

新北市 明志 國民中學 109 學年度 八 年級第 一 學期 部定 課程計畫 設計者：周維倫、楊木輝

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

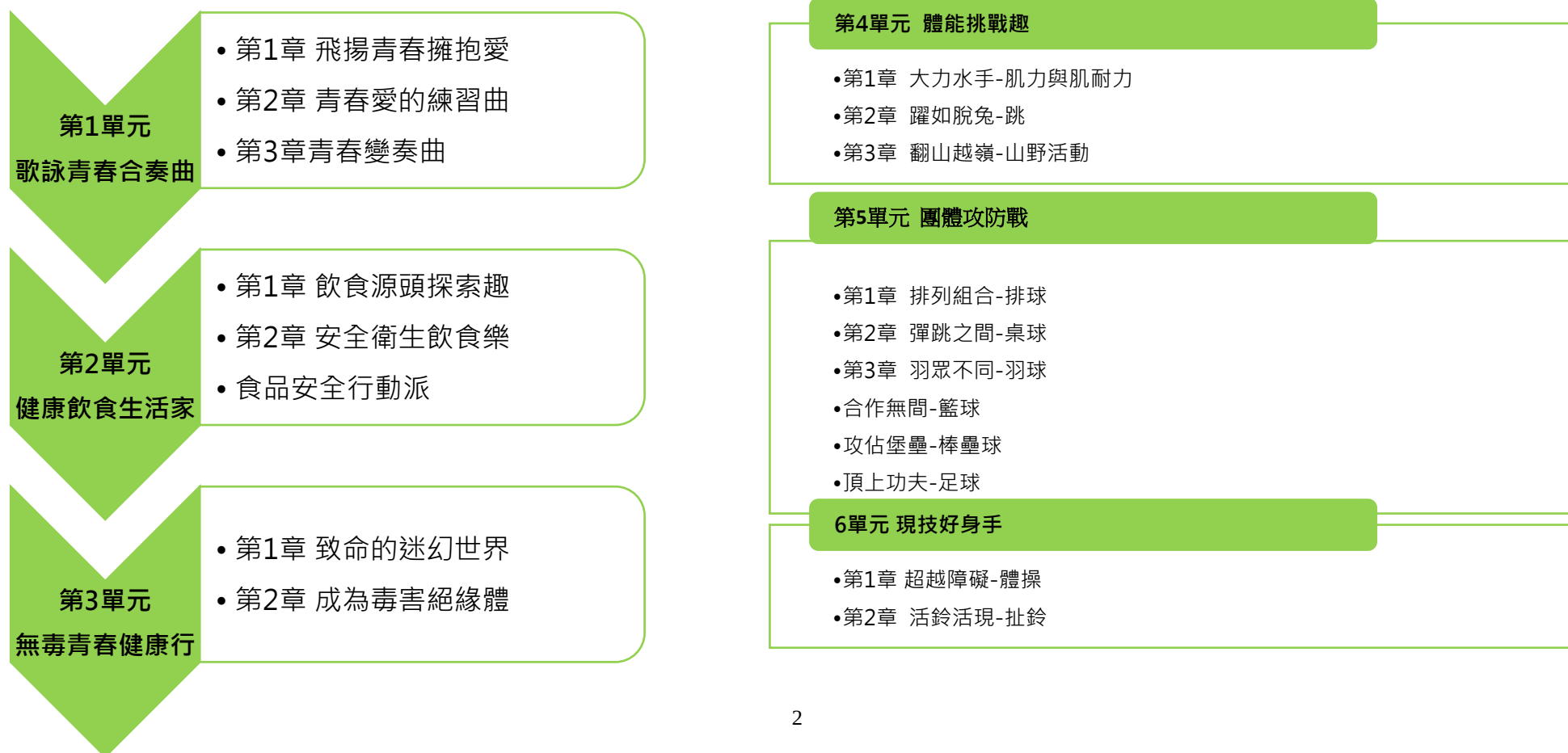
二、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

