

一、本領域每週學習節數（2）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（42）節。

二、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
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。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 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。 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。 Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 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。 Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2:青春期中身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 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，體驗生活的美感。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。

		Fa-IV-3: 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 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。 Ga-IV-1: 跑、跳與推擲的基本技巧。 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)。 Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術 Ia-IV-1: 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。 Ic-IV-1: 民俗運動進階與綜合動作。	3b-IV-1: 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-3: 熟悉大部份的決策與批判技能。 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-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。 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-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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-3: 執行提升體適能的身體活動。
--	--	--	---

三、教學規劃：

教學 期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
一	運動穿著與防護 第 1 章 跑步服裝秀	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察		安 J2	
二	運動穿著與防護 第 1 章 跑步服裝秀	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察		安 J2	

三	單元 4 運動穿著與防護 第 2 章 護具大集合	2	教科書 習作 投影片 教學影片	紙筆測驗		安 J2	
四	單元 5 體適能 第 1 章 健康體適能－體適能檢測	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與		性 J11	
五	單元 5 體適能 第 1 章 健康體適能－體適能檢測	2	教科書 習作 投影片 教學影片	實作評量		性 J11	
六	單元 5 體適能 第 1 章 健康體適能－體適能檢測	2	教科書 習作 投影片 教學影片	實作評量		性 J11	
七	單元 5 體適能 第 2 章 接力－衝破終點線	2	教科書 習作 投影片 教學影片	實作評量			
八	單元 5 體適能 第 2 章 接力－衝破終點線	2	教科書 習作 投影片 教學影片	實作評量			
九	單元 5 體適能 第 2 章 接力－衝破終點線	2	教科書 習作 投影片 教學影片	紙筆測驗			
十	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球－出手得分	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察		品 J1 品 J8 安 J6	
十一	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球－出手得分	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察			

十二	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球－出手得分	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察			
十三	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球－出手得分	2	教科書 習作 投影片 教學影片	技能測驗			
十四	單元 7 球類入門 第 2 章 排球－一球入魂	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察		品 J1 品 J8 安 J6	
十五	單元 7 球類入門 第 2 章 排球－一球入魂	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察			
十六	單元 7 球類入門 第 2 章 排球－一球入魂		教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察			
十七	單元 7 球類入門 第 2 章 排球－一球入魂		教科書 習作 投影片 教學影片	技能測驗			
十八	單元 7 球類入門 第 4 章 足球－腳下功夫		教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察		品 J1 品 J8	
十九	單元 7 球類入門 第 4 章 足球－腳下功夫		教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察			
二十	單元 7 球類入門 第 4 章 足球－腳下功夫		教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察			

二十一	單元 7 球類入門 第 4 章 足球－腳下功夫		教科書 習作 投影片 教學影片	技能測驗			
-----	----------------------------------	--	--------------------------	------	--	--	--

新竹市富禮國民中學 109 學年度 七 年級 下 學期 體育 領域課程計畫

設計者：健體領域 教師

一、本領域每週學習節數（2）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（40）節。

二、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
--------	----------	--------	--------

A1:身心素質與自我精進 A2:系統思考與解決問題 A3:規畫執行與創新應變 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-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。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動。 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。 Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 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-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 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。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。 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與有效的溝通技巧。 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。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 Gb-IV-2:游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 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。 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-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:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 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，體驗生活的美感。 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。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 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。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。
--	---	--	--

	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。	上)。 Gb-IV-2: 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。 Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ib-IV-1: 自由創作舞蹈。	3b-IV-3: 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。 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-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-2: 運用運動比賽中的各種策略。 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。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4a-IV-2: 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。 4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1: 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 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: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 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-3: 執行提升體適能的身體活動。
--	--	--	---

三、教學規劃：

教學 期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
----------	-----------	----	------	------	----	----------	----

一	單元 4 Baseball 運動誌 第 1 章 臺灣棒球名人堂 第 2 章 從棒球看臺灣	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察			
二	單元 4 Baseball 運動誌 第 1 章 臺灣棒球名人堂 第 2 章 從棒球看臺灣	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察			
三	單元 5 競技體適能 第 1 章 核心肌群	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察			
四	單元 5 競技體適能 第 1 章 核心肌群	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察			
五	單元 5 競技體適能 第 2 章 專項適能	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量			
六	單元 5 競技體適能 第 2 章 專項適能	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量			
七	單元 6 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量		海 J1 安 J1 安 J10	
八	單元 6 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量		海 J1 安 J1 安 J10	

