

台東縣 107 學年度 第一 學期 綠島國民中學 八 年級 健體 領域教學計畫表 設計者：衛明怡

學習總目標：

- 1.透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。
- 2.學習拒絕性愛與毒品的誘惑，擁有健康人生。
- 3.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。
- 4.學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。
- 5.透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
一	8/30   8/31	1 彩繪兩性關係	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。  1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1.了解與異性溝通的方法，並能區分欣賞與愛的不同。 2.能健康邀約對方並安排安全愉快的約會活動。 3.能學會不過度追求，不讓被追求者產生困擾。	1.由生活實例引導學生省思自己在生活中是否有異性朋友。 2.探討如何與異性結交朋友，以及擁有異性朋友的好處。 4.由學生暗戀或喜歡的經驗來引入戀愛的感覺，讓學生了解擁有這樣的感覺是正常的。 5.能健康的面對喜歡的感覺，並思考如何用健康的方式來認識異性。 6.引導學生討論如何安排安全愉快的約會活動。 7.了解何謂過度追求並避免讓被追求者產生困擾。 8.討論性所代表的意義及兩性交往的原則；提醒學生，性並非是表達感情的唯一方式，應學習用健康且合適的方式表達情感。	3	1.「聰明智慧王」學習活動單	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
二	9/3   9/7	1 彩繪兩性關係 2 我的身體我作主	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。</p> <p>1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</p>	<p><b>【彩繪兩性關係】</b></p> <p>1.能分析婚前或未成年性行為發生與否的原因，並能做出明智的抉擇。</p> <p>2.能了解婚前性行為發生後可能的結果、處理的方式及所負的法律責任。</p> <p>3.能健康面對分手，了解提出分手的原則與面對分手的心理調適。</p> <p><b>【我的身體我作主】</b></p> <p>1.學會掌握與別人接觸的身體界線。</p> <p>2.能了解何謂性騷擾，並於面對性騷擾時，能有應變能力。</p> <p>3.知道性騷擾所要負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。</p>	<p><b>【彩繪兩性關係】</b></p> <p>1.引導學生思考未成年未婚懷孕所需面臨的困擾與問題，如何以健康的態度面對自己的性與愛。</p> <p>2.與學生討論如何健康面對分手，應如何提出分手。</p> <p>3.面臨分手挫折時能不自責、不貶抑自己，讓自己的人生有更寬廣的選擇。</p> <p><b>【我的身體我作主】</b></p> <p>1.讓學生了解自己及別人身體的接觸界線在哪裡。</p> <p>2.體會人與人之間舒服與不舒服的肢體接觸。</p> <p>3.認識何謂性騷擾、性騷擾所需負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。</p>	3	<b>【彩繪兩性關係】</b> 1.「你，性不性呢？」學習活動單	<p>1.觀察</p> <p>2.分組討論</p> <p>3.實作及表現</p> <p>4.紀錄</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。</p> <p>2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。</p> <p>2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。</p> <p>2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。</p> <p>2-4-10 認識安全性行為並保護自己。</p> <p>2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。</p>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
三	9/10   9/14	2 我的身體我作主	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。</p> <p>1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</p>	<p>1.面對色情媒體資訊時，能有適度自我控制的態度。</p> <p>2.能了解何謂約會性侵害，學會拒絕約會性侵害的原則。</p>	<p>1.了解色情媒體對身心健康的影響，以及培養面對色情媒體資訊的正確態度。</p> <p>2.認識何謂約會性侵害。</p> <p>3.引導學生思考如何避免自己陷入危險的情境中。</p>	3	<p>1.「杉菜的猶豫」學習活動單</p>	<p>1.實作及表現</p> <p>2.觀察</p> <p>3.分組討論</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。</p> <p>2-4-10 認識安全性行為並保護自己。</p> <p>2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。</p>
四	9/17   9/21	1 健康的愛、安全的性	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p>	<p>1.了解性病的種類與症狀。</p> <p>2.了解性病的預防方法。</p> <p>3.培養從事安全性行為的態度。</p> <p>4.培養關懷與支持愛滋病患的態度。</p>	<p>1.讓學生對性病有正確的認知，並澄清對性病的錯誤認知與歧見。</p> <p>2.介紹淋病、非淋菌性尿道炎和梅毒的症狀、成因與治療方法。</p> <p>3.介紹尖形溼疣的症狀、成因及治療方法。</p> <p>4.介紹愛滋病的病症、成因及治療方法，進行愛滋病毒傳染影響力的教學活動。</p> <p>5.澄清愛滋病的迷思，說明友善環境對於全球愛滋病防治的重要意義。</p>	3	<p>1.習作</p> <p>2.參考資料</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.問卷調查</p> <p>3.紀錄</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。</p> <p>2-4-10 認識安全性行為並保護自己。</p>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