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 (8/30-9/5)	Db-IV-3:多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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。	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。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-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1章 飛揚青春擁抱愛 1.透過課本圖片之情境，引起學生對於身體接觸感受不同的想法。 2.再透過「恆河猴實驗」，理解擁抱及碰觸與生物心靈健康的連結。 3.學生回想並將身體碰觸經驗記錄在課本中，並與同學分享討論自己的想法。 4.透過前述課程中提到的身體差異性，引導學生理解身體界線及維護身體自主權。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3:檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 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 J7:解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【人權教育】 人 J2:關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	

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						
							人 J6:正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。	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。 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-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	第1章 大力水手—肌力與肌耐力 第一節 1.講解手臂彎舉動作要領及注意事項，以坐姿或站姿進行。進行分組練習以熟練手臂彎舉基本動作。 2.說明手臂彎舉的變化動作，例如雙手可負重進行，如手握寶特瓶、彈力繩或手持水桶 3.進行分組練習。 第二節 1.說明屈膝半蹲動作重點與注意事項，下蹲時膝蓋保持與腳尖同一個方向，且不可超過腳尖。	2	1.課本、教學手冊、學習單、軟墊、操場。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作		

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						
		4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。	2. 說明伏地挺身動作重點及注意事項，保持脊柱伸直，背部角度固定。 3. 講解屈膝仰臥起坐動作要領，雙手不可十指緊扣放置於頭部後方，否則會增加頸椎的壓力。並說明若將雙腳置於較高的板凳或平臺上，可達更強的腹部運動效果。 4. 進行分組練習					
第二週 (9/6-9/12)	Db-IV-3: 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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。	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。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-3: 公開進行健康倡導，展現對	第1章 飛揚青春擁抱愛 1. 利用課本範例及圖片引導學生思考的迷思與困境。 2. 探討性騷擾的因應與處理，包括不同類型的情境與相關法律問題。 3. 透過課本中及教師收集的性騷擾案例，引導學生對情境中人物角色的反思，並引導學生討論與分享自己生活	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3: 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 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。	

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						
		他人促進健康的信念或行為的影響力。	中可能遇到的情形，該如何應對與求助。 4. 教師總結，並帶出平等尊重每個不同個體的特質。				性 J7: 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【人權教育】 人 J2: 關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。 人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
	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。 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。	第2章 躍如脫兔—跳 第一節 1. 說明跳遠助跑重點及注意事項，先進行站立式起跑練習，待熟練後，再練習行進間起跑。	2	教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。	

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						
		2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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-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-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。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	2. 說明跳遠起跳重點及注意事項，以起跳腳踩板後，身體重心向前上方移動後，再做起跳的動作。 3. 提醒學生應以全腳掌著地起跳。踩板前 2、3 步，切勿跨大步幅。引導學生體會踩板後身體重心前移跳起的動作。 4. 分組進行練習。 第二節 1. 說明跳遠騰空重點及注意事項。強調起跳騰空後，擺動腿抬向前上方，大腿擺至接近水平的位置。 2. 說明跳遠落地重點及注意事項，身體騰空後，擺動腿自然下擺與起跳腿積極前抬，身體收腹舉腿。 3. 強調練習著地動作時，要注意屈膝緩衝的動作，以及場地的鬆軟，才不會受傷。 4. 分組進行練習。					

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						
		4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。						
第三週 (9/13-9/19)	Db-IV-3: 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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。	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。 2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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-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1章 飛揚青春擁抱愛 1. 利用課本及收集的案例，引導同學思考尊重不同個體，並利用批判性思考技能進行性別刻板印象及同性戀迷思之破除與重建。 2. 認識世界各國的性別友善行動，同學彼此討論及分享自己的生活經驗，並設計出反對性騷擾或性別歧視圖文。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3: 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 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 J7: 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【人權教育】 人 J2: 關懷國內人權議題，提出一個符合正義的社會藍圖，並進行社會改進與行動。	