九	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量		品 J1 品 J8	
十	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量			
十一	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量			
十二	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量			
十三	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量		品 J1 品 J2 品 J8	
十四	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量			
十五	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量			
十六	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量			
十七	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量		人 J2 品 J1	

十八	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量			
十九	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量			
二十	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 實作評量			

一、本領域每週學習節數（1）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（21）節。

二、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
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。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 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。 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。 Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 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。 Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2:青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 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，體驗生活的美感。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項

		Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。 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)。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術 Ia-IV-1:徒手體操動作組合。 Ib-IV-1:自由創作舞蹈。 Ic-IV	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。 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-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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-3:執行提升體適能的身體活動。
--	--	---	--

三、教學規劃：

教學 期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
一	單元 1 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	1	教科書 習作 投影片 教學影片 健康檢查表	上課參與 平時觀察 小組討論			
二	單元 1 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	1	教科書 習作 投影片 教學影片 健康檢查表	上課參與 平時觀察 小組討論	Fb-IV-1 全人健康 概念與健康生活型 態。		

三	單元 1 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	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	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略		
四	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	1	教科書 習作 投影片 教學影片 器官拼圖	上課參與 平時觀察	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略	生 J4	
五	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	1	教科書 習作 投影片 教學影片 器官拼圖	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	生 J4	
六	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	生 J4	
七	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康 復習評量(第一次段考)	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	生 J4	

八	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	1	教科書 習作 投影片 教學影片 牙刷 牙線 蔓藤盆栽	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	Da-IV-1 衛生保健 習慣的實踐方式與 管理策略。 Da-IV-3 視力、口 腔保健策略與相關 疾病。 Fb-IV-3 保護性的 健康行為。	生 J4	
九	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	1	教科書 習作 投影片 教學影片 牙刷 牙線 蔓藤盆栽	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	Da-IV-1 衛生保健 習慣的實踐方式與 管理策略。 Da-IV-3 視力、口 腔保健策略與相關 疾病。 Fb-IV-3 保護性的 健康行為。	生 J4	
十	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	1	教科書 習作 投影片 教學影片 女性生理期用品	上課參與 平時觀察	Db-IV-1 生殖器官 的構造、功能與保 健及懷孕生理、優 生保健。 Db-IV-2 青春期身 心變化的調適與性 衝動健康因應的策 略。		
十一	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	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	Db-IV-1 生殖器官 的構造、功能與保 健及懷孕生理、優 生保健。 Db-IV-2 青春期身 心變化的調適與性 衝動健康因應的策 略。		

十二	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	1	教科書 習作 投影片 教學影片 青春痘圖片	上課參與 平時觀察	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。		
十三	單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	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	Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。		
十四	單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知 復習評量(第二次段考)	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	Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	性 J1 性 J3 性 J6 性 J11 生 J3	
十五	單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	性 J1 性 J3 性 J6 性 J11 生 J3	

十六	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好食力	1	教科書 習作 投影片 教學影片 各國飲食指南	上課參與 平時觀察	Ea-IV-1 飲食的源 頭管理與健康的外 食。	法 J4	
十七	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好食力	1	教科書 習作 投影片 教學影片 各類食品外包裝 食品標示圖片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	Ea-IV-1 飲食的源 頭管理與健康的外 食。	法 J4	
十八	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好食力	1	教科書 習作 投影片 教學影片 各類食品外包裝 食品標示圖片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	Ea-IV-1 飲食的源 頭管理與健康的外 食。	法 J4	
十九	單元 3 健康「食」行力 第 2 章 食在安心	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品中毒新聞案件	上課參與 平時觀察	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。	安 J3 安 J4	
二十	單元 3 健康「食」行力 第 2 章 食在安心	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品中毒新聞案件	上課參與 平時觀察	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。	安 J3 安 J4	
二十一	單元 3 健康「食」行力 第 2 章 食在安心	1	教科書 習作 投影片 教學影片 食品中毒新聞案件	上課參與 平時觀察	Db-IV-2 青春期的身 心變化的調適與性 衝動健康因應的策 略。 Db-IV-3 多元的性 別特質、角色與不 同性傾向的尊重態 度。	性 J1 性 J3 性 J6 性 J11 生 J3	

一、本領域每週學習節數（1）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（20）節。

二、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
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。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 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。 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。 Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 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。 Cc-IV-1:水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2:青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 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，體驗生活的美感。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項

		Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。 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)。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術 Ia-IV-1:徒手體操動作組合。 Ib-IV-1:自由創作舞蹈。 Ic-IV	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。 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-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 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-3:執行提升體適能的身體活動。
--	--	---	--

