

新北市 明志 國民中學 108 學年度 七 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者： 周維倫、林馨民、張祿純

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

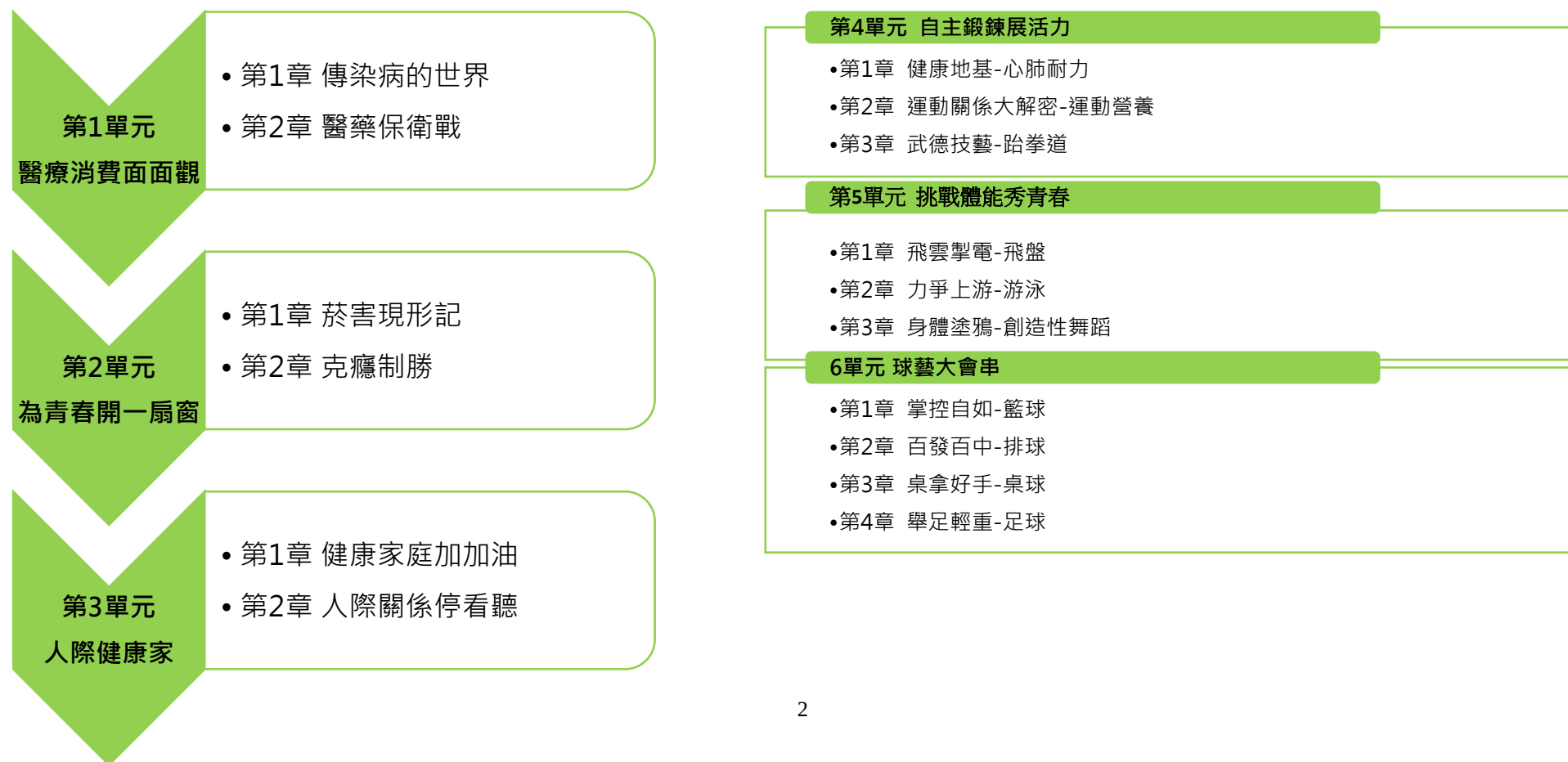
二、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

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	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-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。 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。 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。 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。 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。