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						
							人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	
	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。 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。 2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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 躍如脫兔—跳 第一節 1. 介紹跳高技術的演進及各種跳高種類。 2. 說明跳高助跑重點及注意事項。一般採斜線助跑(約 30~45 度)，速度由慢加快，步幅由小而大，前兩步稍降低重心，上體微後傾。 3. 分組進行練習。 第二節 1. 說明跳高起跳重點及注意事項，踩到起跳點，往上方	2	教學簡報、操場、跨越式跳高器材、軟墊。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。	

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						
		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-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。 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。	垂直跳起，前導腳向前上方擺振，盡可能靠近胸部，手臂向上擺振以提高身體重心。 2. 說明跳高過竿重點及注意事項，前導腳過竿後，即向下擺振，起跳腳屈膝靠近胸部，過竿後迅速收腿。 3. 說明跳高著地教學重點及注意事項，過竿後保持含胸伸膝的姿勢下落，身體放鬆減緩著地速度。 4. 分組進行練習。					
第四週 (9/20-9/26)	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-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	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。	第2章 青春愛的練習曲 1. 透過課本情境，引導學生思考自己(青少)年對愛情的想法與期待。	1	1. 學習活動單、討論題目。 2. 紙筆評量	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具	

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						
		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。 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。	2. 引導學生思考愛的元素有哪些，再以例子說明，愛是雙方一起負責任的經營。 3. 引導學生思考及討論甚麼是好感與吸引，並分享自己日常生活中的經驗。 4. 教師延續上述學生分享，說明好感的來源主要來自生活情境中主觀的感受與客觀的觀察，並說明各種吸引力可能都會出現，而心理的吸引力較生理的吸引力來得長久。				備與他人平等互動的能力。	
	Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。	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。 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。	第3章 翻山越嶺——山野活動 第一節 1. 教師說明團康活動的意義及信任合作在戶外活動中所扮演的重要性。 2. 教師說明及強調登山安全教育的重要性。	2	1. 上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【環境教育】 環 J12: 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	

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						
		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。 4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	3.分組進行跨跳活動，可依學生表現狀況設定不同難度。 第二節 1.利用影片介紹台灣登山活動的分類及其特性。 2.說明登山健行裝備內容及注意事項，以輕簡、實用為主。一般可概分為個人裝備、團體裝備及技術裝備。 3.強調活動前檢查裝備，活動後要保養及清洗裝備。 4.分組討論設計登山活動一日遊。					
第五週 (9/27-10/3)	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-6:青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	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。	第2章 青春愛的練習曲 1.教師利用範例及圖片，說明情感表達的抉擇與需要注意的事項，並透過不同表達行為，引導學生思考合適的情感表達方式。	1	1.課程學單、討論題目。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1:接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具	

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						
		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。 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。	2. 透過課本及教師收集案例說明拒絕他人的追求時的方式及技巧。 3. 分組討論及演練自我肯定的拒絕技巧表明立場。 4. 說明面對情感失落情境時，應採取的態度以及可以調適心情的作法。				備與他人平等互動的能力。	
	Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Cd-IV-1: 戶外休閒運動綜合應用。	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。 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。	第3章 翻山越嶺—山野活動 第一節 1. 利用影片介紹資台灣山岳。 2. 透過 google map 以投影的方式導覽學校周邊的山岳。 3. 學生分組討論分享自己的登山經驗。 4. 延伸學生登山經驗，說明登山時的安全注意事項及發生緊急事故的處理方法。	2	1. 上課教案、教學簡報、學習單、相關器材及防護裝備。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【環境教育】 環 J12: 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	

