

彰化縣立芳苑國中一〇八學年度第一學期八年級「健體學習領域-健康」課程計畫

一、本領域每週學習節數：__3__節

二、本學期學習總目標：

- (一) 學會一般藥物的正確使用方法，以及藥害救濟的相關內容
- (二) 認識菸、酒、檳榔以及成癮藥物對身體的影響。
- (三) 學會拒絕成癮藥物，並了解如何利用相關資源戒除藥癮。
- (四) 了解事故傷害的預防方法，並培養重視安全的價值觀，以降低危險發生。
- (五) 了解防火、防震與防颱的重要性及預防方法。
- (六) 了解戶外常見危險及如何預防和急救方法。
- (七) 學習心肺復甦術之急救技術，以備不時之需。
- (八) 了解兩性交往的形式與原則，並注意參與活動時的自身安全。
- (九) 了解性行為的定義，建立正確的「性」觀念，了解婚前性行為對身心造成的影響，及可能導致的後果，進而學會珍惜生命、尊重生命。
- (十) 熟練籃球球拍的要領與方式，並學習新式籃球場地的規格，與了解先發五虎各守備位置在比賽中的重要性。
- (十一) 學會排球發球之正確方式，並結合之前的基本動作技能，展開班級中的排球比賽。
- (十二) 了解桌球發不旋長球與下旋球之動作要領。
- (十三) 了解羽球運動之形式及發球、擊球的動作要領。
- (十四) 認識跳遠的來源以及動作要領，並利用各種活動練習，加強自己立定跳遠和跳遠的能力。
- (十五) 了解休閒運動的重要性，鼓勵學生培養良好的休閒運動，進而學習飛盤的動作技能。

三、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第一週	08/25 08/31	第一篇拒絕誘惑 第1章用藥安全	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。	認識常見的錯誤用藥觀念。	一、常見錯誤用藥 引導：請學生回想以前用藥的經驗，覺得哪些是正確的？哪些又是錯誤的？ 統整：統整學生的答案，若有錯誤的方式便立即修正，以下介紹幾種常見的錯誤用藥方式： 1.與別人分享藥品 2.自行購買藥物服用 3.覺得快好了就自行減藥、停藥 4.就醫時，沒告知醫師同時服用其他藥物 5.就醫時，沒告知醫師個人健康狀況 說明：醫生開的每一種藥，是針對每一位病患的症狀所開出，所以絕對不可以和他人分享自己的藥物。且藥物有其副作用，所以服用時絕不可以隨心所欲的服用，一定要依照藥袋上的說明，確實服用。這樣才能對症下藥，將病症醫好。 二、活動「阿嬤的救命包」 引導：引導學生思考家人的用藥情形。 發表：請學生發表家人用藥的狀況，是否定時服用？是否有因為方便而食用他人藥物的習慣？ 說明：「藥」是一體兩面的，用得正確，可以幫助我們，但是錯誤的使用，卻會造成不良的影響。要學生提醒自己及家人，正確的用藥，才能有保障。	1	1.課本 2.看病的藥袋 3.相關新聞事件	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.實作：是否能確實針對自己的用藥方式填寫活動。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第二週	09/01 09/07	第一篇拒絕誘惑 第1章用藥安全	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。	了解正確的用藥觀念。	一、就是「藥」健康 引導：請學生回想以前用藥的經驗，覺得哪些是正確的？ 發表：依學生的個人實際經驗回答，並踴躍發言。 說明：醫生開的每一種藥，是針對一位病患的症狀所開出，所以絕對不可以和他人分享自己的藥物。除此之外，必須謹記以下用藥小叮嚀： 1.遵照指示服藥，完成藥物治療療程。 2.詳細閱讀藥袋上的各項資訊。 3.切記使用溫開水服藥。 4.用藥相關疑問可洽詢藥師或醫師。 5.勿購買來路不明的藥物或偽、禁藥。 歸納：藥物都有其副作用，所以服用時絕不可以隨心所欲的服用，一定要依照藥袋上的說明，確實服用。這樣才能對症下藥，將病症醫好。	1	1.課本 2.看病的藥袋 3.相關新聞事件	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能說出正確的用藥方式。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
第三週	09/08 09/14	第一篇拒絕誘惑 第1章用藥安全	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。	1.了解正確的用藥觀念。 2.認識藥害救濟。	一、活動「檢視藥袋內容」 提問：詢問學生是否仔細看過藥袋上的資訊？ 發表：學生自由發表意見。 說明：藥袋上的用藥資訊對我們而言是非常重要的，因此在拿到藥之後，必須先確認藥袋上的相關用藥資訊，以確認後續用藥的安全。 實作：請學生確實針對自己的經驗來填寫。 二、藥害救濟 提問：詢問學生是否聽過藥害救濟？ 發表：學生自由發表意見。 說明：當我們使用藥物後，發生嚴重的藥物不良反應即稱為「藥害」，而「藥害救濟」即是衛生福利部為了保障民眾在用藥上的權益，進而救濟那些因為正確用藥，卻引起無法預期嚴重傷害的民眾。	1	1.課本 2.看病的藥袋 3.藥害救濟相關新聞事件	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.實作：是否能確實填寫活動。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第四週	09/15 09/21	第一篇拒絕誘惑 第2章致命的吸引力	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。	