	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。 健體-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						
第一週 (2/9-2/15)	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢 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 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正	康軒第2冊 第1章傳染病的世界 1. 教師說明傳染病三要素，並引導學生由此找出傳染病的防疫方法，達到預防傳染病的目的。 2. 從病原體與症狀讓學生了解流行性感冒與感冒的差別，並了解流感的傳染途徑、症狀、併發症與預防方法。 3. 認識腸病毒的病原體、症狀與傳染途徑，併發症及預防方法。 4. 鼓勵學生將預防方法落實於生活中。	1	1. 電腦 2. 投影機 3. 教學投影片 4. 影音檔	1. 口語問答、觀察討論 2. 參與態度 3. 筆記或學習單	【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。 環 J8 了解台灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。	
	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1	康軒第2冊 第1章 健康地基(心肺耐力) 1. 說明心肺耐力對於健康的重要性。 2. 心肺耐力運動計畫。 (1)脈搏測量 (2)計算最大心跳率	2	1. 輕快的音樂 2. 標誌帶及標誌牌 3. 碼表 4. 原子筆	1. 課堂觀察 2. 口語問答		

		展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。						
第二週 (2/16-2/22)	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢 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 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正	康軒第2冊 第1章 傳染病的世界 1. 認識臺灣常見三種病毒性肝炎的病原體、傳染途徑、症狀、治療與預防方法。 2. 了解登革熱(共分為四型)的病原體、傳染途徑、症狀、治療與預防方法。 3. 說明肺結核的病原體、傳染途徑、症狀、治療與預防方法。 4. 鼓勵學生將預防方法落實於生活中。	1	1. 電腦 2. 投影機 3. 教學投影片 4. 影音檔	1. 口語問答、觀察討論 2. 參與態度 3. 筆記或學習單 4. 合作能力	【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。 環 J8 了解台灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。	
	Cb-IV-1 運動精神的實踐、運動營養攝取知識、自我	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	康軒第2冊 第2章 動吃關係大解密(運動營養) 1. 熱量營養素與運動。 2. 非熱量營養素與運動。 3. 水分補充策略。	2	1. 電腦 2. 投影機 3. 教學投影片 4. 影音檔	1. 課堂觀察 2. 口語問答		

	所需營養素的簡易攝取規劃。	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。 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。	4. 運動前、中及後的營養增補。 5. 競賽飲食大作戰。					
第三週 (2/23-2/29)	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢 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 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正	康軒第2冊 第1章傳染病的世界 1. 教師藉由SARS、H1N1…等案例，引入地球村及境外移入的傳染病的概念。 2. 說明法定傳染病之定義及了解正確預防傳染病境外移入的方法。 3. 學習了解社區與大環境疫病的流行情況，對疫情保持警覺。 4. 利用案例，帶學生了解可以做哪些防疫行動。	1	1. 電腦 2. 投影機 3. 教學投影片 4. 影音檔	1. 口語問答、觀察討論 2. 參與態度 3. 筆記或學習單 4. 合作能力	【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。 環 J8 了解台灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。	
	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	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。	康軒第2冊 第3章 武德技藝(跆拳道) 1. 觀看跆拳道比賽影片。 2. 正拳的握拳方法說明。 3. 馬步、正拳之動作解析。 4. 分組練習。	2	1. 進擊的技術學習活動單 2. 跆拳道比賽影片	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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	

	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 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-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-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。				4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【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。	
--	--	--	--	--	---	---	--

		4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
第四週 (3/1-3/7)	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊 Fb-IV-3 保護性的健康行為	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為	康軒第2冊 第2章 醫藥保衛戰 1. 教師詢問學生使用全民健保就醫及用藥經驗，藉此引導學生探討全民健保的精神。 2. 經由案例引導學生思考就醫行為及全民健康保險制度對健康產生的影響。 3. 認識醫療分級制度（小病看小醫院 大病看大醫院） 4. 介紹家庭醫師在分級醫療中的定位以及可提供的服務。	1	1. 電腦 2. 投影機 3. 教學投影片 4. 影音檔	1. 口語問答、觀察討論 2. 參與態度 3. 筆記或學習單 4. 合作能力 5. 實作表現	【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	
	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	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。	康軒第2冊 第3章武德技藝(跆拳道) 實戰基本步伐：三七步 1. 實戰基本步伐之動作解析。 2. 腳掌前踢分解動作練習。	2	1. 進擊的技術學習活動單	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【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	

