

新北市 明志 國民中學 110 學年度 八 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者：白耿豪、林馨民

一、課程類別：

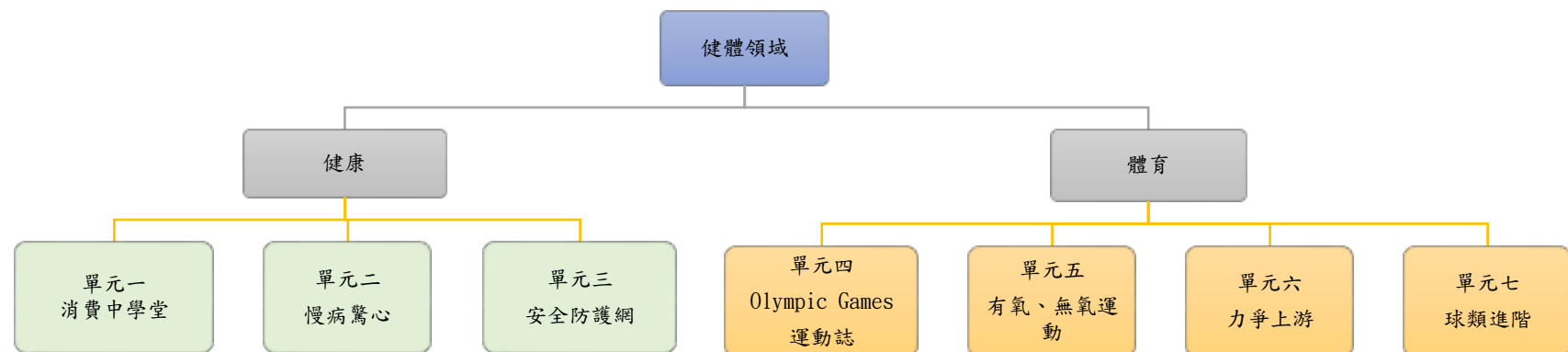
1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動

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-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。 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。

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 1 週 2/7~2/11	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。	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：以法規來解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	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 資料蒐集與整理 分組報告	【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。	

	Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。		的身體健康。解說食品添加物違法的種類與案例。 2. 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。 3. 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。				
第 2 週 2/14~2/18	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:以法規來解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。 2. 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。 3. 消費新「食」代:說明標章對食	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 資料蒐集與整理 分組報告	【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。

			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。					
	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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。	單元四 Olympic Games 運動誌 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。	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 3 週 2/21~2/25	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	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。	

			方式，選購食品的基本原則，澄清健康食品與保健食品的差異。					
	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。	單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑 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 碼表 個人電子錶 智慧型手機	上課參與 技能測驗		
第4週 2/28~3/4	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策	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	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	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	【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	

	略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	的觀點與立場。	活動內容： 1.消費者的權利義務:說明知道自己花錢的情況，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。 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」。		消費爭議相關新聞			
	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-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	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊 活動內容： 1.愛上體育課「健身知識達人擂台賽」: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	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		

		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。	計各組得分。					
第 5 週 3/7~3/11	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。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷	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 DOIT 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。	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。	
	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動	單元五 有氧、無氧運動 第 2 章 彈力繩肌肉鍛鍊	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 技能測驗		

		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。	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。		彈力繩(帶) 瑜珈墊或軟墊			
第 6 週 3/14~3/18	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。	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	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	【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。	

		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。	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。 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、推撐高度、整體流暢性、落地穩定度等5個面向來進行評分。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。	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。	

第 7 週 3/21~3/25	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.沉默殺手——心血管疾病:先引導學生複習七年級學過的循環系統和功能。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。	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 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。
	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。	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	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	2	教科書 習作 投影片 教學影片 地墊 跳板 落地墊 跳箱	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。

	1a-IV-2 器械體操動作組合。 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。	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。	視自己在課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。		方形墊			
第 8 週 3/28~4/1	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。 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.沉默殺手——心血管疾病:先引導學生複習七年級學過的循環系統和功能。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	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 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。	

			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.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。	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。	
第 9 週 4/4~4/8	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	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	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	

		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。	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」。				的適切方式。 家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
	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		
第 10 週	Fb-IV-3 保護性的健康	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造	單元二 慢病驚心	1	教科書 習作	上課參與 平時觀察	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命	

4/11~4/15	行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	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。	第 2 章 慢性病情報站(下) 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，同理病人感受和想法。		投影片 教學影片	紙筆測驗	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。	
	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。	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		

		4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。					
第 11 週 4/18~4/22	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。 3.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。	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。
	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	單元六 力爭上游 第 2 章 獨木舟 划力出場	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 技能測驗 分組競賽	【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

		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。	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。		獨木舟 槳 救生衣 高密度泡棉墊 膠帶或童軍繩 救生圈		能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	
第 12 週 4/25~4/29	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.危機意識知多少：分組討論課本各項情境可能潛在的危險，並討論出可行的解決方法。並引導學生反思。 2.拒絕校園霸凌：說明有近 7 成的學生接觸過校園霸凌，可見霸凌的狀況相當普及。請學生分析情境中不同角色的情緒與想法並進行分享。引導分析三種不同角色	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	【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。	