1.了解吸菸對人體的危害。 2.認識吸菸對人體的影響。 3.了解菸害防制法的規定。	一、活動「吸菸小瓜呆實驗」 提問：學生觀察此活動中的影片後，詢問學生對於兩者間差異的看法。 實驗：利用一組吸菸小瓜呆佐證香菸對肺的影響。 圖解：利用正常的肺與吸菸的肺，說明吸菸的危害。 提問：在密閉空間內，你身旁有人吸菸時，你的感覺是什麼？ 說明：二手菸的危害為增加咳嗽、氣喘、痰多的機會，並會損壞肺部功能和減緩肺部發育。最明顯的是增加非吸菸者患上肺癌和心臟疾病的機會。 二、菸如何影響健康 提問：菸品中含有許多有害物質，而這些物質對人體會造成什麼影響？ 說明：吸菸對人體的影響，除了肺部之外，還會影響身體其他部分。 統整：菸品中的尼古丁、焦油、一氧化碳、刺激物質對人體的危害甚大。 三、菸對身體的影響 說明：菸對於人體的影響，不只有肺部，還有其他部分，例如：心血管疾病、消化性疾病、皮膚受損、性功能障礙、記憶力受損、肺活量降低、傷害呼吸系統、胎兒不健康等。 強調：吸菸不僅呼吸道會損壞，甚至影響肺部功能，而且吸菸會使氧氣的代謝量降低，影響運動表現。 總結：拒絕吸菸及拒吸二手菸是每個人的權利，在公共場所若是見到有人吸菸，可以堅定的語氣，請對方把菸熄滅，以維護大家的健康。 四、活動「營造無菸環境」 分組：將學生分成數組。 討論：分析擴大公共場所禁菸規定的原因。 記錄：將討論內容記錄在課本。 說明：教師可以針對學生討論內容加以澄清。	1	1.課本 2.吸菸健康相關新聞事件	1.問答：能具體說出吸菸對健康的影響。 2.問答：能具體說出吸菸對健康的影響。 3.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第五週	09/22 09/28	第一篇拒絕誘惑 第2章致命的吸引力	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。	1.了解飲酒對身體的影響。 2.了解檳榔對身體的影響。	一、過量飲酒如何影響健康 說明：適量飲酒的好處，以及酗酒會造成的各種身體危害。 強調：飲酒過量除使人反應變慢、思考笨拙、說話含糊，對生活也有不良影響。除此之外，也會對我們造成下列的危害： 1.影響神經系統 2.影響肝臟 3.影響消化系統 4.影響心血管 5.影響胎兒 總結：正值發育期的青少年，若接觸酒精飲料將會影響生長發育，對課業與健康也會有不良的影響。而成人於生活中容易有飲酒的機會，應請同學提醒家人避免過量的飲酒。 二、活動「阿明的旅行日誌」 提問：詢問學生是否曾有校外教學或旅遊時飲酒的經驗？ 發表：學生自由發表意見。 實作：請學生針對活動設計的狀況來回答。 三、嚼食檳榔如何影響健康 說明：檳榔素和檳榔鹼是致癌物質，長期嚼檳榔極易造成牙周病及口腔癌等疾病。 發表：教師可提供口腔癌患者的口腔照片，並請同學發表觀看後的結果。 強調：臺灣的口腔癌患者中，八成以上有嚼檳榔的習慣，每個人都有義務拒絕戕害自己健康的物質，並應盡可能幫助他人拒絕檳榔。 四、活動「王先生感受一檳榔誤我一生」 提問：詢問學生周遭是否有家人或親友在嚼食檳榔？ 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生根據自己的經驗以及活動中的故事敘述，寫下自己心中的感受。	1	1.課本 2.飲酒與檳榔防制相關新聞事件	1.問答：能具體說出飲酒對身體健康的影響。 2.觀察：用心蒐集相關資料。 3.問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第六週	09/29 10/05	第一篇拒絕誘惑 第2章致命的吸引力	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。	認識成癮藥物的種類。	一、成癮藥物如何影響健康 蒐集：請學生蒐集目前社會中所流行的成癮物品剪報或資料。 說明：教師說明成癮物質對身體的危害。 二、成癮藥物的種類 說明：成癮藥物即是使用後容易上癮、難以戒除的藥品，因此我們必須避免接觸此類藥品。 提問：詢問學生是否知道有哪些成癮藥物？ 發表：學生自由發表意見。 歸納：成癮藥物依其對身體的影響，有下列幾類： 1.中樞神經性奮劑：古柯鹼、安非他命、搖頭丸（MDMA） 2.中樞神經抑制劑：嗎啡、海洛英、K他命、FM2 3.中樞神經迷幻劑：大麻、搖腳丸（LSD） 總結：成癮物質不僅會對個人身體造成危害，也會拖垮家人及社會大眾的安全，千萬不可輕易嘗試。	1	1.課本 2.成癮藥物相關資訊	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能說出各種成癮藥物的作用。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第七週	10/06 10/12	第一篇拒絕誘惑 第2章致命的吸引力	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。	1.了解成癮藥物對人體造成的影響。 2.了解運動時使用禁藥所帶來的後遺症，並且能夠意志堅決的拒絕使用。	一、成癮藥物的影響 提問：你覺得如果使用成癮藥物後，對身體及心理和人際關係上有什麼影響？ 發表：請同學依據社會新聞或是聽過的案例，踴躍說出自己的答案。 說明：統整學生的答案，並解說成癮藥物對生理、心理及社會上造成的影響。 強調：有許多場所時常暗藏菸、酒、檳榔及成癮藥物，所以盡量避免出入這些場所，讓自己盡可能的遠離接觸機會。 二、活動「抉擇大考驗」 假設：請學生閱讀「抉擇大考驗」活動內文之後，假設自己就是阿明，回答活動的問題。 