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						
		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。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	第二節 1. 說明發生山難的原因及預防方法。 2. 說明要擬定登山計畫的理由及留守制度。 3. 說明如何擬定登山計畫。 4. 分組討論設計登山一日遊活動。					
第六週 (10/4-10/10)	Db-IV-4: 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6: 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	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。 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。 3b-IV-4: 因應不同的生活情境，善用	第2章 青春愛的練習曲 1. 以範例及情境說明約會的種類與功能，引導學生思考未來安排約會的參考。 2. 引導學生思考自己的親密界線，以及少年階段不宜發生性行為的原因。 3. 引導並鼓勵學生在此階段的交往應著重在培養心理層面的親密，並透過協商技巧達成不發生性行為的共識。	1	1 課程學習單、討論題目。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J1: 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 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。	

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						
		各種生活技能，解決健康問題。	4. 學生分組討論及演練協商技能（配合課本心動不要衝動）。 5. 以範例說明分手方式及面對分手可行的調適方式。 6. 學生分組討論分享。					
	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。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 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。 2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	第1章 排列組合—排球 第一節 1. 介紹排球場上球員的位置角色 2. 說明托球動作的重點與注意事項。 3. 分組練習地對空托球練習。 4. 講解兩人托球傳球重點及注意事項。 5. 分組練習兩人對地傳球及兩人對空傳球。 第二節	2	1. 學習單、操場或體育館、排球、籃球籃框。 4. 學習單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		

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						
		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-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。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	1. 教師說明不同距離、不同高度、多人輪轉練習的重點及注意事項。 2. 兩人一組練習不同距離托球。 3. 兩人一組練習不同高度托球。 4. 多人組合進行輪轉托球練習。					
第七週 (10/11-10/17)	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-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。 3a-IV-2: 因應不同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。	第3章 青春變奏曲 1. 利用新聞及課本小故事，引導學生思考危險情人的特質。 2. 透過辨識危險情人，說明面對要提出分手時應採取的計畫。	1	1. 學習活動單、多媒體教材與討論題目。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 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。	

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						
			3. 利用課本情境(甜蜜陷阱)引導學生思考討論拍攝親密照片可能潛藏的危機。					
	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。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 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。 2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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1章 排列組合—排球 第一節 1. 教師說明比賽規則及注意事項。 3. 學生三人一組, 練習發球、接球及托球。 4. 學生四人一組, 練習四人技術移位跑動。 第二節 1. 教師複習上週排球學習重點。 2. 學生分組練習托球。 4. 神托手練習賽: 一隊5人, 進行目標為籃球框的托球比賽。 5. 跑跑神托手練習賽: 一隊5人, 在籃球場罰球線的三	2	1. 學習單、操場或體育館、排球、籃球籃框。 4. 學習單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		

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						
		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。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第八週 (10/18-10/24)	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-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。 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。	第3章 青春變奏曲 1. 利用案例及新聞引學生思考約會強暴可能發生的情形，並澄清約會強暴並非只出現在網友之間或是男女朋友之間。 2. 引導學生討論及分享不同交友程度的邀約應要注意的事項。 3. 用影片或案例說明並引導學生思考愛是需要一生的學	1	1. 課程學習單、多媒體教材與討論題目。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 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。	

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						
			習，真愛是一段負責、尊重、關懷，並且幫助彼此成長的歷程。					
	Cb-IV-2: 各項運動設施的安全使用規定。 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。 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。 4c-IV-2: 分析並評估個人的體適能與	第2章 彈跳之間—桌球 第一節 1. 說明併步使用時機、動作重點及注意事項。 3. 二人一組，分組練習: 一人送球、一人併步移位，並以持拍手球接住球，再交換。 4. 四人一組，同時三人擊球練習，兩人分站球桌左、右半邊，都以反手推球將球擊回直線，一人以併步移動，用反手推球、正手平擊球將球擊回斜線，最後一人排隊揮空拍練習併步步伐。 第二節 1. 說明上週練習重點，並分組複習。	2	1. 學習單、紀錄表、不同大小的桌球、桌球拍。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		