三、教學規劃：

教學 期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
一	單元 1 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	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-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	

二	單元 1 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	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-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	
三	單元 1 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	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	1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	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-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	

四	單元 1 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤「世」	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	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-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	
五	單元 1 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤「世」	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	1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	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-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	

六	單元 1 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	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-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	
七	單元 1 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	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	1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	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-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	

八	單元 1 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	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	1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	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-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	
九	單元 1 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」	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	1. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2. 思考沉迷網路造成的危害與嚴重性。 3. 因應生活情境，善用各種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	

十	單元 2 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	
十一	單元 2 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	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	1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	

十二	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	1. 了解台灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	
十三	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	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	1. 了解台灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	

十四	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	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	1. 了解台灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	
十五	單元 3 安全守護神 第 1 章 安全伴我行	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	1. 認識事故傷害。 2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4. 能對安全問題提出可行的解決方法。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	

十六	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	
十七	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	
十八	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速		教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	

十九	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守		教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅火器實施滅火。 5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 能因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	
----	--------------------------------	--	--------------------------	--------------	--	---	--

二十	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守		教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅火器實施滅火。 5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 能因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	
----	--------------------------------	--	--------------------------	----------------------	--	---	--

一、本領域每週學習節數（2）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（42）節。

二、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
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-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。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。 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。 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。 Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 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-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV-2:終身運動計畫的擬定原則。 Bd-IV-1:武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 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-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。

	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。	Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。 Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2:青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 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-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。 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。 Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。 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。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 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。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 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-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 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。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	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。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 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-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。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。 4b-IV-2:使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 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-3:執行提升體適能的身體活動。
--	--	--	---

		Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-1:徒手體操動作組合。 Ia-IV-2:器械體操動作組合。 Ib-IV-1:自由創作舞蹈。 Ib-IV-2:各種社交舞蹈。 Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2:民俗運動個人或團隊展演。	
--	--	--	--

三、教學規劃：

教學 期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
一	第 1 章大力水手—肌力與肌耐力 1. 了解增進肌肉適能的益處。 2. 了解肌肉適能訓練基本原則。 3. 學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。 4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 5. 養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。	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 4. 學習單			
二	第 2 章躍如脫兔—跳 1. 了解跳遠及跳高的動作要領。 2. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 3. 學會跳遠及跳高的動作技巧。	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			
三	第 2 章躍如脫兔—跳 1. 了解跳遠及跳高的動作要領。 2. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 3. 學會跳遠及跳高的動作技巧。 4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	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			

四	第 3 章翻山越嶺—山野活動 1. 了解台灣山林開放政策。 2. 認識登山活動的分類。 3. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 4. 學會山野活動的裝備準備原則。	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			
五	第 3 章翻山越嶺—山野活動 1. 知道山難發生的原因並了解預防方法。 2. 學會發生緊急事故時的通報方法。 3. 能擬定並實踐登山計畫。	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			
六	第 1 章排列組合—排球 1. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。 2. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。	2	1. 學習單、操場或體育館、排球、籃球籃框。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			
七	第 1 章排列組合—排球 【第一次評量週】 1. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。 2. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 3. 在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。	2	1. 學習單、操場或體育館、排球、籃球籃框。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			
八	第 2 章彈跳之間—桌球 1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	2	1. 印製學習活動單、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			
九	第 3 章羽眾不同—羽球 1. 能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	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			

十	第 3 章羽眾不同—羽球 1. 能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3. 能瞭解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	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				
十一	第 4 章合作無間—籃球 1. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。	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				
十二	第 4 章合作無間—籃球 1. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 2. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 3. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	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				
十三	第 5 章攻占堡壘—棒壘球 1. 能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。	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				
十四	第 5 章攻占堡壘—棒壘球 【第二次評量週】 1. 藉由各式肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 2. 能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。	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				
十五	第 6 章頂上功夫—足球 1. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 2. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 3. 了解與運用比賽戰術的概念。	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				

十六	第 6 章頂上功夫—足球 1. 了解與運用比賽戰術的概念。 2. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 3. 培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。	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			
十七	第 1 章超越障礙—體操 1. 享受完成動作的樂趣與快樂，能夠流暢地完成動作。 2. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。 3. 學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。	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			
十八	第 1 章超越障礙—體操 1. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。 3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。	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			
十九	第 1 章超越障礙—體操 1. 發現自己動作技術上的問題並設計合理的解決方法，且能夠把自己的想法轉達給他人。 2. 積極參與體操運動，能夠支持夥伴的學習並認同每個人有不同的課題與挑戰。 3. 能夠隨時注意安全並培養尊重他人及團隊合作的精神。	4	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			