分組：將選擇「服用」的人分為一組，將選擇「拒絕」的人分成另一組。各組坐在教室的兩邊以便進行小型辯論會。 說明：強調阿明所面對問題的兩難之處。 提示：請每位學生試著想想看，你選擇「服用」或「拒絕」的理由是什麼？並將理由記錄在課本裡。 三、運動禁藥 提問：為了學校及班級的榮譽，所以代表班上或是學校出去比賽，可以使用一些運動禁藥，以提高得獎機會。這樣的想法是否正確？ 發表：請學生踴躍說出自己的想法。 統整：教師統整學生的想法，並讓學生了解使用禁藥所帶來的嚴重後果，及違反運動道德的事實，並提醒學生要以堅決的態度拒絕使用禁藥來增進運動表現。 提醒：使學生了解禁藥與成癮物質，絕不是一種增進運動表現的可行之路。	1	1.課本 2.成癮藥物相關資訊 3.運動禁藥相關資訊	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第八週	10/13 10/19	第一篇拒絕誘惑 第3章青春不成癮	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。	1.學習如何拒絕成癮物質。 2.在不傷害自己和他人的前提下，學習有技巧性的拒絕他人不當邀約。	一、遠離成癮物質誘惑 蒐集：請學生蒐集目前社會中所流行的成癮物質剪報或資料。 說明：教師說明成癮物質對身體的危害。 二、勇敢說不 提問：對青少年而言，對於菸、酒、檳榔及成癮物質上癮的原因為何？ 說明：許多青少年都是由於好奇、消除緊張、反抗權威、模仿、朋友間的勸說等，而對於菸、酒、檳榔及成癮物質上癮。 說明：拒絕不當邀約時，可以使用的方式。 發表：教師臨時出題，請一位學生上臺演示該如何拒絕教師的邀請。 統整：教師統整學生於拒絕過程中的優缺點為何，並提醒學生當生活中發生類似邀約時，也要以堅定的態度拒絕之。 三、活動「拒絕技巧大公開」 說明：與學生詳述拒絕的五大步驟，並說明每項步驟之特色及目的，包括： 1.堅定拒絕、口氣委婉 2.真誠說出拒絕原因 3.確定對方接收到你的訊息 4.以同理心安慰對方 5.提出替代方案讓彼此都感到滿意 演練：請兩位學生扮演活動中之人物角色，並使用活動中所提供之拒絕技巧。 討論：請臺下的學生發表觀看後的想法。 發表：教師臨時出題，請一位學生上臺演示該如何拒絕教師的邀請。 評分：請臺下學生評分，並提供回饋。	1	1.課本 2.預防成癮藥物相關資訊 3.拒絕技巧相關資訊	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：能說出拒絕他人不當邀約的正確方式。 3.問答：能具體表達成為拒絕高手的方法。 4.觀察：能用心進行拒絕技巧的演練。 5.自評：能做到拒絕對自己有傷害的事物。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。 【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第九週	10/20 10/26	第一篇拒絕誘惑 第3章 青春不成癮	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。	1.認識菸的戒治方式。 2.認識毒的戒治方式。 3.學習如何遠離成癮物質的誘惑。	一、菸的戒治 提問：詢問學生周遭是否有親友曾經有戒菸的經驗？ 發表：學生自由發表意見。 說明：戒菸並不難，但是必須具備恆心與毅力來面對戒菸時所遭遇的困難。 歸納：關於菸的戒治可分為下列幾類： 1.認識菸害防制法 2.求助戒菸資源 （1）戒菸藥局 （2）戒菸專線 （3）戒菸班 （4）華文戒菸網 二、活動「戒菸成功案例」 提問：詢問同學是否有家人或親友戒菸成功的經驗？ 發表：學生自由發表意見。 實作：請學生根據自己所了解的經驗以及故事中的敘述來回答。 三、毒的戒治 提問：詢問學生周遭是否有親友曾經有戒毒的經驗？ 發表：學生自由發表意見。 說明：戒毒並不難，但是必須具備恆心與毅力來面對戒毒時身心的疲憊。 歸納：關於毒的戒治可分為以下幾類： 1.尋求物質成癮治療機構戒治 2.了解戒治法令 3.支持性治療 四、活動「搶救小智大作戰」 說明：讓學生知道小智所面臨的難處以及想要戒除成癮藥物的心。 討論：請學生討論應該怎麼幫助小智。 發表：請學生將討論結果對大家發表。 統整：教師依每位學生發表的結果，做完整的說明，並告知學生，若是身邊有需要幫助的人，可以請戒毒機構幫助。	1	1.課本 2.菸與毒的戒治相關資訊	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能說出菸的戒治方式有哪些。 3.問答：是否能說出戒治機構的正確名稱。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。 【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十週	10/27 11/02	第二篇 安全的生活 第1章安全的主張	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。	1.了解事故傷害的防範方式。 2.積極擁有安全行為，避免從事冒險活動。 3.了解安全教育的意義。 4.引導學生積極擁有安全行為，避免從事冒險活動。 5.培養正確的安全觀念與價值觀。	一、危機意識的重要性 詢問：教師詢問學生，是否有發生過事故傷害的經驗。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：教師可以綜合學生經驗，使同學能將知識與經驗作結合。 二、活動「個人危機意識」 提問：教師詢問學生，從事任何活動時，是否都有以安全為考量。