	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 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-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-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	3. 分組練習。 4. 步伐移位小遊戲。		2. 跆拳道比賽影片。	3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【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。	
--	--	------------------------------------	--	--------------------	--	---	--

		4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。						
第五週 (3/8-3/14)	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊 Fb-IV-3 保護性的健康行為	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為	康軒第2冊 第2章醫藥保衛戰 1. 利用案例，說明家庭醫師先評估後轉介大醫院的「轉診制度」。 3. 學生小組討論並分享自己或親友就醫過程轉診的經驗。 2. 教師總結。並引導學生思考分級醫療制度的架構與執行方式，如何讓有限的醫療資源發揮最大的使用效益。	1	1. 電腦 2. 投影機 3. 教學投影片 4. 影音檔	1. 口語問答、觀察討論 2. 參與態度 3. 筆記或學習單 4. 合作能力 5. 小組討論	【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	
	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作。	康軒第2冊 第1章飛雲掣電(飛盤) 1. 上手式及下手式接盤法教學。 2. 夾接接盤法教學。	2	1. 小型三角錐數個 2. 飛盤數片	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【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	

		1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-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。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	3. 單手側面接盤法教學與練習。 4. 分組練習。		3. 壘包一組	3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【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。	
第六週 (3/15-3/21)	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略 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 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能	康軒第2冊 第2章醫藥保衛戰 1. 引導學生認識就醫及領藥的流程，介紹醫藥分業之意義。 2. 學生小組討論醫藥分業對民眾生活造成的影響並進行分享。 3. 教師引導學生以急、危、重三原則分析案例，引導學生辨識浪費急診資源的行為。	1	1. 電腦 2. 投影機 3. 教學投影片 4. 影音檔	1. 口語問答、觀察討論 2. 參與態度 3. 筆記或學習單 4. 合作能力	【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	

	Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊 Fb-IV-3 保護性的健康行為	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為	4. 鼓勵學生應於日常生活中珍惜健保及急診資源。			5. 實作表現		
	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-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 d. 策略運用 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	康軒第2冊 第1章飛雲掣電(飛盤) 1. 反手及反手投擲教學與練習。 2. 顛倒盤投擲教學與練習。 3. 飛盤飛行路徑教學與練習。 4. 分組練習。	2	1. 小型三角錐數個 2. 飛盤數片 3. 壘包一組	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【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。	

		4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。						
第七週 (3/22-3/28)	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊 Fb-IV-3 保護性的健康行為	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為	康軒第2冊 第2章 醫藥保衛戰 1. 教師詢問學生藥品使用經驗，學生彼此討論分享。 2. 教師由上述討論內容，引入常見用藥迷思，進行說明及澄清。 3. 認識處方箋、指示藥、成藥的差別。 4. 說明用藥五大能力，並鼓勵學生落實於日常生活中。	1	1. 電腦 2. 投影機 3. 教學投影片 4. 影音檔	1. 口語問答、觀察討論 2. 參與態度 3. 筆記或學習單 4. 合作能力 5. 實作表現	【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	
	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別	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。	康軒第2冊 第2章 力爭上游(游泳) 1. 岸上打水教學與練習。 2. 水中打水教學與練習。	2	1. 課前調查學生游泳程度 2. 分組教學	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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	

	Cc- IV -1 水域休閒運動綜合應用 Gb- IV -2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)	1d-IV-2 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-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 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【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。 【法治教育】 法 J1 探討平等。 法 J2 避免歧視。	
第八週 (3/29-4/4)	Bb- IV -3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險	康軒第 2 冊 第 1 章 菸害現形記 1. 教師利用課本漫畫介紹菸品起源與人類歷史的關係。	1	1. 電腦 2. 投影機 3. 教學投影片	1. 口語問答、觀察討論	【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。	

	性，以及 對個人身心健康與家庭、社會的影響 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	2. 利用案例探討吸菸者的想法，引導學生學習搜尋正確與合理的訊息。 3. 介紹菸品中最常見的化學物質、一手菸、二手菸及三手菸。 4. 介紹電子菸的健康與安全問題		4. 影音檔	2. 參與態度 3. 筆記或學習單 4. 合作能力 5. 實作表現	法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 法 J7 理解少年的法律地位。 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)	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 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動	康軒第 2 冊 第 2 章 力爭上游(游泳) 1. 複習岸上打水、水中打水。 2. 漂浮打水教學與練習。 3. 捷泳划手動作練習。	2	1. 分組教學	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】	