二十	複習全冊 1. 了解增進肌肉適能的益處。 2. 了解肌肉適能訓練基本原則。 3. 學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。 4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 5. 了解跳遠及跳高的動作要領。 6. 學會跳遠及跳高的動作技巧。 7. 了解攀岩活動的設備器材及活動注意事項。 8. 學會基礎攀岩活動技能。 9. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 10. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。 11. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。 12. 在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。 13. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 14. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。 15. 能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 16. 能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 17. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 18. 能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 19. 能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 20. 能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。 21. 藉由各式肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 22. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 23. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 24. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。 25. 學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。 26. 能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。	2	1. 各種運動器材、學習單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			
----	---	---	-----------------------	---	--	--	--

二十一	複習全冊 1. 了解增進肌肉適能的益處。 2. 了解肌肉適能訓練基本原則。 3. 學會上肢、下肢及核心肌群、胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。 4. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 5. 了解跳遠及跳高的動作要領。 6. 學會跳遠及跳高的動作技巧。 7. 了解攀岩活動的設備器材及活動注意事項。 8. 學會基礎攀岩活動技能。 9. 知道登山活動的特性及安全注意事項。 10. 了解並介紹世界知名舉球員與排球運動中舉球員角色之工作。 11. 學會排球高手托球與移動托球學習方式。 12. 在「超級神托」中，能準確將球托進籃框中，並觀察並欣賞同學的優缺點。 13. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 14. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。 15. 能了解羽球正手切球、正／反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 16. 能做到正確且流暢之正手切球、正／反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 17. 能了解籃球各種傳接球之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 18. 能做出胸前、地板和頂上等傳接球的動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 19. 能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 20. 能做出肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或日常生活中，保護個人人身安全。 21. 藉由各式肩上傳球、接球、跑壘等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 22. 了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。 23. 學會向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作技能。 24. 了解跳箱運動的特性與過程，認識動作名稱及進行方法。 25. 學會兔跳／蛙跳拍腳、跳撐上臺、跳馬背及分腿／併腿騰躍之動作技巧。 26. 能了解扯鈴運動技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。	2	1. 各種運動器材、學習單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			
-----	---	---	----------------	---	--	--	--

一、本領域每週學習節數（2）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（40）節。

二、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
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 C2:人際關係與團隊合作	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-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。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。 Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3:因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和技能。 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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。

		合及團隊戰術。 Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ic-IV-2: 民俗運動個人或團隊展演。	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。 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-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。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。 4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 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-3: 執行提升體適能的身體活動。
--	--	--	--

三、教學規劃：

教學 期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
一	第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度 1. 了解柔軟度的定義，以及影響柔軟度的可能因素有那些？ 2. 認識身體各部位的靜態伸展動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。 3. 了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規劃與安排柔軟度訓練。 4. 認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。	2	筆記型電腦、單槍系統、教學媒體 PowerPoint 檔案、彈力繩(熱身與伸展)。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作			

二	第 2 章運動知識家－運動傷害防護 1. 哪些人為疏失將可能會導致校園運動傷害發生？ 2. 了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。 3. 認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。 4. 能分辨緊急性運動傷害有哪些，並能在第一時間尋求專業人士協助。	2	無	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作			
三	第 3 章化險為夷護身法－柔道 1. 了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 2. 了解練習時，周遭環境的安全性。 3. 學會後倒、側倒及前倒時護身的動作技巧。 4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5. 培養尊重他人及互助合作的精神。	2	1. 軟墊、教學影片、電腦、投影器材。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			
四	第 3 章化險為夷護身法－柔道 1. 了解柔道禮儀的重要性與動作要領。 2. 了解練習時，周遭環境的安全性。 3. 學會後倒、側倒及前倒時護身的動作技巧。 4. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5. 培養尊重他人及互助合作的精神。	2	1. 軟墊、教學影片、電腦、投影器材。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			
五	第 1 章棒壘一家親－棒壘球 1. 能了解棒球與壘球運動項目之差異及打擊動作之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出棒壘球投手投球動作、打擊等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。 3. 藉由各式棒壘球投手投球動作、打擊等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 4. 能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。	2	1. 棒壘球、場地、學習活動單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			