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 統整：教師可以綜合學生經驗，提醒學生，不論從事任何活動，皆以自身安全為優先考量。 三、安全的行為 提問：如何培養安全的行為？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師說明正確的態度與價值觀，可以促進個人及他人採取安全的行為。 四、活動「事故可以避免嗎」 實作：讓學生根據自己的想法回答「事故可以避免嗎」活動中的問題。 說明：針對活動中的問題，每個人的選擇不一定相同，但若忽略安全的選擇，容易引發危險造成終身遺憾。 提問：「事故可以避免嗎」活動中如果小派為了同儕的認同而下水，最後溺水，你覺得這樣值得嗎？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 統整：有些人因為不重視安全，甚至缺乏安全行為，導致事故傷害不斷發生。近年來衛生福利部統計資料指出，事故傷害一直高居臺灣地區十大死亡原因之一，事故傷害發生輕則身體擦傷、切傷，重則身體殘障或死亡，對我們生命安全已造成很大威脅，因此如何做才能讓我們免於危險，是值得關注的課題。	1	1.課本 2.安全相關宣導資訊	1.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。 2.實作：認真填寫「個人危機意識」活動的問題。 3.問答：能說出培養安全的正確觀念。 4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	綜合活動領域	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十一週	11/03 11/09	第二篇 安全的生活 第2章 防火、防震與防颱	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.認識防火的正確方式。 2.認識滅火器的種類與滅火原理。 3.學習火災的救護要領。 4.學習火災逃生注意事項，及緩降機的使用方法。	一、防火須知 提問：火災發生的原因。 說明：教師補充說明防火注意事項，讓學生在防火方面能有更深刻體認。 統整：火災的發生大多由於人們的疏忽造成，若能提高警覺，便可以降低發生的機率並預防火災的發生。 二、活動「火場逃生自救 Q&A」 提問：詢問學生是否知道水上樂園塵爆的新聞事件？ 說明：教師透過該活動的範例 Q&A 引導學生了解身體著火時的一般緊急自救方式，並提醒學生認識滅火器種類的重要性以及各類滅火器適用的火災類型。 三、火災救護要領 詢問：教師詢問學生，是否有火場逃生與救護的經歷。 歸納：教師可以綜合學生經驗，使同學能將知識與經驗互相結合。 四、火災逃生注意事項 說明：教師說明萬一發生火災需注意的事項。 示範：教師說明於火場中，要通過任何一道門時，不可以貿然的開啟，必須先用手背感覺門的溫度，若感到燙手，切勿開啟，應找其他的逃生路線。 五、活動「我的火災逃生計畫」 說明：學習過火災救護要領與逃生技巧後，是否能將所學運用在日常生活中，以確保自己及家人的生命財產安全。 實作：請學生仔細閱讀逃生計畫範例的步驟，並確實規畫自己的逃生計畫，然後將自己的計畫記錄下來。 分組：班上學生分為六組，分別針對「我的火災逃生計畫」活動中的各項題目進行設計與規畫。 統整：請學生務必熟記逃生計畫，於平時應事先演練逃生計畫，以免火災發生時逃生無門。	1	1.課本 2.火災防護相關資訊	1.問答：能正確說出火災救護要領。 2.觀察：是否能熱烈的參與討論。 3.實作：是否能認真填寫活動。 4.觀察：學習操作滅火器態度認真。 5.問答：能正確的說出火災逃生時須注意的事項。 6.觀察：是否具有安全的觀念。 7.觀察：確實規畫火災逃生計畫。	綜合活動領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十二週	11/10 11/16	第二篇 安全的生活 第2章 防火、防震與防颱	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.學習正確的地震預防措施與應對方式。 2.學習颱風來襲時的防颱工作與預防方式。	一、防震安全 提問：臺灣位於歐亞大陸板塊與菲律賓海板塊交界處，地震十分頻繁，為能平安度過每一次地震，平時應做那些預防措施？ 說明：教師補充說明防震注意事項，讓學生在防震方面能有更深刻體認。 二、活動「地震救命包」 說明：教師說明地震救命包的功用，並舉例地震救命包中應準備的物品。 範例：教師準備一份裝備完善的地震救命包，讓學生實際觀察當中的物品。 統整：教師說明準備地震救命包是生活中一個非常簡單的動作，但當地震來臨時，地震救命包卻可發揮最大的效果。 三、地震發生處理要領 說明：指導地震發生時，應有的處理要領以及應對方式。 統整：教師給予發表的學生適當的回饋，並提出六大處理要領。最後，請學生自行規畫一份地震逃生計畫，以備不時之需。 四、防颱安全 提問：詢問學生是否知道颱風如何形成？在什麼季節最容易侵襲？ 說明：教師說明颱風經常在夏、秋兩季侵襲臺灣，且常造成非常嚴重的災害與損失，因此提醒學生平時就應該多注意颱風的動態與消息，以確保生命財產的安全。 五、活動「颱風來襲時」 提問：詢問學生是否有遭遇過颱風侵襲的經驗？ 說明：教師先以活動中的情境說明颱風來襲時出遊的危險性，並提醒學生應該隨時注意自身安全。 統整：教師歸納不同的處理要領，提醒學生平時就應做好防颱準備工作，在颱風來襲時更應隨時掌握中央氣象局所發布的颱風動態與警戒區域，以確實保障個人人身安全。	1	1.課本 2.地震防護相關資訊 3.防颱相關資訊	1.