五	9/24   9/28	1 健康的愛、安全的性 2 致命的迷幻世界	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	【健康的愛、安全的性】 1.了解性病的種類與症狀。 2.了解性病的預防方法。 3.培養從事安全性行為的態度。 4.培養關懷與支持愛滋病患的態度。 【致命的迷幻世界】 1.解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。 2.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 3.了解毒品對於生理、心理與社會的影響。	【健康的愛、安全的性】 1.預防性病的方法。 2.促進性健康的自我管理。 【致命的迷幻世界】 1.帶領學生思考毒品所引發的社會事件及法律問題，探討並澄清面對毒品的適切觀念。 2.說明各種現今社會中，常見的毒品種類、名稱及藥效。	3	1.「聰明抉擇我最行」學習活動單	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.課前準備 6.分組討論	【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
六	10/1   10/5	2 致命的迷幻世界	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	<p>1.解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。</p> <p>2.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。</p> <p>3.了解毒品對於生理、心理、家庭與社會的影響。</p> <p>4.再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。</p> <p>5.建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。</p>	<p>1.說明濫用藥物會產生耐藥性及藥物依賴症狀，並提醒學生濫用藥物對生理、心理、家庭及社會等四方面的影響。</p> <p>2.提醒學生面對毒品時，應具備明辨是非及堅持拒絕的態度，若受到朋友慫恿時，也可運用天龍八不拒絕技巧拒絕對方。</p> <p>3.教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程，說明當發現周遭親友有類似情形時，應如何幫助他遠離毒品。</p> <p>4.教師總結本章節重點，並強調珍愛生命、拒絕毒品的重要。</p>	3	1.「聰明抉擇我最行」學習活動單	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.課前準備</p> <p>4.分組討論</p>	<p>【人權教育】</p> <p>2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-4-3 建立合宜的生活價值觀。</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
七	10/8   10/12	1-食品消費高手	<p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p> <p><b>【第一次評量週】</b></p>	<p>1.能說出農藥、食品添加物的作用及使用不當時對人體可能產生的影響。</p> <p>2.能體認食物本身可能隱藏的危機，並願意學習對健康有益的選購及處理食物的方法。</p> <p>3.能指出判斷含較少農藥及合法食品添加物的方法。</p> <p>4.能認識食品營養標示的意義，以運用於日常生活中做為選擇食品時的參考。</p> <p>5.能確實盡到守法監督、不貪小便宜的消費責任，以阻止不安全的食品在市面上販售。</p>	<p>1.引導學生閱讀課文，以學生經驗引起學習興趣。</p> <p>2.讓學生對於農藥的用途、種類及對人體的影響有基本的認識。</p> <p>3.以討論或遊戲的方式，學習分辨農藥含量多寡原則，並介紹能兼顧營養，讓「吃」更安心的食前處理方法。</p> <p>4.由認識食品標示讓學生看懂包裝食品上的標示，並了解其意義，進而運用在於日常生活中，選擇適合自己需求的食品食用。</p> <p>5.介紹加工食品的意義及食品添加物本身的作用，觀察日常所吃食物中添加物的多寡，並學習分辨不法食品添加物的簡易方法。</p> <p>6.說明盛裝食品的器具，也可能影響身體健康。</p> <p>7.認識各種優良食品標章，且能夠運用在生活中。</p> <p>8.讓學生建立正確消費的概念，以確保自己吃的安全。</p>	3	<p>1.「蔬果博士就是我」學習活動單</p> <p>1.「非法添加物！不要來！」學習活動單</p> <p>2.「小心！食品添加物」學習活動單</p> <p>3.「小雲住院記」學習活動單</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.問卷調查</p> <p>3.紀錄</p>	<p><b>【家政教育】</b></p> <p>3-4-4 運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決生活問題。</p>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
八	10/15   10/19	2 做個有型的地球人	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1. 體會、省思生活周遭的飲食問題。 2. 從生態觀點認識世界的飲食問題。 3. 認識飲食消費習慣、自然科技對飲食環境的影響。 4. 學習健康飲食消費方式，使地球永續經營。	1. 教師以臺灣在地球之地理位置關係，引導學生進入本章主題。 2. 透過對食物產製的流程分析，帶領學生思考整個食物產製及消費的過程對環境所產生的影響。引導學生進入本章主題，進而引發學生將愛護地球的行為落實在生活中的食物選擇上。 3. 讓學生了解食物里程越遠的食物耗費地球資源越多，並引導學生思考吃當地食物更能符合嚐鮮、營養與環境保護。 4. 讓學生了解過去與現在食品產製的方式，並分析不同產製方式為地球環境帶來的影響，進而嘗試找出適合現在環境又能減輕環境負擔的方式。 5. 介紹目前社會流行的飲食消費趨勢：有機食品。 6. 讓學生認識就由飲食行為的改變，可以降低人們對地球環境的破壞，如多蔬果、少吃肉；不過度飲食消費，另外，也可幫助在地的生產者，鼓勵學生吃當地、時當季、支持有機。 7. 使學生了解藉由減少購買過度包裝的食物、漸少購買加工食品及選擇友善海洋的漁獲，這六項簡單又易執行的「小行動」就能做到「愛地球」的重要任務。	3	1. 『做個有型地球人』行動簽署書」學習活動單	1. 觀察 2. 分組討論 3. 紀錄	【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 3-4-3 關懷未來世代的生存與永續發展。 3-4-4 願意依循環保簡樸與健康的理念於日常生活與消費行為。 【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
九	10/22   10/26	1 捉摸不定桌球	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>	<p>1.學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。</p> <p>2.蒐集臺灣殘障桌球好手的故事，並學習他們殘而不廢的奮鬥精神。</p> <p>3.培養終生運動的習慣。</p> <p>4.主動積極參與休閒活動。</p> <p>5.培養團隊合作及互助的精神。</p> <p>6.了解社區或學校桌球活動，並試著去參與。</p>	<p>1.介紹臺灣殘障桌球的分級規則及殘障桌球國手的奮鬥過程。</p> <p>2.進行分組正手擊球練習活動。</p> <p>3.進行正手平擊球動作練習。</p> <p>4.進行正手發下旋球練習。</p> <p>5.進行送球練習、正手平擊定點和不定點送球。</p> <p>6.進行正手平擊球對反手推擋球活動。</p> <p>7.進行正手發下旋球記分賽。</p> <p>8.教導學生完成自我挑戰紀錄及找出適合自己的運動項目。</p>	3		<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。</p>