六	第 1 章棒壘一家親－棒壘球 1. 能了解棒球與壘球運動項目之差異及打擊動作之相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出棒壘球投手投球動作、打擊等動作技巧，並學習運用於其他運動項目或平日生活中，保護個人人身安全。 3. 藉由各式棒壘球投手投球動作、打擊等動作技巧，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能。 4. 能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習與挑戰個人極限。	4	1. 棒壘球、場地、學習活動單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單			
七							
八	第 3 章智者的運動－定向越野 1. 認識定向越野與其基本能力。 2. 能判讀定向越野地圖。 3. 能設計定向越野賽程。	4	1. 課本、教學手冊、學習單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 認知測驗卷 6. 學習單			
九							
十	第 3 章智者的運動－定向越野 1. 認識定向越野與其基本能力。 2. 能判讀定向越野地圖。 3. 能設計定向越野賽程。	2	1. 課本、教學手冊、學習單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 認知測驗卷 6. 學習單			

十一	第 4 章力拔山河－八人制拔河 1. 認識八人制拔河運動的發展與文化。 2. 了解團體運動的特質與精神。 3. 了解拔河運動的安全注意事項。 4. 認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5. 能與同學合作做出起步、進攻動作。 6. 了解八人制拔河簡易規則。 7. 能欣賞和觀摩一場拔河比賽。	2	1. 拔河場地、拔河繩。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作			
十二	第 4 章力拔山河－八人制拔河 1. 認識八人制拔河運動的發展與文化。 2. 了解團體運動的特質與精神。 3. 了解拔河運動的安全注意事項。 4. 認識八人制拔河基本動作、裝備與器材。 5. 能與同學合作做出起步、進攻動作。 6. 了解八人制拔河簡易規則。 7. 能欣賞和觀摩一場拔河比賽。	2	1. 拔河場地、拔河繩。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作			
十三	第 1 章誰與爭鋒－籃球 【第二次評量週】 1. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作以及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 4. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 5. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	2	1. 籃球、籃球場。 2. 筆記型電腦、單槍系統、教學媒體 PowerPoint 檔案。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表			

十四	第 1 章誰與爭鋒－籃球 1. 能了解籃球攻守技巧之相關知識和技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做出進攻三重威脅動作、各式擺脫動作以及個人攻守基本動作技能，並學習運用策略於活動或籃球比賽中。 3. 能遵守籃球規則，以培養守法、尊重他人和團隊合作之精神。 4. 養成積極參與的態度，並集中注意力隨時注意周遭環境安全。 5. 能具備審美與表現的能力，培養賞析、建構和分享的態度與能力，進而有效精進個人學習與挑戰個人極限。	2	1. 籃球、籃球場。 2. 筆記型電腦、單槍系統、教學媒體 PowerPoint 檔案。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表			
十五	第 2 章排敵禦功－排球 1. 了解排球的攻擊基本技術。 2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	2	1. 教師自行蒐集國內大型比賽資訊與裁判判決比賽影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 認知測驗卷 6. 運動行為計畫實踐表			
十六	第 2 章排敵禦功－排球 1. 了解排球的攻擊基本技術。 2. 學會如何將排球攻擊運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	2	1. 教師自行蒐集國內大型比賽資訊與裁判判決比賽影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 認知測驗卷 6. 運動行為計畫實踐表			
十七	第 3 章羽出驚人－羽球 1. 能了解羽球正手殺球、正、反手網前短球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正手殺球、正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	2	1. 羽球、球場。 2. 學習單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論 5. 學習單			

十八	第3章羽出驚人—羽球 1. 能了解羽球正手殺球、正、反手網前短球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2. 能做到正確且流暢之正手殺球、正、反手網前短球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3. 能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。	2	1. 羽球、球場。 2. 學習單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組討論 5. 學習單			
十九	第4章合作玩球—合球 【第三次評量週】 1. 能了解合球得分技術之技能與原理，並能反思後，改善動作技能。 2. 能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術之使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。 3. 能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。 4. 能養成規律運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。	2	1. 國內外頂級比賽之影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習			
二十	第4章合作玩球—合球 1. 能了解合球得分技術之技能與原理，並能反思後，改善動作技能。 2. 能修正錯誤之動作，與隊友相互溝通解決相關問題，並能了解各項技術之使用時機，發揮團隊合作學習提升技術水準以達到目標。 3. 能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與討論及與之合作學習的態度。 4. 能養成規律運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。	2	1. 國內外頂級比賽之影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 合作學習			

新竹市富禮國民中學 109 學年度 八 年級 上 學期 健康 領域課程計畫

設計者： 健體領域 教師

一、本領域每週學習節數（1）節，銜接或補強節數（1）節，本學期共（21）節。

二、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
--------	----------	--------	--------