問答：能說出正確防震措施。 2.實作：能確實蒐集救命包。 3.問答：能正確說出地震發生時的處理要領。 4.問答：能正確說出颱風發生時的預防方式。	綜合活動領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十三週	11/17 11/23	第二篇 安全的生活 第3章 戶外安全	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。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1.學習外出旅遊時，完善的行程規畫與準備。 2.認識戶外常見危險。	一、戶外活動注意事項 說明：從事戶外活動需先規畫，並進行妥善的準備，例如：活動地點的探查、氣候交通問題的了解等。 統整：提醒學生進行戶外活動時，尚需注意團隊合作與遵守活動紀律，才能讓活動畫下完美句點。 二、活動「旅遊裝備檢查表」 分組：全班分成五組，進行「旅遊裝備檢查表」活動。 指導：分組進行虛擬旅遊計畫，利用「旅遊裝備檢查表」活動勾選需要準備的裝備。 發表：各組派代表說明結果。 澄清：教師針對各組同學發表的意見給予鼓勵，並針對不足之處給予建議。 三、常見的戶外危險—蜂類 說明：教師說明避免被蜂類叮咬的預防方法。 提問：如果遇到蜜蜂在你附近盤旋，你該怎麼辦？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：遇到蜂類盤旋、攻擊的逃生方法。 四、常見的戶外危險—蜂類 提問：詢問學生有沒有被蜜蜂叮咬的經驗？結果如何處理傷口？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：說明被蜂叮咬的急救處理方法。 統整：提醒學生戶外安全的維護，須從自身做起。	1	1.戶外旅遊安全相關資訊 2.課本	1.問答：正確說出旅遊規畫細目。 2.觀察：認真勾選旅遊裝備檢查表。 3.問答：能說出戶外活動常見的危險。	綜合活動領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規畫生涯的能力。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十四週	11/24 11/30	第二篇 安全的生活 第3章 戶外安全	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。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1.認識戶外常見危險。 2.學會預防蜂類和蛇類的咬傷方法，並了解若不幸被咬到的急救方法。 3.學會被蛇類咬傷的急救方法。 4.學習避免雷擊的方法。 5.認識戶外常見有毒植物與菇蕈的種類。 6.學習如何避免中毒與處理方式。	一、常見的戶外危險—蛇類 提問：詢問臺灣有哪些常見的毒蛇？ 說明：教師介紹臺灣常見毒蛇。 提問：如何避免被蛇類咬傷？ 說明：教師從防蛇裝備、消除蛇的棲息場所等方面，歸納學生的答案，統整說明避免被蛇類咬傷的預防方法。 二、毒蛇咬傷急救方法 提問：詢問學生萬一被蛇類咬傷該如何急救？ 說明：說明被蛇類咬傷的正確急救處理方法，並澄清錯誤的處理方法，例如：用嘴巴吸毒血。 三、如何避免雷擊 說明：教師提醒學生臺灣夏季午後常有午後雷陣雨，不可以輕忽雷擊的危險性。 提問：萬一遇到雷擊，該如何急救？ 說明：教師說明遭到雷擊的急救方法。 四、有毒植物 提問：詢問學生是否聽過誤食野生植物而中毒的新聞事件？或認識哪些有毒植物？ 說明：教師說明臺灣戶外常見的有毒植物，並歸納可能造成中毒現象的途徑有下列四項： 1.誤食、2.吸入、3.接觸、4.誤用 統整：教師提醒學生無論在戶外遇到熟悉或不認識的植物，都應該秉持著尊重它且不隨意攀折與採食的精神，以免造成中毒的意外。 五、有毒菇蕈 提問：詢問學生是否曾在戶外看見形狀特殊或顏色奇特的菇蕈？ 統整：教師歸納戶外的菇蕈其實很難從外型或顏色來判斷是否有毒，因此對於無法確切掌握正確資訊的菇蕈，應避免任意摘取或食用，若不慎接觸或誤食，應儘速就醫做診治。	1	1.課本 2.蜂類以及蛇類相關資訊	1.問答：能說出戶外活動常見的危險。 2.發表：能說出避免蜂類及毒蛇咬傷的預防方法及急救方法。 3.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。 4.問答：正確說出雷擊的預防及急救方法。 5.問答：能正確說出有毒植物的中毒途徑。 6.觀察：能說出常見的有毒植物與菇蕈種類。	綜合活動領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規畫生涯的能力。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十五週	12/01 12/07	第二篇 安全的生活 第4章 急救情報網	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1.認識急救的意義。 2.了解急救原則。	一、活動「急救演練」 提問：如果有一人倒地昏迷、鮮血直流的躺在馬路邊，此時正好四周無他人存在，你會如何處理？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：一般人若能對傷患進行完善的急救處理，不僅可以挽救生命、避免傷勢惡化，更可以協助醫師診斷病情。 提問：是否曾經幫別人急救或被急救？急救的使用時機為何？ 發表：請學生踴躍發表自己的經驗或看法。 說明：急救的定義是在緊急送醫之前，對傷患所做的緊急救護工作。