/26	略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	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。	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。 2.用藥五力 很定心:說明正確用藥五大核心能力。		教學影片	活動學習單 只筆測驗	係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	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。	單元七球類入門 第1章藤球 空中格鬥 活動內容： 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，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。	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 11/29~12 /3	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策	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。	單元二一生「醫」世 第2章正確用藥好安心	1	教科書 習作 投影片	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	

	略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	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。	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。 2.用藥五力 很定心:說明正確用藥五大核心能力。		教學影片	活動學習單 只筆測驗	係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	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。	單元七球類入門 第1章藤球 空中格鬥 活動內容： 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，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。	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 15 週 12/6~12/	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策	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。	單元二一生「醫」世 第2章正確用藥好安心	1	教科書 習作 投影片	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	

10	略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	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。	活動內容： 1.厝邊藥師好朋友 用藥安心不煩惱 學習單:引導學生閱讀和了解活動題目，並說明如何運用「溝通技巧」訪談訪談住家附近社區藥局的藥師。		教學影片	活動學習單 只筆測驗	係。 品 J8 理性溝通與問題解決。	
	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 16 週 12/13~12	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成	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 第1章青春要玩不藥丸	1	教科書 習作 投影片	上課參與 小組討論	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。	

/17	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。	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。 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。 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。		教學影片			
	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「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。	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 17 週	Bb-IV-3 菸、	1a-IV-3 評估內在與外在的	單元三「癮」爆新觀點	1	教科書	上課參與	【品德教育】	

12/20~12/24	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。	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。	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。		習作 投影片 教學影片	小組討論	品 EJU1 尊重生命。
	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。	單元七球類入門 第3章橄欖球 攻其不備 活動內容： 1.愛上體育課「傳接你我他」:將全班分隊，每隊5人。用三角錐圍出長寬各20公尺之正方形的範圍當作遊戲場地。一次兩隊上場，分別為持球隊與防守隊，防守隊同學不持球，對持球隊進行抄截或干擾。持球隊在範圍內任意慢速跑動，其中持球者須試圖	2	教科書 習作 投影片 教學影片 號碼衣 三角錐	上課參與 態度檢核 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。

		4d-IV-3 執行提升體適能的 身體活動。	避開防守隊的抄截或干擾，並且把球 穩定與順利的傳至隊友手中。此時場 外同學協助計算，持球隊在競賽時間 3 分鐘內，總計傳球給隊友的次數。 每隊輪流競賽後，傳球成功次數最多 者為勝。					
第 18 週 12/27~12 /31	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 拒絕原則的演練。	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。	
	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 執行提升體適能的	單元七球類入門 第 3 章橄欖球 攻其不備 活動內容： 1.體育客點點名「我的橄欖球日記」： 請同學自我評估表達在學習傳接球過 程中的感想，檢視自己透過練習與課 堂操作所習得的技能。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 號碼衣 三角錐	上課參與 態度檢核 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。	

		身體活動。						
第 19 週 1/3~1/7	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 20 週 1/10~1/14	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物濫用的狀況，而是值得我們多去關心對方。	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.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 21 週 1/17~1/21	第三次段考週							
---------------------	--------	--	--	--	--	--	--	--

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
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 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