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-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。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。 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。 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。 Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 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-5:拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV-2:終身運動計畫的擬定原則。 Bd-IV-1:武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Ca-IV-1:健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2:全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3:環保永續為基礎的綠色生活型態。 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-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。 Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 1b-IV-1:分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 1b-IV-4:提出健康自主管理的行動策略。 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。 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:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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，體驗生活的美感。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。
---	--	--	---

	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。	Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2:青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 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-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。 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。 Db-IV-8:愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。 Ea-IV-1:飲食的源頭管理與健康的外食。 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。 Ea-IV-3:從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Ea-IV-4:正向的身體意象與體重控制計畫。 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。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 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-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 Fa-IV-5:心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 Fb-IV-1:全人健康概念與健康生活型態。 Fb-IV-2:健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 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。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	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。 3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 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-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。 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-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 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。 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 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。
--	---	--	--

		Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1:標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1:守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-1:徒手體操動作組合。 Ia-IV-2:器械體操動作組合。 Ib-IV-1:自由創作舞蹈。 Ib-IV-2:各種社交舞蹈。 Ic-IV-1:民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2:民俗運動個人或團隊展演。	4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。
--	--	--	-----------------------

三、教學規劃：

教學 期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
一	第1章飛揚青春擁抱愛 1. 了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，了解並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。	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			
二	第1章飛揚青春擁抱愛 1. 因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。	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			
三	第1章飛揚青春擁抱愛 1. 公開維護自己與他人的身體自主權，尋求資源保障個人權益或處理性別歧視問題。	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			
四	第2章青春愛的練習曲 1. 了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭朋友影響，並體會透過越接近現實的觀察，越能體會情感真實的樣態。 2. 認識愛所包含的面向，體認先愛自己才有能力愛別人，進而體會愛是一輩子學習的課題。 3. 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。	1	1. 設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量			

五	第 2 章青春愛的練習曲 1. 認識好感的來源，辨識表達好感的合宜方式，並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。 2. 認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 3. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並且能透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。	1	1. 設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量			
六	第 2 章青春愛的練習曲 1. 認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。 2. 了解被拒絕或分手時，應具備的態度與觀點，並且能透過合適的資源或管道尋求協助、紓緩情緒。 3. 了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考、抉擇並支持青少年拒絕性行為的立場。	1	1. 設計課程相關的學習活動單、小卡與問題討論題目。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量			
七	第 3 章青春變奏曲 【第一次評量週】 1. 能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。	1	1. 設計課程相關的學習活動單、多媒體教材與問題討論題目。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量			
八	第 3 章青春變奏曲 1. 了解約會性侵可能發生在網友或熟識者之間，學生能學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。 2. 了解網路自拍可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。	1	1. 設計課程相關的學習活動單、多媒體教材與問題討論題目。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量			
九	第 1 章飲食源頭探索趣 1. 能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。	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：食品包裝、咖哩飯圖卡等。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量			
十	第 1 章飲食源頭探索趣 1. 能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。	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：食品包裝、咖哩飯圖卡等。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量			

十一	第 1 章飲食源頭探索趣 1. 能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。	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：食品包裝、咖哩飯圖卡等。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量			
十二	第 2 章安全衛生飲食樂 1. 能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 2. 能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。	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：課本第 52、53 頁的情境圖卡、「急性食品中毒處理」各步驟圖卡。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量			
十三	第 2 章安全衛生飲食樂 1. 能說明食物中毒的預防與處理方法，並因應不同的情況，覺察自身在執行上的阻力及思考可行的解決策略。 2. 能分析自己現有飲食方式應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的飲食原則，以預防食物中毒發生。	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：課本第 52、53 頁的情境圖卡、「急性食品中毒處理」各步驟圖卡。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量			
十四	第 3 章食品安全行動派 【第二次評量週】 1. 能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消費原則的重要性，並能主動公開表明自己促進健康、預防食品安全事件發生的觀點與立場。	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			
十五	第 3 章食品安全行動派 1. 能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。	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			