說明急救的目的：挽救生命、防止傷勢或病情惡化、使傷患及早獲得治療。 二、急救的原則 提問：若你發現有傷患正昏迷在馬路上，你會如何處理？ 發表：學生踴躍發表意見。 統整：教師說明急救時，必須先使傷患脫離危險的環境，並且尋求協助、仔細觀察傷患、冷靜處理、安慰傷患。進行急救時，尚須考慮步驟的優先順序，以挽救傷患的生命為優先考量。	1	1.課本 2.急救相關資訊 3.新式 CPR 相關資訊	1.問答：用心表達急救原則。	語文領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規畫生涯的能力。	七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十六週	12/08 12/14	第二篇 安全的生活 第4章 急救情報網	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1.學習昏厥（暈倒）的處理。 2.學習呼吸或心跳停止的處理。	一、活動「暈倒急救演練」 引導：根據活動之情境，引導學生觀看此生活實例。 提問：根據活動問題，請學生踴躍發表意見。 總結：教師依據學生之意見，進行整體性之說明，建立學生對於急救的正確觀念。 二、昏厥（暈倒）的處理 說明：昏厥（暈倒）症狀發生的原因是因為腦部血液暫時供應不足所致。 統整：根據學生之意見加以整理，並說明遇見昏厥（暈倒）事件的處理方法。 應該抬高傷患腳部、移傷患至陰涼處、解開傷患之束縛、若呼吸困難，傷患維持半坐臥姿勢、送醫。 實作：請學生上臺演練示範。 統整：就醫前，施以正確的急救，不僅可以減輕患者的痛苦，甚至能夠挽回患者的生命。所以，先將一般的急救技術儲備起來，以備不時之需。 三、心肺復甦術的介紹 說明：心肺復甦術是指口對口人工呼吸，和胸部按壓合併使用的急救技術。利用人工呼吸及胸部按壓促進循環，使血液可以攜帶氧氣到腦部以維持生命，避免造成腦死的情況。 提問：何時會使用到心肺復甦術？ 發表：學生踴躍發言。 統整：溺水、觸電、呼吸困難、藥物過量、異物梗塞、一氧化碳中毒、心臟病等，造成呼吸、心跳停止的情況均應立即施行。	1	1.課本 2.急救相關資訊 3.新式 CPR 相關資訊	1.觀察：根據學生對於急救問題之回答，來判斷其觀念是否正確；根據學生對於急救案例之處理情形，了解學生之急救技能。	語文領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規畫生涯的能力。	七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十七週	12/15 12/21	第二篇 安全的生活 第4章 急救情報網	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1.正確學習心肺復甦術的操作步驟。 2.了解進行心肺復甦術時，應該注意的事項。 3.練習心肺復甦術。	一、心肺復甦術流程圖介紹 說明：配合課本心肺復甦術流程圖，解說心肺復甦術實施之正確程序與步驟。 示範：配合課本心肺復甦術的詳細步驟進行示範動作。 二、進行心肺復甦術的操作 操作：配合安妮模型，一一解說並示範心肺復甦術的急救過程。 實作：請一位學生對安妮模型進行心肺復甦術的演練。 三、復甦姿勢 提問：什麼情況需使用復甦姿勢？ 說明：說明使用復甦姿勢的時機，再配合課文照片指導學生施行步驟。 四、心肺復甦術之注意事項 提問：實施心肺復甦術的技術時，會不會害怕，原因為何？ 發表：學生踴躍發表自己害怕的原因。 說明：除了要具有純熟的技術外，在急救過程中也必須考慮到自身的安全，避免傳染病之流傳。如在進行口對口人工呼吸時，可用保護面膜、單向活門面罩、甦醒袋面罩來保護自己的安全。 五、大顯身手 分組：將學生分成數組。 實作：彼此互相指導學習，熟練心肺復甦術的動作技巧。 說明：教師可以藉機糾正同學錯誤的操作步驟。 六、活動「與安妮的接觸」 自評：學生學完心肺復甦術後，評量自己的技術是否純熟。 總評：鼓勵學生平時多練習急救技術，儲備急救知能，以備不時之需。	1	1.課本 2.急救相關資訊 3.新式 CPR 相關資訊	1.實作：學生練習心肺復甦術時的用心程度。 2.觀察：學生在練習心肺復甦術，能用心接受老師與同學的指正。	語文領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規畫生涯的能力。	七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十八週	12/2 12/8	第三篇情誼可貴 第1章友情序曲	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.認識兩性交往的形式。 2.了解兩性交往的原則及安全守則。 3.學習與人交往時邀約的撇步。	一、兩性交友的形式 說明：講解兩性之間交往的形式：團體活動、團體約會、不固定對象活動、固定對象活動。 舉例：教師可舉一些生活實例或電視、電影情節，提供學生作參考。 二、我想認識你 提問：兩性交往時需注意哪些事情？ 說明：教師講解兩性交往時，需把握的基本原則有下列幾項： 1.參加活動 2.注意禮貌 3.坦誠相待 4.互重互諒 5.多方溝通 6.分攤開支 7.保持理性 三、活動「新一該怎麼與小蘭溝通」 提問：詢問學生是否曾有溝通方面的困擾？ 說明：當與對方發生溝通方面的困擾時，可以參考下列溝通技巧： 1.清楚表達「我的訊息」 2.同理心與傾聽 3.尊重對方 實作：請學生參考課本所提供的溝通技巧，並試著提出自己的想法。 四、邀約的撇步 提問：詢問學生是否曾有與人交往的經驗？交往時如何與人邀約？ 