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						
		運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
			2. 說明正手殺球的動作重點、使用時機及注意事項。 3. 依照程度調整各項多球練習的時間：自拋殺球、連續殺球、高球才殺。 4. 發放〈殺球·不眨眼〉學習單。在等待練習的過程中，可彼此觀察後登記，提供練習者修正調整動作的依據。					
第九週 (10/25-10/31)	Ea-IV-1: 飲食的源頭管理與健康的外食。 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。	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-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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	第1章 飲食源頭探索趣 1. 利用本內容及新聞引導學生思考及分享生活中飲食的經驗。 2. 說明產地食物生產過程所應採取的相關規範，引導學生思考選擇產地來源的飲食時，所應留意的相關事項。 3. 藉由日常生活中餐桌上的飲食，引導學生認識可以作為參考依據的標章。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

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						
		健康的行動，並反省修正。	4. 分組討論並分享自身飲食選擇時最主要的決定因素。					
	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。 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-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	第3章 羽眾不同—羽球 第一節 1. 介紹羽球運動的歷史起源 2. 說明羽球場地與練習注意事項。 3. 分組練習持拍向上擊球方式，先完成指定顆數的組別即獲勝。 第二節 1. 教師講解與示範正手切球動作及注意事項。 2. 學生兩人一組，分別進行正手切球練習。 3. 正手切球進階挑戰，定點練習以直線球優先，熟練後進階至對角線，學習控制不同球路方向。	2	1. 上課教案、教學簡報、學習單、活動相關器材。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		

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						
		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-1:發展適合個人之專項運動技能。						
第十週 (11/1-11/7)	Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。 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。	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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	第1章 飲食源頭探索趣 1.以新聞事件引導學生探索選購不同類型飲食時，所應留意的健康與安全注意事項。 2.透過課本購買零食時的情境，引導學生學習與解讀食品包裝上的資訊。 3.學生分組討論，將自己帶來的食品包裝，進行檢視與解讀分析，以作為未來選購食品的參考。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

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						
	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。 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-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。	第3章 羽眾不同—羽球 第一節 1. 講解與示範正、反手挑球動作。 2. 說明正、反手挑球練習重點及注意事項。 2. 學生二人一組，進行正、反手挑球練習。 第二節 1. 複習正手切球與正、反手挑球學習重點。 2. 分組練習正手發高遠球、徒手拋球於網前、切球、挑球，反覆操作。 3. 分組進行挑球積分賽，時間內以球筒內進球顆數最多的組別獲勝。	2	1. 上課教案、教學簡報、學習單、活動相關器材。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單		

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						
		4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。						
第十一週 (11/8-11/14)	Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。 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。	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-3:深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	第1章 飲食源頭探索趣 1.利用上週同學攜帶的食品包裝，引導學生思考食品添加物，對健康的影響。 2.以課本範例中不同情境，讓學生分組進行批判性思考的生活技能演練。 3.再引導學生思考較為健康安全且符合自身需求的現代飲食方式。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2.各單元之學習單。 3.各樣活動所需之相關道具。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 家J6:覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。	第4章 合作無間—籃球 第一節	2	1.籃球數顆、筆記型電腦及投影系統、教學	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【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	

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						
	Hb-IV-1:陣地攻守性球類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:反思自己的運動技能。 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-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	1. 介紹 NBA 著名助攻王，並說明傳球的技術。 2. 學生討論分享國內、外著名助攻球員的生平事蹟。 3. 講解並示範兩人兩手傳接球活動的操作流程與動作要領。 4. 學生分組練習。 第二節 1. 接球動作講解及示範。 2. 說明雙手胸前傳球動作及示範。 3. 兩人一組，練習雙球胸前傳球。教師觀察傳接球動作是否正確，模仿錯誤動作和正確動作，並提醒動作要領。		媒體 PowerPoint 檔案、籃球場。		的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	

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						
		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。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 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-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-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						