十	10/29   11/2	2 百步穿楊(籃球)	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p>	<p>1.了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。</p> <p>2.肯定自我的能力並能主動參與。</p> <p>3.建立良好的人際關係。</p> <p>4.能重視團隊並培養互助合作的精神。</p>	<p>1.介紹籃球場上得分的基本動作，強調運動前熱身的重要性及球場上該有的禮節。分組進行追趕跑跳活動。讓學生由近距離開始，進行單手、雙手投籃。進行步步高升活動。先以伸展活動為身體各部位暖身，再分組進行換手運球上籃活動。</p> <p>2.複習投籃的動作並加長投籃距離，再進跳投練習。進行同心協力活動。分組進行四面八方活動。分組進行穩紮穩打活動。進行穩紮穩打活動。</p>	3		<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>



起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十一	11/5   11/9	2 百步穿楊(籃球)	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p>	<p>1.了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。</p> <p>2.肯定自我的能力並能主動參與。</p> <p>3.建立良好的人際關係。</p> <p>4.能重視團隊並培養互助合作的精神。</p>	<p>1.分組進行轉身投籃活動。</p> <p>2.進行熱身及伸展運動並進行移位投籃活動。</p> <p>3.進行最高紀錄活動。</p> <p>4.教師引導學生，除了會打球之外，也要學會觀察他人的優缺點。</p>	3		<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>
十二	11/12   11/16	3 漂亮出擊(慢速壘球)	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p>	<p>1.了解慢速壘球的起源與基本裝備。</p> <p>2.了解比賽防守陣型的各個位置及用意。</p> <p>3.了解慢速壘球的規則。</p> <p>4.學會踩壘接球及觸殺的動作要領。</p>	<p>1.介紹慢速壘球的起源。</p> <p>2.教師說明慢速壘球的基本裝備及辨識方法。</p> <p>3.教師示範並說明投手投球動作。</p> <p>4.教師複習前一節內容，並教授踩壘接球動作說明。</p> <p>5.教師分析說明觸殺的動作要領。</p>	3		<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十三	11/19   11/23	3 漂亮出擊(慢速壘球)	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p>	<p>1.學會踩壘接球及觸殺的動作要領。</p> <p>2.學會投手投球的動作要領。</p> <p>3.養成遵守規則服從裁判的運動精神。</p> <p>4.養成誠實、團隊合作的運動家風範。</p>	<p>1.介紹防守陣型的概念。</p> <p>2.進行「命中紅心」活動。</p> <p>3.進行「左右搖擺」及「第一類接觸」活動。</p> <p>4.教導學生簡易的慢壘球記錄方法，使學生更清楚比賽情況。</p> <p>5.透過運動競賽體認競爭與合作在運動比賽中扮演的重要角色。</p>	3		<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十四	11/26   11/30	4 掌上乾坤(手球)	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> <p><b>【第二次評量週】</b></p>	<p>1.認識手球及其發展現況。</p> <p>2.了解傳接球、運球及射門的要領與方法。</p> <p>3.學會運球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。</p> <p>4.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。</p> <p>5.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。</p>	<p>1.簡略介紹手球運動模式、歷史、現況及場地設施。</p> <p>2.教導持球(抓球)的技術。</p> <p>3.教導傳接球等技術，進行傳接球大賽，以提高學習興趣。</p> <p>4.教導運球技巧之原理與要領，以「運球撥球」提升運球能力。</p> <p>5.教導三步傳球的技術，並進行三人接力傳球活動，以提高學習興趣。</p> <p>6.教導三步跳躍射門技術。</p> <p>7.複習三步跳躍射門技術，練習跑動中接球後三步射門技術。</p> <p>8.複習所有內容，嘗試以多種擲球方式進行手壘球大賽，指導學生完成「我的學習紀錄」。</p>	3		<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。</p>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十五	12/3   12/7	5 品頭論足(足球)	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p>	<p>1.了解踢球、頭頂球的動作要領。</p> <p>2.了解足球比賽與遊戲的方法與規則。</p> <p>3.學習踢球、頭頂球的動作，且能運用於比賽中。</p> <p>4.培養團隊合作的精神。</p> <p>5.體驗與享受足球比賽的樂趣，並發展足球運動潛能。</p> <p>6.透過足球運動促進個體成長。</p> <p>7.遵守比賽規則並隨時注意安全。</p>	<p>1.介紹世界盃足球賽的典故。</p> <p>2.講解與練習踢滾動球的動作，以腳的不同部位進行踢遠比賽，以及講解與練習踢空中球的動作。</p> <p>3.講解與練習頭頂球的動作。</p> <p>4.講解簡易足球規則，進行七人制小型足球比賽。</p> <p>5.進行正式足球比賽。</p> <p>6.請學生觀賞一場足球比賽，並做出評論。</p>	3	<p>1.「足球明星點將錄」學習活動單</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。</p>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十六	12/10   12/14	6 高抬貴手(排球)	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>	<p>1.了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。</p> <p>2.學會高手傳球的技術。</p> <p>3.了解高手傳球的方向運用。</p> <p>4.培養團隊合作的精神與態度。</p>	<p>1.介紹舉球員在球場上的職責及重要性。</p> <p>2.進行手指動一動及肌力、肌耐力訓練活動。</p> <p>3.進行高手傳球技術練習。</p> <p>4.複習高手傳球技術練習、進行高手傳球方向修正練習。</p> <p>5.進行坐姿原地練習、近距離傳球練習活動。</p> <p>6.進行組合練習活動。</p> <p>7.分組進行比賽。</p>	3		<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。</p>