		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 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【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。 【法治教育】 法 J1 探討平等。 法 J2 避免歧視。	
第九週 (4/5-4/11)	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 Bb- IV -4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題	康軒第 2 冊 第 1 章 菸害現形記 1. 認識長期吸菸對健康的危害。 2. 教師引導學生討論抽菸引起的其他各類代價。 3. 學習拒菸技巧，並分組演練。 4. 教師總結，並鼓勵學生未來面對吸菸的情境時，也要有勇氣拒絕。	1	1. 電腦 2. 投影機 3. 教學投影片 4. 影音檔 5. 吸菸小瓜呆	1. 口語問答、觀察討論 2. 參與態度 3. 筆記或學習單 4. 合作能力 5. 實作表現	【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 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。	

		4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。					法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 法 J7 理解少年的法律地位。 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
Ib- IV -1 自由創作舞蹈	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、	康軒第 2 冊 第 3 章 身體塗鴉(創造性舞蹈) (一)認識身體部位。 (二)練習身體書畫(個人)。 (三)練習身體書畫(二人)。 (四)練習身體塑形—身體靜態姿勢探索(利用圖片)	2	1. 雕塑品揭示圖片 2. 節拍器、鈴鼓 3. 引導道具，如大毛巾，紙片等、音響、數字圖卡、瑜伽彈力帶。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【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。 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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。		

		資訊、媒體、產品與服務。 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。					品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第十週 (4/12-4/18)	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 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	康軒第 2 冊 第 1 章 菸害現形記 1. 詢問學生是否曾經忍受過二手菸，邀請他們於課堂上發表感想。 2. 利用情境範例，分組演練拒絕二手菸的技巧。 3. 小組分享親友訪問學習單。 4. 說明戒菸方法與戒菸的好處，鼓勵學生運用策略與方法幫助吸菸親友。	1	1. 電腦 2. 投影機 3. 教學投影片 4. 影音檔 5. 吸菸小瓜呆 6. 訪問家中親友吸菸原因與健康影響學習單。	1. 口語問答、觀察討論 2. 參與態度 3. 筆記或學習單 4. 合作能力 5. 實作表現	【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 【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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	

							【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。	
Ib- IV -1 自由創作舞蹈	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	康軒第 2 冊 第 3 章 身體塗鴉(創造性舞蹈) 1. 身體打擊樂-動作速度與節奏的體驗，教師使用不同速度音樂引導學生，以身體部位來回應。 2. 身體勁力的體驗-學生兩人一組，做互推，互托，互拉等動作與造型。 3. 教師以意象引導學生表演，動作的輕與重。 4. 學生練習用身體演示羽毛輕飄落地、復招輕風拂起、背負重物、雙足深陷泥淖努力掙脫、躡手躡足行走。	2	1. 節拍器 2. 鈴鼓 3. 引導道具，如大毛巾，紙片等、音響、數字圖卡、瑜伽彈力帶。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【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。		

		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。						
第十一週 (4/19-4/25)	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 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	康軒第2冊 第2章克癮制勝 1. 教師播放酒廣告，引導學生討論廣告訊息的意義與廣告策略。 2. 了解酒與人類文化的關聯性，強調飲酒最重要的是行為控制與安全管理，不要讓酒成為未來生活的困擾。 3. 說明酒精成分與人體行為反應，及飲酒的健康影響。	1	1. 電腦 2. 投影機 3. 教學投影片 4. 影音檔 5. 模擬道具	1. 口語問答、觀察討論 2. 參與態度 3. 筆記或學習單 4. 合作能力 5. 實作表現	【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 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 法 J7 理解少年的法律地位。 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	

	Hb- IV -1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	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 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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。 4c-IV-2 分析與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。	康軒第2冊 第1章 掌控自如(籃球) 1. 講解及示範壁上坐動作基本原則及方法。 2. 講解及示範換手運球、胯下換手運球、背後運球基本原則及方法。 3. 分組練習。	2	1. 國內外職業比賽優秀控球後衛之影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【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。	
第十二週 (4/26-5/2)	Bb- IV -3 菸、酒、檳榔、藥物的	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險	康軒第2冊 第2章 克癮制勝	1	1. 電腦 2. 投影機	1. 口語問答、觀察討論	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在	