十六	第 1 章致命的迷幻世界 1. 能了解毒品危害條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害能力。 2. 能認識藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等層面健康所造成之衝擊，並建立拒絕毒品之人生態度。	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			
十七	第 1 章致命的迷幻世界 1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 2. 能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。	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			
十八	第 1 章致命的迷幻世界 1. 能於生活上常見的誘毒情境中展現毒品拒絕拒巧，培養個人的拒毒能力。 2. 能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。	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			
十九	第 2 章成為毒害絕緣體 1. 能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。 2. 能熟悉反毒妙計，避免毒品危害危機，為自己建立健康生活型態。	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			
二十	第 2 章成為毒害絕緣體 【第三次評量週】 1. 能在面對毒品邀約時為了珍視自己健康，執行自我肯定式拒絕技能。 2. 能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。	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			

二十一	複習全冊 1. 青少年階段是發展親密關係的關鍵時期，學習如何經營一段關係，建立合宜的態度，是未來發展健康親密關係的重要基石。本單元第一章以身體自主權開始，引導學生思考合宜的身體界線；第二章透過愛的練習曲課程，從好感、交往、分手與親密界線等面向，透過問題討論與思考、以及生活技能的學習，以因應未來可能面對的感情議題。第三章則是提出當前在情感中可能潛藏的危機，教導學生辨識各種可能的危險，並尋求自保的方式，最後以真愛元素作結，提出維繫感情的四個面向讓學生參考。 2. 本單元希望讓學生有能力為自己選購安全的飲食，同時也將探討現在社會流行的食品，並學習如何聰明的消費。同時將擴大「人與食物」的視野，增加從生態的觀點，討論人們如何成為健康飲食消費者。 3. 許多青少年因誘惑和毒品包裝的偽裝，不小心接觸毒品造成終身遺憾。所以本單元將引導你認識毒品的真相，學習面對毒品的誘惑時，該如何自我肯定的做出正確決定，並採取拒絕與保護的行動措施，幫助自己從中了解很多事情可以嘗試，但危害身心健康的迷惑，經不起一次的試探，大家應該為自己鋪設一條自信、安全的成長之路，以迎向青春無悔的幸福人生。	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			
-----	---	---	------------------------------	--------------------	--	--	--

一、本領域每週學習節數（1）節，銜接或補強節數（1）節，本學期共（20）節。

二、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養	主要學習內容	預期學習表現
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 C2:人際關係與團隊合作	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-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。	Aa-IV-2:人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3:老化與死亡的意義與自我調適。 Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ba-IV-3:緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Bd-IV-2:技擊綜合動作與攻防技巧。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3:奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fa-IV-1:自我認同與自我實現。 Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-4:情緒與壓力因應與調適的方案。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。 Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 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。 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。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3:充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。

		合及團隊戰術。 Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1: 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ic-IV-2: 民俗運動個人或團隊展演。	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。 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-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。 4a-IV-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4a-IV-3: 持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。 4b-IV-2: 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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: 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 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-3: 執行提升體適能的身體活動。
--	--	--	--

三、教學規劃：

教學 期程	主題或單元活動內容	節數	教學資源	評量方式	檢核	結合重要教育工作	備註
一	第 1 章美妙的生命 1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2. 理解生育面臨的生理準備。 3. 能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 4. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 體驗懷孕的設備，例如：氣球、雞蛋等。 4. 便利貼。	1. 認知評量			

二	第 1 章美妙的生命 1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。 2. 理解生育面臨的生理準備。 3. 能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。 4. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 體驗懷孕的設備，例如：氣球、雞蛋等。 4. 便利貼。	1. 認知評量			
三	第 2 章生命的軌跡 1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2. 理解並同理人生各個不同階段所面臨的壓力和挑戰。 3. 尊重每個人不同的發展差異。 4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	技能評量			
四	第 2 章生命的軌跡 1. 理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。 2. 理解並同理人生各個不同階段所面臨的壓力和挑戰。 3. 尊重每個人不同的發展差異。 4. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	技能評量			
五	第 3 章伴生命共老 1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方式。 2. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 3. 分析影響老化健康狀態的因素。 4. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 認知評量 2. 技能評量			
六	第 3 章伴生命共老 1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方式。 2. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感。 3. 分析影響老化健康狀態的因素。 4. 體會健康老化對生命品質的重要性，並認同且樂於執行健康生活型態以奠定健康老化的基礎。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 認知評量 2. 技能評量			