十七	12/17   12/21	1 活力滿點(戶外活動)	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>	<p>1.了解從事休閒運動的益處。</p> <p>2.認識直排輪、健走及攀岩等休閒運動。</p> <p>3.學會直排輪、健走及攀岩之基本概念。</p> <p>4.能夠選擇自己喜愛的休閒運動。</p> <p>5.培養從事休閒運動的習慣。</p>	<p>1.讓學生知道休閒運動的益處。</p> <p>2.介紹直排輪所需的裝備及安全守則。</p> <p>3.健走的益處、要領及裝備。</p> <p>4.介紹攀岩運動的益處，裝備及基本的攀岩技術。</p> <p>5.教師總結本章學習重點。</p>	3		<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十八	12/24   12/28	2 青山任我行(登山)	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p>	<p>1.了解登山的益處。</p> <p>2.認識登山的方法及登山安全知識。</p> <p>3.能夠擬訂登山計畫並付諸行動。</p> <p>4.培養正確的休閒運動觀念。</p> <p>5.養成休閒運動的習慣。</p>	<p>1.介紹登山的益處和方法。</p> <p>2.指導學生擬訂登山計畫。</p> <p>3.介紹山難預防的方法。</p> <p>4.介紹登山事故的緊急處理方法。</p> <p>5.說明進行登山活動時要注意的環保事項。</p>	3	<p>1.「登山裝備總檢查」學習活動單</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p>
十九	12/31   1/4	3 大呼小叫(場邊啦啦隊)	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>	<p>1.了解場邊啦啦隊的由來。</p> <p>2.了解場邊啦啦隊的功用及運動概念。</p> <p>3.學會場邊啦啦隊的口號、手部動作、簡易舞蹈及其組合。</p> <p>4.學會如何編創場邊啦啦隊。</p> <p>5.培養團隊合作的精神。</p>	<p>1.啦啦隊簡介。</p> <p>2.教師說明啦啦隊的功能及成功的啦啦隊員必備的條件。</p> <p>3.啦啦隊的口號及身體節奏練習。</p> <p>4.分組口號編創、手部動作練習、分組隊呼並講評。</p> <p>5.複習手部動作、簡易舞蹈組合練習並講評。</p> <p>6.複習簡易舞蹈。</p> <p>7.分組編創並進行班級比賽、講評及心得分享。</p>	3		<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
二十	1/7   1/11	4 空舞竹鈴(扯鈴) 5 快樂的運動饗宴(運動與消費)	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p> <p><b>【第三次評量週】</b></p>	<p><b>【空舞竹鈴(扯鈴)】</b></p> <p>1.了解扯鈴、扯鈴比賽的種類及方式。</p> <p>2.學會扯鈴仰觀星斗、望月、倒掛金鐘及金龍繞玉柱等基本動作。</p> <p>3.學會運用扯鈴基礎動作串連成組合動作。</p> <p>4.學會自我挑戰及欣賞別人的優點。</p> <p>5.學會注意運動環境，避免運動傷害的發生。</p> <p><b>【快樂的運動饗宴(運動與消費)】</b></p> <p>1.認識運動產品的種類。</p> <p>2.了解運動鞋及運動服裝的選擇方法。</p> <p>3.能選擇適當的運動鞋及運動服裝。</p> <p>4.能選擇安全的運動消費場所。</p> <p>5.養成良好的運動習慣。</p>	<p><b>【空舞竹鈴(扯鈴)】</b></p> <p>1.複習運鈴、調鈴、開現、繞線等基本動作。</p> <p>2.實施仰觀星斗、望月及倒掛金鐘(大輪迴)等動作。</p> <p>3.實施仰觀星斗→望月→倒掛金鐘連續動作教學。</p> <p>4.實施金龍繞玉柱練習。</p> <p>5.實施金龍繞玉柱→望月→倒掛金鐘之連續動作。</p> <p><b>【快樂的運動饗宴(運動與消費)】</b></p> <p>1.教師說明選擇運動鞋的原則。</p> <p>2.教師說明選擇運動服裝的原則。</p> <p>3.教師說明優良的運動場所應具有的條件。</p>	3	1.「公共場所安全簡要診斷表」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	<p><b>【家政教育】</b></p> <p>3-4-4 運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決生活問題。</p> <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
二十一	1/14   1/18	複習全冊	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。</p> <p>1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</p> <p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p> <p>7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。<b>【休業式】</b></p>	<p>1.透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。</p> <p>2.認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。</p> <p>3.了解法律對性的規範，避免性危害發生。</p> <p>4.認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。</p> <p>5.培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。</p> <p>6.選擇健康紓壓的管道，拒絕毒品的迷惑與戕害。</p> <p>7.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。</p> <p>8.藉由多元的運動參與，享受運動樂趣，並培養守法的行為規範。</p> <p>9.學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。</p> <p>10.能在團體練習中，積極參與各項身體活動，並進而欣賞各項運動競賽，激勵自我與他人。</p> <p>11.了解從事休閒活動必備的安全知識。</p> <p>12.透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。</p>	<p>一、歌詠青春合奏曲</p> <p>1.彩繪兩性關係</p> <p>2.我的身體我作主</p> <p>二、遠離迷惑迎向健康</p> <p>1.健康的愛、安全的性</p> <p>2.致命的迷幻世界</p> <p>三、健康飲食生活家</p> <p>1.食品消費高手</p> <p>2.做個有型的地球人</p> <p>四、身體力行動起來</p> <p>1.捉摸不定——桌球</p> <p>2.百步穿楊——籃球</p> <p>3.漂亮出擊——慢速壘球</p> <p>4.掌上乾坤——手球</p> <p>5.品頭論足——足球</p> <p>6.高抬貴手——排球</p> <p>五、休閒運動總動員</p> <p>1.活力滿點——戶外活動</p> <p>2.青山任我行——登山</p> <p>3.大呼小叫——場邊啦啦隊</p> <p>4.空舞竹鈴——扯鈴</p> <p>5.快樂的運動饗宴——運動與消費</p>	3	1.配合各單元學習活動單	<p>1.課前準備</p> <p>2.觀察</p> <p>3.實作及表現</p> <p>4.分組討論</p> <p>5.紀錄</p>	<p><b>【生涯發展教育】</b></p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。</p> <p>2-1-4 認識自己的身體隱私權。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。</p>