	成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	1. 教師利用案例及影片，說明酒駕造成的社會問題與法律酒駕規範。 2. 利用情境範例，分組演練拒酒的技巧。 3. 介紹檳榔的歷史定位與社會現況 4. 說明檳榔成分與人體生理反應，及檳榔的健康影響。		3. 教學投影片 4. 影音檔 5. 訪問家中親友飲酒或嚼食檳榔原因與健康影響學習單。	2. 參與態度 3. 筆記或學習單 4. 合作能力 5. 實作表現	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 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 法 J7 理解少年的法律地位。 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	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 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	康軒第2冊 第1章 掌控自如(籃球) 1. 複習壁上坐、換手運球、胯下換手運球、背後運球。 2. 講解及示範胯下繞8字運球基本原則及方法。 3. 分組練習。	2	1. 國內外職業比賽優秀控球後衛之影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷	【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關	

		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。 4c-IV-2 分析與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。				5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	係，促進平等與良好的互動。 【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。	
第十三週 (5/3-5/9)	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 Bb- IV -4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題	康軒第 2 冊 第 2 章 克癮制勝 1. 運用影片及圖片說明多數嚼食檳榔者罹患口腔黏膜病變。 2. 介紹口腔癌造成的健康與家庭問題。 3. 介紹臺灣山坡地種植檳榔樹造成環境水土保持問題。 4. 分組進行拒絕檳榔演練、遠離成癮物質的生活祕訣。	1	1. 電腦 2. 投影機 3. 教學投影片 4. 影音檔	1. 口語問答、觀察討論 2. 參與態度 3. 筆記或學習單 4. 合作能力 5. 實作表現	【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 【法治教育】	

		4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。					法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 法 J7 理解少年的法律地位。 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。	
	Ha-IV-網/牆性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。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 d. 技能原理 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 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	康軒第2冊 第2章 百發百中(排球) 1. 教師講解及示範低手發球基本動作。 2. 分組練習。	2	1. 排球比賽戰術運用的資料 2. 比賽影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【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。	

		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-1 發展適合個人之專項運動技能。						
第十四週 (5/10-5/16)	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧	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 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正	康軒第2冊 第1章 健康家庭加加油 1. 教師運用案例引導學生思考自己家中是否也有此類的生活規範？學生可自由分享。 2. 引導學生思考健康家庭規範的意義，並鼓勵學生能遵守合宜的家庭規定。 3. 利用影片案例討論家庭溝通與衝突策略，並介紹常見溝通問題。 4. 透過學習面對及解決衝突的步驟，鼓勵學生省思自己過去與家人發生的衝突過程。	1	1. 電腦 2. 投影機 3. 教學投影片 4. 影音檔 5. 家庭關係學習單、親子共學活動單	1. 口語問答、觀察討論 2. 參與態度 3. 筆記或學習單 4. 合作能力	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 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。 【法治教育】 法 J1 探討平等。 法 J2 避免歧視。 法 J8 認識民事、刑事、行政法的基本原則。 【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	
Ha-IV-網/牆性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。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 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。	康軒第 2 冊 第 2 章 百發百中(排球) 1.複習低手發球。 2.教師介紹各種接發球隊形。 3.教師指導學生練習各種接發球隊形。 4.分組練習。	2	1.排球比賽戰術運用的資料 2.比賽影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6.學習單	【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【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。		

		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。						
第十五週 (5/17-5/23)	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧	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 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正	康軒第2冊 第2章 健康家庭加加油 1. 教師利用影片及案例介紹家庭關係經營策略。 2. 小組討論分享自己家庭的經營策略。 3. 教師回饋並強調經營家庭關係是所有成員都需要努力的。鼓勵學生只要願意行動，家庭的氣氛關係就會慢慢改變。	1	1. 電腦 2. 投影機 3. 教學投影片 4. 影音檔 5. 家庭關係學習單、親子共學活動單	1. 口語問答、觀察討論 2. 參與態度 3. 筆記或學習單 4. 合作能力	【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 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。 【法治教育】 法 J1 探討平等。 法 J2 避免歧視。 法 J8 認識民事、刑事、行政法的基本原則。 【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	
	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Ha-IV-網/牆性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。 1d-IV-2 反思自己的動作。 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 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	康軒第2冊 第3章「桌」拿好手(桌球) 1. 介紹桌球拍的種類及握法。 2. 講解及示範反手推球。 3. 分組練習。	2	1. 一路發發發學習活動單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【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。	