說明：與人交往時，若想邀約對方又不造成雙方尷尬，可以利用以下撇步： 1.健康的心態「先當朋友」。 2.使用「欣賞」代替「喜歡」來表達對對方的好感。 3.先以「團體活動」或「團體約會」的邀約方式，勿直接進入「單獨約會」。 操作：請學生兩兩一組，參考課文中的情境範例，並運用所學過的邀約撇步來進行練習。	1	1.課本 2.蒐集結婚、訂婚之相關法律條文	1.問答：能正確說出兩性交往的形式。 2.觀察：能熱烈參與課程活動。	語文領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十九週	12/29 01/04	第三篇情誼可貴 第1章友情序曲	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.指導學生學會拒絕邀約的技巧。 2.了解兩性交往的安全守則。 3.了解結婚必須經歷一段漫長的交往，且彼此身心發育成熟，也經過深思熟慮後而作的決定。	一、拒絕邀約的技巧 扮演：請學生根據課本活動「兩性邀約」範例，進行戲劇表演。 討論：學生可以互相討論，分享彼此不同想法。 統整：教師統整拒絕邀約的技巧。 二、活動「如何說『不』練習題」 提問：詢問學生是否曾有與異性約會的經驗？ 實作：請同學利用前面課程所介紹學習說「不」的技巧，並配合活動中的邀約內容，試著提出自己的想法。 三、兩性交往的安全法寶 歸納：與兩性交往時應該掌握的幾項安全守則： 1.盡可能將交往對象、時間、地點及預定回家的時間告知親人或好友，且時間不宜過晚。 2.與不熟的交往，可找朋友作陪。 3.不要飲酒。 4.不要喝對方單獨去買，且已打開的飲料或食物。 5.約會或出遊地點須考慮安全性，不讓自己處在與對方單獨相處的狹小空間裡。 四、活動「愛情故事」 分組：以四至五人為一組，全班分成數組。 表演：用故事接龍的方式，完成「鐵達尼號」續集。 發表：每組推派一位代表，報告或表演討論故事接龍結果。 說明：婚姻是戀愛的終點站，更是一種責任的表現。對於婚姻對象的選擇，要以理性的態度及周全的考量為原則，願意並且有能力，為長期的婚姻關係付出、維護。 五、活動「爸媽戀愛史」 訪問：預先了解爸爸媽媽戀愛經過，如何相識？欣賞對方什麼優點？ 記錄：將訪問的內容記錄下來。 分享：請學生將爸爸媽媽的經驗與同學分享，也可藉機了解爸爸媽媽對國中生是否贊同談戀愛的想法。	1	1.課本 2.蒐集結婚、訂婚之相關法律條文	1.問答：能充分運用說「不」的技巧。 2.觀察：是否能熱烈參與表演。 3.觀察：能熱烈參與角色扮演，以及「愛情故事」活動的討論。 4.問答：能說出選擇終身伴侶時，需考量的因素。 5.觀察：是否能熱烈參與討論。 6.實作：是否能確實訪問爸媽活動「爸媽戀愛史」的問題。	語文領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第二十週	01/05 01/11	第三篇情誼可貴 第2章兩性圓舞曲	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.了解性行為的定義，並對學生建立正確的「性」觀念。 2.學習拒絕婚前性行為。	一、活動「性=愛？」 提問：到底什麼是性行為？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：說明廣義的性行為包括了輕擁及牽手、接吻、緊緊的擁抱，及男、女彼此愛撫等，而狹義的性行為指的則是「性交」。 提問：關於「性」，你贊同活動內文的說法嗎？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 澄清：教師及時修正學生的想法。 二、「性」究竟是什麼 說明：性是表達愛意的一種方式，是一種珍貴的禮物，且代表著兩人關係的延伸，具有神聖且自然的意義。 三、如何拒絕婚前性行為 提問：你認為性關係可以幫助增進未婚男、女間的情感嗎？ 發表：學生可以書寫方式，表達自己的想法。 說明：性行為必須在雙方心智成熟、愛情穩定、雙方都做好準備的基礎之下，與對方分享愛的一種表現。指導學生拒絕婚前性行為的原則。 歸納：教師歸納學生的觀點，並強調男孩、女孩都必須替自己訂立一個原則去約束，並且對自己的性行為負責。 四、避免性衝動的情境 說明：參考課文情境，請同學加以思考，並提出自己的見解與同學共同討論。 五、價值澄清 說明：因每個人的思考方式、邏輯皆不相同，因此，對於男、女之間親密行為表達的接受程度也不同。因而在拒絕對方性要求時，跟對方明確的說「不」非常重要，千萬別給對方模糊的訊息。	1	1.課本 2.蒐集未婚懷孕的相關新聞事件 3.蒐集墮胎的相關新聞事件	1.問答：能說出性行為的廣義及狹義的定義。 2.觀察：能踴躍發表看法，且熱烈參與討論及獨立思考解決問題。	語文領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第二十一週	01/12 01/18	第三篇情誼可貴 第2章兩性圓舞曲	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.了解生命的重要性。 2.了解青少年懷孕可能導致的不良後果，並能體會生命的可貴，進而學會珍惜生命、尊重生命。	一、迎接小生命 說明：精子與卵子的結合，成為受精卵，到子宮著床並開始發育與生長，成為胎兒，其中經歷約40週的時間。 引導：教導學生生命的可貴，並且體會生命的「奧妙」和「永恆」。 二、活動「重要的抉擇」 扮演：請學生依據課本中的範例，進行角色扮演。教師事先安排學生演練。 分組：四至五人為一組，將全班分組。 討論： 1.如果你是琪琪，會尋求哪些社會性支持的協助？未婚懷孕可能面臨哪些後果？ 2.