台東縣 107 學年度 第二 學期 綠島國民中學 八 年級 健體 領域教學計畫表 設計者：衛明怡

學習總目標：

- 1.主動探索人生不同階段的發展與健康的關係，了解慢性病對健康的威脅，學習有效延遲發病時間及降低得病的風險。
- 2.學習急救技巧，並可以在危難時做出正確的處置方式。
- 3.安全的運用社區休閒資源，針對社區環境提出維護與改善的環境計畫，促進環境健康。
- 4.藉由居家身體活動的可近性，提升個人落實多運動於日常生活中的意義與實踐。
- 5.充分熟悉並應用規則，發揮運動技能，以掌握比賽情況，做出最佳運動表現。
- 6.了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要性，學會捷泳及水上自救的基本動作，養成對水上活動安全的警覺性。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
一	2/11   2/15	1 美妙的生命	1-3-3運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.認識自然受孕、人工受孕或試管嬰兒的過程。 2.能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 3.了解胎兒在母體內的生長情形。 4.認識不同生產方法的優點與缺點。 5.學習體會孕婦與照顧新生兒的辛苦與不便，明白當父母的辛苦與責任。 6.能知道優生保健的工作內容，以預防新生兒先天性異常的發生。	1.從課本討論的媽媽生產的對話引入主題，認識自然受孕、人工受孕與試管嬰兒的過程。 2.說明懷孕的症狀、身體與心理的變化，以及懷孕的風險。 3.運用爸爸陪伴媽媽產檢的日記，認識超音波檢查與簡介產檢項目。 4.介紹懷孕的三個孕期並瞭解胎兒的生長情形、孕期應補充的營養與飲食禁忌。 5.說明自然產與剖腹產的流程與優點，並體會生命誕生的奧妙。 6.介紹優生保健法中的各種健康服務：婚前健康檢查、孕期產檢、嬰幼兒健康服務內容。	3		1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
二	2/18   2/22	2 生命的軌跡	<p>1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。</p> <p>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p>	<p>1.能知道人生可能經歷的階段及主要的發展任務。</p> <p>2.能了解每個人的成長經驗、健康狀態不同且珍貴，學習尊重他人的生命經驗。</p> <p>3.能知道影響身體健康狀態的可能因素。</p> <p>4.面對老化或其他階段身心變化的心路歷程及如何做好心理調適。</p>	<p>1.教師藉由學生分享自己小時候及長大的照片，說明人生不同階段的發展情形各不同。</p> <p>2.說明人生不同階段的發展情形各不同。並說明人生各期(嬰兒期、幼兒期、兒童前期、兒童期)的發展重點及主要的人生任務，並請學生完成習作我的學習紀錄，鼓勵學生從現在開始養成良好的生活習慣。</p> <p>3.說明人生各期(青少年期、成年期、老年期)的發展重點及主要的人生任務，並請學生完成我的生命軌跡圖像，了解影響身體健康狀態的可能因素。</p> <p>4.了解遺傳、環境、生活型態、醫療照護對個人健康的影響，並強調養成良好的生活型態、飲食習慣及心理狀態，能有健康的生活品質。</p>	3	<p>1.「人生階段變變變」學習活動單</p> <p>2.「人生賓果」學習活動單</p> <p>3.「珍惜每一刻」學習活動單</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.課前準備</p> <p>3.紀錄</p> <p>4.實作及表現</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
三	2/25   3/1	3 認識慢性病(一)	2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.知道慢性病是國人主要的死亡原因，並了解其中的影響因素。 2.認識臺灣第一大死因——癌症，並了解不同癌症的致癌因素及預防方法。 3.認識心血管疾病之高血壓、冠心病、腦中風的成因及預防方法。 4.能夠關心家人與自己的健康狀態。	1.利用課本上西元 1952 年及西元 2016 年的十大死因，引導學生進入本章主題。 2.藉由十大死因的轉變，說明慢性病已成為國人的主要死因，探討其改變的因素。 3.介紹國人的第一大死因——癌症。 4.介紹十大死因中的心血管疾病，包含：高血壓、冠心病、腦中風。 5.介紹心血管疾病的預防方法。	3		1.觀察 2.課前準備 3.紀錄 4.實作及表現  【家政教育】 4-4-4主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	
四	3/4   3/8	4 認識慢性病(二)	2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.認識腎臟病及其病變的因素、前兆，並學習注意自己的身體變化。 2.認識常見糖尿病的種類及預防方法。 3.能夠關心家人與自己的健康狀態。 4.學習面對病患的技巧與安慰病患的方式。	1.藉由說明尿液篩檢的重要，引導學生進入本章主題。 2.介紹腎臟病病因、讓學生了解腎臟病變的前兆及預防腎臟病的保養之道。 3.介紹糖尿病的定義、症狀、高危險族群特徵及預防糖尿病的保養之道。 4.說明檢視自我生活型態的重要性及方法。 5.藉由角色扮演活動，讓學生體會病人與探病者的心理，最後由教師總結健康生活型態的重要性。	3	1.「認識慢性病」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現  【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
五	3/11   3/15	1 健康休閒家 2 安全百分百	<p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p>	<p><b>【健康休閒家】</b></p> <p>1.建立正確的休閒觀念，了解休閒對生活的重要性。</p> <p>2.認識各類休閒活動，從事適合自己能力及興趣的休閒活動。</p> <p>3.選擇適切的休閒資訊、裝備與場所，以實踐健康的休閒生活。</p> <p>4.規畫及參與個人、家庭的休閒活動。</p> <p><b>【安全百分百】</b></p> <p>1.建立正確的急救觀念，並認識簡單的原則及急救方法。</p>	<p><b>【健康休閒家】</b></p> <p>1.藉由模擬的生活情境，讓學生了解休閒生活是健康人生的重要指標。</p> <p>2.探討並澄清休閒概念，以建立正確的休閒觀。</p> <p>3.舉例說明休閒活動的種類，引導學生選擇正當且適合自己的休閒活動。</p> <p>4.強調並說明規畫休閒活動所具備的能力，例如：有效利用時間與運用資源、注意活動安全，選擇適切的活動等，並鼓勵學生積極參與個人、家庭休閒活動。</p> <p>5.經由休閒旅遊活動的討論，介紹相關的休閒資訊、服務與產品，並提出建議事項，以達到健康休閒的目的。</p> <p><b>【安全百分百】</b></p> <p>1.