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						
		4d-IV-3: 執行提升體適能的身體活動。						
第十二週 (11/15-11/21)	Ea-IV-2: 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	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-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	第2章 安全衛生飲食樂 1. 利用課本內容及新聞事件，引導學生覺察生活當中，容易引發食品中毒的習慣及行為。 2. 利用真實生活中的新聞案例，瞭解食品中毒的定義，並認識細菌性、天然毒素食品中毒及其發生的原因。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 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。 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。	第4章 合作無間—籃球 第一節 1. 講解及示範胸前地板傳球動作，並說明注意事項。 2. 講解及示範過頂傳球動作，並說明注意事項。。	2	1. 籃球數顆、筆記型電腦及投影系統、教學媒體 PowerPoint 檔案、籃球場。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【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。	

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						
		1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 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-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。 3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	3. 分組練習分邊傳球練習，先複習雙手胸前平傳球，再換胸前地板傳球、過頂傳球。 第二節 1. 解紹及示範不同傳球方式，並說明採用何種傳球技術，需依照防守著的位置而定。 2. 說明要事先洞察防守者和隊友的位置，使用傳球的假動作來欺騙防守者。 3. 說明及示範快速傳球和空手切入技術的組合。 4. 學生分組練習。					

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						
		3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。 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-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-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。						

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						
第十三週 (11/22-11/28)	Ea-IV-2: 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	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-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	第2章 安全衛生飲食樂 1. 利用新聞案例及影片，讓學生認識化學性食品中毒類型及其發生的原因。 2. 認識急性食品中毒的可能症狀，以及安全、正確的處理步驟。 3. 利用案例或新聞，引導學生思考並重新檢視家庭中的飲食習慣。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
	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。 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。	第5章 攻占堡壘—棒壘球 第一節 1. 介紹棒壘球場地之基本規格、器材、人員等，並畫出標準場地及守備位置。 2. 介紹棒壘球接殺、封殺、觸殺之差異及記分板上各項代號之義意。 3. 說明及示範徒手球。	2	1. 學習活動單、紀錄表、相關球類器材、操場。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 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。	

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						
		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-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	4. 學生分組練習。 第二節 1. 複習上次徒手球重點。 2. 兩人一組，練習徒手球單手左右接。每回拋 10 顆球，一人三回合，完成後交換。 3. 教師講解及示範徒手雙手正面接球。 4. 學生分組練習。					

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						
		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-3: 執行提升體適能的身體活動。						
第十四週 (11/29-12/5)	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。	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-2: 樂於實踐健康促進的生活型態。 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	第3章 食品安全行動派 1. 利用食安新聞，引導思考並討論課文中近年臺灣食品安全事件的背景及發生原因。 2. 延續學生討論內容，引導學生以不同角色立場作為思考維護食品安全所必需執行的要素。 3. 教師提供食安情境，學生分組演練倡議技巧，教師引導回饋。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】 家 J6: 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

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						
		健康的觀點與立場。						
	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。 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-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。	第5章 攻占堡壘—棒壘球 第一節 1. 複習徒手雙手正面接球。 2. 學生分組練習。 3. 教師講解及示範接滾地球動作。 4. 學生分組練習。 第二節 1. 利用影片介紹中華職棒、壘球球隊特色及賽事。 2. 進行鏡面折返跑訓練敏捷及反應訓練 3. 將距離拉長至 30 公尺，設置一個集球網，接到球後，將球傳進集球網中。	2	1. 學習單、紀錄表、相關球類器材、操場。 2. 課堂觀察 3. 口語問答 4. 技能實作 5. 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。	

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						
		2c-IV-3: 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3: 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 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-3: 執行提升體適能的身體活動。						

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						
第十五週 (12/6-12/12)	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。	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-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	第3章 食品安全行動派 1.說明現行法令規範中，消費者享有的權利及義務。 2.藉由上週倡議生活技能的學習與演練，引導學生嘗試主動公開表達自己維護食品安全的觀點與立場。 3.分組討論設計完成優質店家大推薦。 4.同學分享及教師回饋，並引導學生未來應落實在日常生活中。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】 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。 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。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。	第6章 頂上功夫—足球 第一節 1.教師介紹各國足球選手，並引導同學彼此分享觀賽經驗。	2	1.上課教案、教學簡報、蒐集足球頭頂球與守門員動作相關資料。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單		