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。						
第十六週 (5/24-5/30)	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧	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 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正	康軒第2冊 第1章 健康家庭加加油 1. 教師利用影片及家暴新聞事件介紹家庭暴力的定義。 2. 教師引導學生思考家暴目睹者、受害者與施暴者可以怎麼做。 3. 教師介紹相關的保護法令及協助機構。	1	1. 電腦 2. 投影機 3. 教學投影片 4. 影音檔 5. 家庭關係學習單、親子共學活動單	1. 口語問答、觀察討論 2. 參與態度 3. 筆記或學習單 4. 合作能力 5. 實作表現	【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 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 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。 【法治教育】 法 J1 探討平等。 法 J2 避免歧視。	

							法 J8 認識民事、刑事、行政法的基本原則。 【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	
	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Ha-IV-網/牆性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。 1d-IV-2 反思自己的動作。 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。	康軒第2冊 當3章「桌」拿好手(桌球) 1.發球規則介紹與動作示範：持球、拋球、擊球。 2.分組練習。 3.完成檢核學習單。	2	1.一路發發發學習活動單	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.認知測驗卷 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【品德教育】	

		3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。					品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第十七週 (5/31-6/6)	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 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 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正	康軒第 2 冊 第 2 章 人際關係停看聽 1. 教師利用案例指出不同好朋友型態，並請學生想一想，這些好朋友的差別。 2. 請各組推派學生表達想法，並說出認為「好朋友」的定義與。 3. 教師根據學生發表內容舉例並釐清好朋友有互相陪伴、傾聽、關心和幫忙的功能，與不同交友管道的注意事項。	1	1. 電腦 2. 投影機 3. 教學投影片 4. 影音檔	1. 口語問答、觀察討論 2. 參與態度 3. 筆記或學習單 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 法 J8 認識民事、刑事、行政法的基本原則。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與	

		4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動					他人理性溝通的素養。 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。	
Hb- IV -1 攻守入侵性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。 1d-IV-2 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	康軒第 2 冊 第 4 章 舉足輕重(足球) 1. 二人一組一顆球，練習足內側挑球，及足背挑球。 2. 教師講解與示範停空中球動作。 3. 分組練習。	2	1. 足球比賽戰術運用的資料 2. 足球比賽關影片	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【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。		

		力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。						
第十八週 (6/7-6/13)	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 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 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正	康軒第2冊 第2章 人際關係停看聽 1. 教師分析案例中人際關係的狀況，讓學生了解人際關係紅燈、黃燈和綠燈的差別。 2. 教師引導學生進行人格特質檢驗表活動，以覺察自我人際關係的特性。 3. 小組討論並分享正向人格特質檢驗。 4. 教師鼓勵學生透過對人格特質檢驗表的覺察，可以更加認識與親近自己的交友特質，而幫助自己經營人際關係更順利。	1	1. 電腦 2. 投影機 3. 教學投影片 4. 影音檔	1. 口語問答、觀察討論 2. 參與態度 3. 筆記或學習單 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 法 J8 認識民事、刑事、行政法的基本原則。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公	

		4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動					共議題，培養與他人理性溝通的素養。 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。	
Hb- IV -1 攻守入侵性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。 1d-IV-2 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	康軒第 2 冊 第 4 章 舉足輕重(足球) 1. 二人一組一顆球，複習足內側挑球，及足背挑球。 2. 複習停空中球動作。 3. 教師說明及進行三點式練習，以足內側及足背練習停空中球。 4. 分組練習。	2	1. 足球比賽戰術運用的資料 2. 足球比賽關影片	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【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-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。					品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第十九週 (6/14-6/20)	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 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 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正	康軒第 2 冊 第 2 章 人際關係停看聽 1. 教師用例子引導學生指出人際關係同心圓的定義與檢核項目，並引導學生了解人際關係親疏遠近的觀念。 2. 學生根據人際關係同心圓的檢核項目，完成自己的人際關係同心圓圖像，並於小組中分享。 3. 教師說明處理衝突的雙贏原則，並利用案例進行小組練習。 4. 教師回饋及鼓勵學生，有效處理衝突反而可以化危機為轉機，更了解彼此想法。	1	1. 電腦 2. 投影機 3. 教學投影片 4. 影音檔	1. 口語問答、觀察討論 2. 參與態度 3. 筆記或學習單 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 法 J8 認識民事、刑事、行政法的基本原則。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公	