說明急救的定義、目的和原則，並知道在急救的過程當中，如何保護自己及傷患的安全。</p>	3	<p><b>【健康休閒家】</b></p> <p>1.「生活的主人」學習活動單</p> <p>2.「休閒萬花筒」學習活動單</p> <p>3.「休閒全家樂」學習活動單</p> <p>4.「休閒停看聽」學習活動單</p> <p>5.「休閒旅行站」學習活動單</p> <p>6.「休閒運動場地大搜查」學習活動單</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	<p><b>【生涯發展教育】</b></p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p><b>【家政教育】</b></p> <p>4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。</p> <p><b>【環境教育】</b></p> <p>4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。</p>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
六	3/18   3/22	2 安全百分百	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.學會各種急救方式。 2.靈活運用不同的急救法於不同情境之中。 3.了解不同的救難機構，並建立正確的人生價值觀。	1.介紹小傷急救法與止血法。 2.介紹包紮法中的環狀、螺旋狀、網狀、懸臂吊帶法及踝關節三角巾包紮法、徒手搬運法。	3		1.觀察 2.分組討論 3.紀錄 4.實作及表現	【環境教育】 4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。
七	3/25   3/29	3 急救一瞬間	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 <b>【第一次評量週】</b>	1.建立正確的水上安全觀念。 2.了解心肺復甦術的原則概念及步驟。 3.學會正確的心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器實施過程，並能使用於正確的情境之下。	1.以介紹急救箱引導學生進入本章主題。 2.說明急救的定義、目的和原則，並知道在急救的過程當中，如何保護自己及傷患的安全。 3.心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器的原則概念與步驟。 4.學會心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器的實施過程，並能在適當、正確的情境下使用。 5.遇到緊急事故時，冷靜面對，做好正確的應變措施。 6.介紹一些臺灣地區的救難機構做總結，讓學生了解我們身邊有許多無私奉獻的人們，希望大家心存感恩的心情。	3		1.觀察 2.紀錄	【環境教育】 4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
八	4/1   4/5	1 健康社區面面觀	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。  5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。  7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.能檢視健康生活型態，了解健康社區的內涵。  2.能主動發現問題，並執行改善社區的行動力。  3.學習以實際行動促進社區環境健康。  4.擬定小組的社區改善計畫。	1.讓學生了解社區與生活的關係。  2.說明健康社區的要素與精神。  3.介紹國內外社區改善計畫實例，以引發學生對社區改善計畫的行動力。  4.介紹國內健康社區的案例。  5.說明擬定改善環境計畫的步驟，並帶領學生實際設計與執行小組社區改善計畫。	3		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.課前準備 5.分組練習	【人權教育】  1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。  2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。
九	4/8   4/12	2 安全好社區	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。  5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1.認識社區安全相關的法令規定。  2.針對社區環境問題提出維護與改善的計畫。	1.說明社區安全可從事故傷害與治安兩方面來看，讓學生了解引發社區事故的分類。  2.鼓勵學生將安全概念落實於生活中，以增加社區安全。  3.探討社區不安全事件與法律間的關係，以強調社區安全為政府與所有居民共同的責任。  4.教師將學生分組報告進行總結歸納，如交通議題、消防議題或環境議題等，並給予回饋。	3		1.課前準備 2.觀察 3.分組練習	【人權教育】  1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十	4/15   4/19	1 活躍的人生(運動與健康) 2 打造健康人生(終生運動計畫)	<p>【活躍的人生(運動與健康)】</p> <p>4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>4-3-4評估各種對不同需求者的運動需求與計畫。</p> <p>5-3-5重視並能積極促進運動安全。</p> <p>7-3-3選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p> <p>【打造健康人生(終生運動計畫)】</p> <p>4-3-2選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p>	<p>【活躍的人生(運動與健康)】</p> <p>1.了解運動與健康的關係。</p> <p>2.了解運動對健康促進的效益。</p> <p>3.體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。</p> <p>【打造健康人生(終生運動計畫)】</p> <p>1.認識終生運動對自我健康管理的重要性。</p> <p>2.知道如何為自己設計及選擇終生運動項目。</p> <p>3.透過成功範例的介紹，讓學生體認終生運動的好處。</p> <p>4.學會建立並維持終生運動習慣。</p>	<p>【活躍的人生(運動與健康)】</p> <p>1.談運動對健康的影響。</p> <p>2.探討運動對心血管與呼吸系統、血糖代謝、肌肉骨骼系統和心理方面的實質效益。</p> <p>3.說明規律運動對健康促進有哪些正面的影響，讓學生了解如何選擇適合自己的身體活動，並加以執行。</p> <p>4.宣導運動有益身心的概念。</p> <p>【打造健康人生(終生運動計畫)】</p> <p>1.漫談對終生運動應有的認識。</p> <p>2.指導學生如何選擇適合自己的終生運動項目。</p> <p>3.導讀選擇終生運動項目的範例。</p> <p>4.帶領學生共同討論對終生運動計畫的建議，認識自我所處在的運動階段，從中找出適當的策略訂定個人計畫，並預先模擬可能遭遇的障礙，練習找出因應對策來維持規律運動習慣。</p>	3		<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.分組討論</p> <p>4.課前準備</p> <p>5.