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						
		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。	2. 教師講解及示範定位向前頭頂球動作重點及注意事項。 3. 學生分組練習。 4. 教師協助修正動作與回饋。 第二節 1. 複習向前頭頂球動作。 2. 學生分組練習。 3. 解釋及示範守門員接滾地球和空中球動作重點及注意事項。 4. 學生分組練習 5. 教師回饋。					

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						
第十六週 (12/13-12/19)	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-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	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。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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1章 致命的迷幻世界 1.以新聞及課本中常生活情境中探討毒品的定義與迷思。 2.學生討論分享自己生活中聽過的案例及自己的想法。 3.引導學生思考藥物對人體的影響，進而認識法律相關規範。 4.用影片說明青少年常見濫用之毒品種類，並思考與自身生活情境之關係。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】 生 J1:思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。	
	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。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。	第6章 頂上功夫—足球 第一節	2	1.上課教案、教學簡報、蒐集足球頭頂球與	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單		

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						
	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 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: 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	1. 複習向前頭頂球動作、守門員接滾地球和空中球動作。 2. 說明與示範比賽方法。 3. 學生分組比賽。 4. 教師回饋。 第二節 1. 詢問同學是否有上網搜尋守門員進攻動作資料或影片，並引導同學互相分享。 2. 二人一組一顆球，以踢滾地球方式互相傳接球方式進行暖身活動。 3. 教師說明和示範守門員凌空拋踢動作重點及注意事項。 4. 複習比賽規範及注意事項。 5. 學生分組比賽。 6. 教師回饋		守門員動作相關資料。			

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						
		4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。						
第十七週 (12/20-12/26)	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-5: 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	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。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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1章 致命的迷幻世界 1. 從毒品受害者與其生命故事中，引導學生思考人們使用毒品的機制、成癮原因。 2. 以影片說明吸毒後發生的身心影響，引導學生了解選擇毒品對生命的深遠影響。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 生 J1: 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	

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						
	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 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。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 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-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。	第1章 超越障礙—體操 第一節 1.詢問學生在生活中是否有遇到需要超越障礙物的情境？請學生發表舉例，說出自己用什麼方式突破障礙。 2.引導學生思考兔子、青蛙如何跳躍前進？以及面對沒有樓梯的高臺要怎麼靠自己的力量攀爬上去？ 3.請學生練習描述蛙跳拍腳、兔跳前進及跳撐上臺之動作技能，彼此協助及分享動作要領與心得。 4.學生分享練習過程，教師回饋。 第二節 1.教師講解及示範側跳馬背、跳低馬背、跳高馬背動作要領及注意事項。	2	1.跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】 安 J6:了解運動設施安全的維護。	

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						
		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，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。 3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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。 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。	2. 兩人一組(找身高與體重相似的)練習側跳馬背、跳低馬背、跳高馬背。一人練習5次後角色交換。。 3. 教師回饋。					

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						
		4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。						
第十八週 (12/27-1/2)	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-5: 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	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。 3b-IV-2: 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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1章 致命的迷幻世界 1. 藉由課本內容說明使用毒品者的相關法律規定與輔導措施。 2. 引導學生思考除了刑罰，更須相關的醫療及後續的社會輔導，才能更幫助吸毒者真正遠離毒品。 3. 藉由課本例子，辨識吸毒者的徵兆，了解學校對毒品使用的輔導措施。 4. 學生討論分享，共同完成課本反毒宣言。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【品德教育】 生 J1: 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。	