		4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動					共議題，培養與他人理性溝通的素養。 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。	
Hb- IV -1 攻守入侵性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。 1d-IV-2 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	康軒第 2 冊 第 4 章舉足輕重(足球) 1. 二人一組一顆球，輪流複習足內側、足背停空中球。 2. 教師說明與示範達陣足球賽的比賽方法。 3. 分組進行比賽。	2	1. 足球比賽戰術運用的資料 2. 足球比賽關影片	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【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-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。					品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第二十週 (6/21-6/27)	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 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 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正	康軒第 2 冊 第 2 章 人際關係停看聽 1. 教師利用動畫分析及介紹不同霸凌的形式。 2. 教師解釋霸凌的定義，以及霸凌可能造成的嚴重後果。 3. 教師解釋不同霸凌形式可能觸犯的法律條文。 4. 教師利用例子，說明朋友可以是一輩子的事，一起走過快樂與低谷、分享彼此的成功與失敗。	1	1. 電腦 2. 投影機 3. 教學投影片 4. 影音檔	1. 口語問答、觀察討論 2. 參與態度 3. 筆記或學習單 4. 合作能力 5. 實作表現	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 【法治教育】 法 J9 進行學生權利與校園法律之初探。 法 J8 認識民事、刑事、行政法的基本原則。 【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公	

		4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動					共議題，培養與他人理性溝通的素養。 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。	
Hb- IV -1 攻守入侵性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。 1d-IV-2 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 技能	康軒第 2 冊 第 4 章舉足輕重(足球) 1. 進行停空中球及三點式練習。 2. 分組進行比賽。	2	1. 足球比賽戰術運用的資料 2. 足球比賽關影片	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。		

		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 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。					品 J2 重視群體規範與榮譽。	
第廿一週 (6/28-7/4)	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立 Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略 Fb-IV-5 全民健保與醫	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 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 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範	康軒第 2 冊 全冊總複習	1	配合各單元準備	1. 口語問答、觀察討論 2. 參與態度 3. 筆記或學習單 4. 合作能力 5. 實作表現	【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。 【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	

療制度、醫療服務與資源 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊 Fb-IV-3 保護性的健康行為 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 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制 Bb- IV -3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為 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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀						辨，尋求解決之道 【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【法治教育】 法 J1 探討平等。
---	---	--	--	--	--	--	--

	性，以及 對個人身心健康與家庭、社會的影響 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制 Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧 Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧						法 J2 避免歧視。 【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【家庭教育】 家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	
	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。	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。	康軒第 2 冊 全冊總複習	3	配合各單元準備	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【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。	

Bc- IV -2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Bd- IV -2 技擊綜合動作與攻防演練應用 Cb- IV -1 運動精神的實踐、運動營養攝取知識、自我所需營養素的簡易攝取規劃。 Cd- IV -1 戶外休閒運動綜合應用 Cb- IV -2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Cc- IV -1 水域休閒運動綜合應用 Gb- IV -2 游泳前進 25 公	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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-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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力				3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單 7. 教師考評 8. 專案報告 9. 活動報告	【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 【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程	
---	---	--	--	--	---	---	--

尺(需換氣 5 次以上) Ib- IV -1 自由創作舞蹈 Hb- IV -1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術 Ha-IV-網/牆性運動動作組合及團隊戰術	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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。					序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【法治教育】 理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。 法 J1 探討平等。 法 J2 避免歧視。 【家庭教育】 具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理的知能；提升積極參與家庭活動的責任感與態度；激發創造家人互動共好的意識與責任，提升家庭生活品質。 【環境教育】	
---	--	--	--	--	--	--	--

		3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 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					認識與理解人類生存發展所面對的環境危機與挑戰；探究氣候變遷、資源耗竭與生物多樣性消失，以及社會不正義和環境不正義；思考個人發展、國家發展與人類發展的意義；執行綠色、簡樸永續的生活行動。	
--	--	--	--	--	--	--	---	--