紀錄</p>	<p>【人權教育】</p> <p>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-4-3 建立合宜的生活價值觀。</p>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十一	4/22   4/26	3 運動 SO EASY(居家身體活動)	<p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p>	<p>1.認識居家環境從事規律運動的可能性及方便性。</p> <p>2.運用居家環境可利用之簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。</p> <p>3.透過實施簡易居家身體活動，達到運動強身的目的及培養終生運動的習慣。</p>	<p>1.介紹家中健身活動的注意事項。</p> <p>2.指導學生進行居家徒手運動練習。</p> <p>3.教師說明利用球訓練的好處，並指導學生練習球的健身。</p> <p>4.教師說明利用啞鈴健身的注意事項，並指導學生練習啞鈴的操作一～五。</p> <p>5.指導學生練習啞鈴的操作六～十二。</p> <p>6.教師總結維持規律運動是健康的<b>不二法門</b>。</p>	3		<p>1.觀察</p> <p>2.實作及紀錄</p> <p>3.分組討論</p>	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。</p>
十二	4/29   5/3	1 所向披靡(排球)	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>	<p>1.了解排球扣球技術在比賽中角色扮演的重要性。</p> <p>2.了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。</p> <p>3.學會排球扣球技術的種類與動作要領。</p> <p>4.在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。</p> <p>5.在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。</p>	<p>1.介紹排球場地。</p> <p>2.進行動動手腕丟丟球活動。</p> <p>3.進行原地扣球練習。</p> <p>4.進行夾夾樂、排排跳活動。</p> <p>5.進行墊步扣球練習。</p> <p>6.指導學生分組進行誰拋的球最穩、自拋自扣、接球及合作無間練習之後，接著再進行分組對抗賽。</p>	3	1.「看誰最厲害」學習活動單	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.課前準備</p>	<p><b>【生涯發展教育】</b></p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p>



起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十三	5/6   5/10	2 出奇制勝(羽球)	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p><b>【第二次評量週】</b></p>	<p>1.學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。</p> <p>2.藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。</p> <p>3.增進身體移動與球路變化的適應能力。</p> <p>4.透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神。</p>	<p>1.教師說明練習羽球或在羽球比賽場合時，必須遵守的羽球場禮儀。</p> <p>2.進行折返跑暖身活動。</p> <p>3.指教師說明與示範殺球的擊球動作與注意事項，並請學生練習。</p> <p>4.進行跳繩暖身活動。</p> <p>5.教師說明與示範反手發球動作與注意事項，並請學生練習。</p> <p>6.指進行揮空拍練習、發高遠球隊殺球回擊練習及一對一殺球、髮夾式網前球、挑球練習。</p> <p>7.編排學生分組實際練習發球與網邊球對打練習。</p> <p>8.進行全場移位擊球練習。</p> <p>9.進行單場挑戰賽。</p>	3		<p>1.課前準備</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.觀察</p> <p>4.紀錄</p>	

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十四	5/13   5/17	3 同舟共濟(合球)	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>	<p>1.知道合球比賽的精神。</p> <p>2.了解合球的進階得分技術與使用時機。</p> <p>3.學會一對一單打及卡位的技術。</p> <p>4.了解合球比賽基本陣型。</p> <p>5.培養兩性互助合作的精神。</p> <p>6.尊重不同性別的個體。</p>	<p>1.介紹合球運動的意義及基本概念。</p> <p>2.進行切入上籃及四角傳接球活動。</p> <p>3.進行一對一攻防及卡位練習。</p> <p>4.複習四角傳球及進行投籃比賽。</p> <p>5.複習一對一攻防及卡位練習及認識 2-2 陣型。</p> <p>6.進行切入上籃、投籃比賽及 2-2 陣型跑位練習。</p> <p>7.分組進行挑戰賽。</p> <p>8.進行切入上籃、投籃比賽及 2-2 陣型跑位練習。</p> <p>9.分組進行挑戰賽。</p>	3	1.「不一樣的球類運動」學習活動單	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.紀錄</p>	<p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十五	5/20   5/24	4 限時專送(籃球)	<p>3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p>	<p>1.了解傳接球在比賽中的重要性。</p> <p>2.了解並學會各種傳接球方式。</p> <p>3.熟練各種傳接球的方法。</p> <p>4.培養互助合作的精神。</p> <p>5.養成遵守規範並尊重他人的行為。</p>	<p>1.說明傳球的重要性。</p> <p>2.介紹 NBA 中的助攻高手約翰史塔克頓之事蹟。</p> <p>3.進行單手側身傳球練習。</p> <p>4.進行扇形傳球活動。</p> <p>5.進行雙足跳躍前進活動。</p> <p>6.進行單手地板傳球練習。</p> <p>7.進行手忙腳亂活動。</p> <p>8.進行單足跨跳前進活動。</p> <p>9.進行單手肩上傳球練習。</p> <p>10.進行靈機應變與三角傳球活動。</p> <p>11.進行熱身跑跑跑活動。</p> <p>12.進行半場二人傳球上籃及穿針引線練習。</p> <p>13.指導學生完成課本第 148 頁紀錄表格。</p>	3		<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	<p><b>【家政教育】</b></p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十六	5/27   5/31	1 運動安全總動員(運動傷害)	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.認識運動傷害的意義與分類。 2.了解急性與慢性運動傷害的種類。 3.熟練急性運動傷害的處理方式。 4.了解各種熱傷害的症狀及其處理原則。 5.建立正確的運動傷害防護觀念。	1.說明運動傷害的定義與分類，引導學生回想在生活周遭曾經發生過的運動傷害，以及當時處理的方式。 2.進行急性運動傷害及其處理原則的介紹。 3.介紹慢性運動傷害發生的可能原因與處理原則。 4.說明在炎熱潮溼的環境下，運動可能產生的熱痙攣、熱衰竭及熱中暑等三種熱傷害的症狀與處理原則。 5.說明擁有運動傷害知識的重要性。	3		1.觀察 2.實作及表現	【環境教育】 4-3-2 能分析各國之環境保護策略，並與我國之相關做法做比較。