			的心理影響及人際關係的影響。 並完成 JUST DO IT 我的反霸凌宣言。 3. JUST DO IT 我的反霸凌行動： 請學生思考遇到霸凌時如何保護自己。				
	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。	單元七 球類進階 第 1 章 藤球 藤空躍起 活動內容： 1.愛上體育課「自投羅網」：一組兩人使用 1 顆球，每組使用 4 分之 1 個羽球場地，一人站在羽球發球線持球準備，另一人於端線出發作球，兩人配合協調出最適合作球的高度與距離，使端線同學能夠將球踢高於球網，並落至目標區域。須提醒同學運用所學的步伐，移動與踢球的時機互相配合，才能使整體更流暢。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 羽球柱 羽球網 藤球	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。
第 13 週	Ba-IV-2 居家、學校及	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅	單元三 安全防護網	1	教科書 習作	上課參與 平時觀察	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和

5/2~5/6	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。	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。	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。 2.JUST 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。		投影片 教學影片	經驗分享	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。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 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	單元七 球類進階 第1章 藤球 藤空躍起 活動內容： 1.愛上體育課「轉守為攻」：每個隊伍4人。發球者須於端線按順序輪流拋發球，完成前軸心腳不可離地或踩線。若敵隊接發球後，下一個隊友用手接住，即獲得1次殺球機會，接下來可持球	2	教科書 習作 投影片 教學影片 羽球柱 羽球網 藤球	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。	

		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-1 發展適合個人之專項運動技能。	於網前進行攻擊。若落至對方場內即得 1 分，同時獲得發球權，需輪轉一個位置；若未過網、出界或遭對手回擊至己方場內，則為對方得 1 分並失去發球權，先贏 15 分者勝。 2.體育客點點名「藤球挑戰賽」：協助同學們分組並訂定出賽制及達標分數，建議根據班上同學的能力規則稍作修改，如：達標分數調整為 11 分等方式，讓班上同學們互相多些交流機會。比賽時記錄比分，完成體育客點點名，賽後與同伴討論，寫出心得與改進方式。				
第 14 週 5/9~5/13	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。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資	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。	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全 活動內容： 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。 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	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	【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。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。

	訊的辨識策略。		否有其他項。 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。					
	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.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 15 週 5/16~5/20	第二次段考週	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	

	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。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	網住安全 活動內容： 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。 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。 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。		教學影片		己與尊重他人的身體自主權。 【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。 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	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。	

		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。					
第 16 週 5/23~5/27	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。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	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。	單元三 安全防護網 第 2 章 網住安全 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有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。	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	【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。 【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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	單元七 球類進階 第 2 章 桌球 蓄勢待發	2	教科書 習作 投影片 教學影片	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。

		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。	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。		籃子 桌球拍 桌球			
第 17 週 5/30~6/3	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	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。	

			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。				
	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-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。 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。 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 橄欖球 攻防之間 活動內容： 1.愛上體育課「大風吹」:全班均分成兩組，追球組與傳球組。以 10 個角錐圍出一個圓形，間隔約 2 公尺。傳球組每次派出 10 個傳球者，於角錐旁內圈作傳球準備。追球組則派出一名追球者，站立於圓形外圍，準備追球。由老師發令，聽到哨音時，傳球者與追球者同時開始動作。傳球者依序傳球給前方的組員，追球者在圓形外圍衝刺奔跑。看哪一組優先完成繞行一圈的任務即贏得 1 分。繞行一圈後，追球者換下一人上場，直到 10 名追球者輪過一次後，兩組交換任務，最後以總分高低判定勝負。	2	教科書 習作 投影片 教學影片 哨子 號碼衣 三角錐	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。

第 18 週 6/6~6/10	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.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，覺得不錯的交通安全維護方法。	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。	
	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-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	單元七 球類進階 第 3 章 橄欖球 攻防之間 活動內容： 1.愛上體育課「帶式橄欖球賽」：分進攻、防守兩組各 7 人，上下半場各 7 分鐘。每人一組 TAG	2	教科書 習作 投影片 教學影片 哨子 號碼衣 三角錐	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。	

		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。 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。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	帶子繫在腰際兩側，進攻方有 5 次持球進攻機會。持球者跑至得分區以任一部位持球觸地且未被扯下帶子，便可得 1 分。防守方只要扯下持球者掛於腰間任何一條帶子，並大叫「Tag」及高舉帶子，表示攔截成功，隨後將帶子交還給持球者。此時進攻方須終止進攻，並在被 Tag 的地點重新傳球開始，而防守方從開球位置退後 5 公尺。第 6 次被扯下帶子、向前傳球、傳球漏接、跑出界外、任一組得分，進攻時以上任一情形發生時，攻守球權必須交換。時間終了前，獲得較多分的組別獲勝。				
第 19 週 6/13~6/17	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。					
	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」: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 羽球球桶 籃子 其他各式球類	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。 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 6/20~6/24	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	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	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 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。	

	人健康概念與健康生活型態。		驟教學並學生實際操作。引導學生完成 JUST DO IT 尋找急救工具。 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。 3.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。				
	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。	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比賽過程中其中一種防守時處理球的方	2	教科書 習作 投影片 教學影片 手套 壘球 寶特瓶 羽球球桶 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。

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	式，並與大家分享。					
第 21 週 6/27~7/1	第三次段考 休業式 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。 3.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 經驗分享 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	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	單元七 球類進階 第 4 章 壘球 攻守兼備	2	教科書 習作 投影片 教學影片 手套	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。	

	合及團隊戰術。	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。	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比賽過程中其中一種防守時處理球的方式，並與大家分享。	壘球 寶特瓶 羽球球桶 籃子 其他各式球類		品 J8 理性溝通與問題解決。	
--	---------	---	--	-----------------------------------	--	-----------------	--

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