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						
	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 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。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。 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-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。	第1章 超越障礙—體操 第一節 1.教師講解及示範助跑踩板彈跳動作重點及注意事項。 2.學生分組練習。 3.教師講解及示範跳撐上箱及高處落地。 4.學生輪流練習每人10次，鼓勵學生手摸跳箱前1/3的位置。 第二節 1.教師複習助跑踩板彈跳、跳撐上箱及高處落地動作。 2.學生分組練習。 3.教師講解及示範分腿騰躍動作重點及注意事項。 4.學生分組練習。 5.教師回饋。	2	1.跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐表、學習單。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】 安J6:了解運動設施安全的維護。	

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						
		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，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。 3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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。 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。						

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						
		4c-IV-3: 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。						
第十九週 (1/3-1/9)	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。	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。 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。	第2章 成為毒害絕緣體 1. 認識新興毒品常以不易覺察的偽裝方式誘人上癮。 2. 學生分組針對日常的邀約進行覺察練習，進而辨識毒品的判斷依據。 3. 說明毒品因要躲避追緝，常變換製程及混用，並添加有害物質，導致危害性更高。 4. 利用課本圖例，引導學生運用批判性思考技巧，破解誘毒者常用招式。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。	
	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。	第1章 超越障礙—體操 第一節	2	1. 跳箱、軟墊、運動行為計畫實踐	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【安全教育】 安 J6: 了解運動設施安全的維護。	

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						
	Ia-IV-2: 器械體操動作組合。	1c-IV-2: 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。 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-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。	1. 教師複習分腿騰躍動作重點及注意事項。 2. 學生分組練習。 3. 教師講解及示範併腿騰躍動作重點及注意事項。 4. 學生分組練習。動作流暢者可挑戰升高跳箱高度進行併腿騰躍。 第二節 1. 學生兩人一組，分站複習跳馬背、跳撐上臺、跳撐上箱、分腿騰躍或併腿騰躍。 2. 闖關活動，兩人一組，依順序完成各關卡，並填寫進步記錄學習單。 3. 引導學生思考自己或夥伴練習或闖關遇到挫折時，如何一同度過難關？ 4. 教師回饋。		表、學習單。			

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						
		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。 3c-IV-2: 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 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。 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。						

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						
第二十週 (1/10-1/16)	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。	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。 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。	第2章 成為毒害絕緣體 1.引導學生從毒害誘惑越趨多元思考避免毒害的可行作法。 2.學生討論分享拒絕毒品及誘惑的方法。 3.教師說明如何運用目標設定生活技能來達成反毒目標。 4.引導學生完成課本-我的反毒目標，並討論分享。 5.教師回饋。	1	1.相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯J6:建立對於未來生涯的願景。	
	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。	第2章 活靈活現—扯鈴 第一節 1.教師講解及示範繞手動作要領。 2.學生分組練習。 3.練習需注意右手繩不動，完全利用左手繩的拋、放	2	1.舊報紙或小球若干、白板、鈴具、鈴繩每人一組、選擇適合扯鈴繞手教學的場地。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【安全教育】 安J6:了解運動設施安全的維護。	

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						
	Ic-IV-2:民俗運動個人或團隊展演。	2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 3c-IV-2:發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 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。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。	低，控制鈴繩的鬆緊，使鈴繞手旋轉。 4.教師回饋。 第二節 1.教師講解及示範扭轉乾坤之動作要領及注意事項。 2.運鈴後開線，身體左轉約90度，右手順時針後轉，將右手鈴繩置於右手臂後側中央。左手輕拋向上(鈴比肩膀低)右手繩往下壓鈴並甩到身體後方，右腳順勢後跨。身體右後轉身270度，右手順時針甩鈴過頭至轉身後右方後回到身體前方。左手再順勢甩鈴向右，鈴經過身體後，身體向右後方轉身180度，兩手落於身體前方。 3.學生分組練習。 4.教師回饋。					

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						
		4d-IV-2: 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。						
第廿一週 (1/17-1/23)			期末複習與評量 學生分享與教師回饋	1				
			期末複習與評量 學生分享與教師回饋	2				