十七	6/3   6/7	2 路遙知馬力(心肺耐力)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.了解心肺耐力對於個人身心發展的重要。 2.了解增進心肺耐力的運動方式。 3.學會測量運動強度的方法。 4.學會增進心肺耐力的運動技能。 5.培養努力不懈的精神和毅力。 6.養成規律運動的習慣。	1.心肺耐力簡介。 2.進行測量脈搏、慢跑、登階活動。 3.進行電池寶寶大賽及曲線過人活動。	3		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十八	6/10   6/14	3 跳躍巔峰(跳)	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>4-3-5培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1.了解跳是人類與生俱來的本能及跳在生活中的應用。</p> <p>2.了解跳高與跳遠相關的規則與趣聞。</p> <p>3.了解並力行跳高與跳遠的運動安全守則。</p> <p>4.學會跳高與跳遠的動作要領與練習方法。</p> <p>5.培養主動參與、團隊合作的精神。</p> <p>6.能規畫並實踐自己增進跳躍能力的運動計畫。</p>	<p>1.說明跳在生活、運動比賽中的重要性及與跳高有關的安全守則。</p> <p>2.指導學生練習跨步跳、弧線跑、助跑五步跳躍轉體、弓背跳及跳高組合練習。</p> <p>3.介紹背向式跳高技術的由來及國內外的紀錄，並指導學生練習跳高。</p> <p>4.進行跳高績分比賽。</p> <p>5.介紹國內外急行跳遠的紀錄，講解與跳遠有關的運動規則與安全守則。</p> <p>6.進行漸加速跑、單腳跳、加高墊立定跳遠及踏助跳板跳遠練習，並指導學生做短距離助跑跳遠練習。</p> <p>7.講解「貝蒙障礙」的由來。</p> <p>8.指導學生練習跳遠。</p> <p>9.進行班級跳遠挑戰賽。</p> <p>10.指導學生進行體能增進計畫。</p>	3		<p>1.紀錄</p> <p>2.問卷調查</p> <p>3.觀察</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
十九	6/17   6/21	4 泳往直前(游泳)	<p>3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。</p> <p>5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p><b>【第三次評量週】</b></p>	<p>1.了解捷泳划臂及換氣的要領。</p> <p>2.認識河川、溪流等戶外水上環境的潛在危險。</p> <p>3.學會捷泳及水上自救的基本動作。</p> <p>4.以捷泳提升心肺耐力並應用於水上活動安全防護。</p> <p>5.養成對水上活動安全的警覺性。</p>	<p>1.說明游泳是不錯的全身性活動。</p> <p>2.藉由水上長泳活動為例，提醒學生注意水上活動安全。</p> <p>3.複習打腿、韻律呼吸等基本動作，練習陸上划臂動作。</p> <p>4.進行划浮板前進、坐太空船、水底衝浪等活動，以學習換氣所需之水中平衡控制能力。</p> <p>5.進行水中划臂練習。</p> <p>6.進行腿臂聯合配合換氣練習。</p> <p>7.演練水中自救基本動作。</p> <p>8.複習水中自救動作。</p> <p>9.說明處理溺水的步驟，練習捷泳動作及簡易水上救生。</p>	3		<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.紀錄</p>	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。</p>

起訖週次	起訖日期	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題
二十	6/24   6/28	複習全冊	<p>1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。</p> <p>1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。</p> <p>5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> <p>5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> <p>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p><b>【休業式】</b></p>	<p>1.能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。</p> <p>2.面對老化或其他階段身心變化的心路歷程及如何做好心理調適。</p> <p>3.認識社區安全相關的法令規定，針對社區環境環境問題提出維護與改善的計畫。</p> <p>4.體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。</p> <p>5.認識終生運動對自我健康管理的重要性。</p>	<p>第一單元 永續經營健康路</p> <p>第1章 美妙的生命</p> <p>第1章 生命的軌跡</p> <p>第2章 認識慢性病(一)</p> <p>第3章 認識慢性病(二)</p> <p>第二單元 樂活生機</p> <p>第1章 健康休閒家</p> <p>第2章 安全百分百</p> <p>第3章 急救一瞬間</p> <p>第三單元 營造健康新環境</p> <p>第1章 健康社區面面觀</p> <p>第2章 安全好社區</p> <p>第四單元 運動一世健康一生</p> <p>第1章 活躍的人生－運動與健康</p> <p>第2章 打造健康人生－終生運動計畫</p> <p>第3章 運動 so easy－居家身體運動</p> <p>第五單元 君子好球樂趣多</p> <p>第1章 所向披靡－排球</p> <p>第2章 出奇制勝－羽球</p> <p>第3章 同舟共濟－合球</p> <p>第4章 限時專送－籃球</p> <p>第六單元 展現青春度危機</p> <p>第1章 運動安全總動員－運動傷害</p> <p>第2章 路遙知馬力－心肺耐力</p> <p>第3章 跳躍巔峰－跳</p> <p>第4章 泳往直前－游泳</p>	3	配合各單元學習活動單	<p>1.觀察</p> <p>2.問卷調查</p> <p>3.紀錄</p> <p>4.實作及表現</p> <p>5.分組討論</p>	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p><b>【資訊教育】</b></p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p><b>【生涯發展教育】</b></p> <p>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p> <p><b>【家政教育】</b></p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>