七	第 1 章健康人生，少糖少癌 【第一次評量週】 1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2. 認識惡性腫瘤及趨勢，了解不健康的生活習慣可能引發惡性腫瘤的產生，並學習預防方法。 3. 認識糖尿病及種類，了解不健康的生活習慣可能引發糖尿病的產生，並學習預防方法。 4. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	1	1. 慢性病(癌症、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 2. 各單元之學習單。	1. 認知評量 2. 技能評量			
八	第 1 章健康人生，少糖少癌 1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2. 認識惡性腫瘤及趨勢，了解不健康的生活習慣可能引發惡性腫瘤的產生，並學習預防方法。 3. 認識糖尿病及種類，了解不健康的生活習慣可能引發糖尿病的產生，並學習預防方法。 4. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	1	1. 慢性病(癌症、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 2. 各單元之學習單。	1. 認知評量 2. 技能評量			
九	第 1 章健康人生，少糖少癌 1. 認識慢性病，了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素，評估慢性病對生活品質的影響。 2. 認識惡性腫瘤及趨勢，了解不健康的生活習慣可能引發惡性腫瘤的產生，並學習預防方法。 3. 認識糖尿病及種類，了解不健康的生活習慣可能引發糖尿病的產生，並學習預防方法。 4. 了解保持良好生活習慣的重要性，並運用生活技能，改善不健康的生活習慣。	1	1. 慢性病(癌症、糖尿病)教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 2. 各單元之學習單。	1. 認知評量 2. 技能評量			
十	第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」 1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	1	1. 相關電子設備、慢性病(心血管疾病、腎臟病)教學投影片。 2. 各單元之學習單。 3. 教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。	1. 情意評量 2. 認知評量			

十一	第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」 1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	1	1. 相關電子設備、慢性病(心血管疾病、腎臟病)教學投影片。 2. 各單元之學習單。 3. 教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。	1. 情意評量 2. 認知評量			
十二	第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」 1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。 2. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。 3. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	1	1. 相關電子設備、慢性病(心血管疾病、腎臟病)教學投影片。 2. 各單元之學習單。 3. 教學所需相關器具：血壓機、試管與試管架。	1. 情意評量 2. 認知評量			
十三	第 3 章 「慢慢」長路不孤單 【第二次評量週】 1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2. 採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。	1	1. 相關電子設備、教學投影片。 2. 各單元之學習單。 3. 影片：罹患慢性病病患的心路歷程分享。	1. 情意評量 2. 認知評量			
十四	第 3 章 「慢慢」長路不孤單 1. 同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2. 採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。	1	1. 相關電子設備、教學投影片。 2. 各單元之學習單。 3. 影片：罹患慢性病病患的心路歷程分享。	1. 情意評量 2. 認知評量			
十五	第 1 章安全百分百 1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	1	1. 相關電子設備、電腦、教學投影片。 2. 各樣活動所需之相關教具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量			

十六	第 1 章安全百分百 1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	1	1. 相關電子設備、電腦、教學投影片。 2. 各樣活動所需之相關教具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量			
十七	第 1 章安全百分百 1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。 3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	1	1. 相關電子設備、電腦、教學投影片。 2. 各樣活動所需之相關教具：紗布塊、各式繃帶、三角巾、急救箱等。	1. 情意評量 2. 認知評量 3. 技能評量			
十八	第 2 章急救一瞬間 1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2. 了解心肺復甦術 CPR（含 AED、復甦姿勢）的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	1	1. 相關電子設備、電腦、教學投影片。 2. 各樣活動所需之相關教具：復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮膜、CPR 面膜、AED 模擬訓練機等。 3. 確認學生是否有不適合演練心肺復甦術的狀況，例如感染肺結核，或無法進行胸外心臟按壓動作者。	1. 情意評量 2. 技能評量			

十九	第 2 章急救一瞬間 【第三次評量週】 1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2. 了解心肺復甦術 CPR（含 AED、復甦姿勢）的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	1	1. 相關電子設備、電腦、教學投影片。 2. 各樣活動所需之相關教具：復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮膜、CPR 面膜、AED 模擬訓練機等。 3. 確認學生是否有不適合演練心肺復甦術的狀況，例如感染肺結核，或無法進行胸外心臟按壓動作者。	1. 情意評量 2. 技能評量			
二十	第 2 章急救一瞬間 1. 在面對急救情境時，願意運用所學之急救技術幫助需要幫助的人。 2. 了解心肺復甦術 CPR（含 AED、復甦姿勢）的使用時機、執行步驟與關鍵注意事項，並能迅速且正確的執行。	1	1. 相關電子設備、電腦、教學投影片。 2. 各樣活動所需之相關教具：復甦安妮模型、消毒酒精棉、保鮮膜、CPR 面膜、AED 模擬訓練機等。 3. 確認學生是否有不適合演練心肺復甦術的狀況，例如感染肺結核，或無法進行胸外心臟按壓動作者。	1. 情意評量 2. 技能評量			