如果可以重新選擇性行為的發生與否，你會如何選擇？ 發表：每組推派代表，報告討論內容。 歸納：教師歸納學生的討論結果。 說明：青少年若是有了性行為，又沒有做好避孕措施，一旦懷孕，將得面對一連串接踵而來的問題。 三、未婚懷孕知多少 舉例：教師事先蒐集數則青少年未婚懷孕的新聞剪報，舉出未婚懷孕可能導致的後果。 提問：詢問學生對於這些新聞事件的感想。 統整：教師統整說明未婚懷孕可能導致的後果，並強調這些後果對生理、心理上所造成的傷害。 四、活動「小樹之歌」 實作：教師放錄音帶，請學生閉上眼睛，假想自己是一顆小小的種子，以肢體語言表達出來。 提問：經歷了體驗種子的成長歷程，你的感覺如何？發現了什麼？ 歸納：教師歸納學生的想法，並引導學生體會生命的「奧妙」與「永恆」，感受到生命不斷延續的喜悅滿足。	1	1.課本 2.蒐集未婚懷孕的相關新聞事件 3.蒐集墮胎的相關新聞事件	1.問答：能說出未婚懷孕所造成的傷害。 2.實作：用心參與表演。 3.觀察：能獨立思考並體會生命的可貴。 4.實作：認真的以身體的動作來扮演一顆種子。	語文領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

彰化縣立芳苑國中一〇八學年度第一學期八年級「健體學習領域-體育」課程計畫

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	主題	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	十大基本能力
一	08/25 08/31	第四篇運動樣樣行	第一章攻守俱佳～籃球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 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。	活動一:暖身上籃 1.利用三種不同的方式練習上籃，以確實達到複習與暖身的效果。 活動二:籃板球 1.說明進攻隊爭搶本隊投籃未投中的球稱「搶進攻籃板」。 2.說明防守隊爭搶對方投籃未投中的球稱為「搶防守籃板」。 3.籃板球是比賽勝負的關鍵之一。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
二	09/01 09/07	第四篇運動樣樣行	第一章攻守俱佳～籃球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 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。 3.培養終生運動的習慣。 4.主動積極參與休閒活動。 5.培養團隊合作及互助的精神。 6.了解社區或學校桌球活動，並試著去參與。	活動一:擊板雙手抓球 1.說明 搶得進攻籃板，可再一次增加投籃得分的機會，而搶得防守籃板，則可以 減少對手投籃機會，並可化守為攻。 2.示範一人一球，瞄準籃板上方傳球，然後向前跳起用雙手向上抓球。 活動二:進攻籃板	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
三	09/08 09/14	第四篇運動樣樣行	第一章攻守俱佳～籃球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向良好的人際關係。	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。 2.肯定自我的能力並能主動參與。 3.建立良好的人際關係。 4.能重視團隊並培養互助合作的精神。	活動一：卡位 1. 說明關鍵就在於取得內側（靠近 籃板）的位置，把對手擋在外側，這 就是所謂的「卡位」。 2. 講解、示範；練習卡位動作：先 預測來球的方向和落點，若球從右 邊射出，則要防守於籃板的左面；若球從左邊射出，則防守 於籃板 的右面。 活動二：搶籃板球 1. 講解、示範；練習雙手搶籃板：跳起同時雙手伸直把球接住。 2. 講解、示範；練習單手搶籃板：跳起前雙手架於胸前，起跳時左手向 下壓幫助跳高，右手盡量伸直，達到 最高點時，右手把球回並用左手護球 。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
四	09/15 09/21	第四篇運動樣樣行	第一章攻守俱佳～籃球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向良好的人際關係。	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。 2.肯定自我的能力並能主動參與。 3.建立良好的人際關係。 4.能重視團隊並培養互助合作的精神。	活動一:介紹籃球場地 1.說明標準的籃球場地是一座長方形 場地，在籃球場上有許多條線和數個 圓圈，各代表著不同的意義。 2.籃球場地細部說明 3.說明先發五虎 4.介紹各戰術位置	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
五	09/22 09/28	第四篇運動樣樣行	第二章砰然一擊～排球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向良好的人際關係。	1.能認識並學習玩排球 的樂趣。 2.學會低手發球動作。 3.能與同學互相分享與 動作要領。	介紹排球低手發球 1.低手發球是發球種類中準確性最高 的一種發球法，因此低手發球又叫 安全發球。 2.說明低手發球動作要領並示範。 (1)準備姿勢：兩腳前後開立，左腳在前，兩膝微屈，上身稍前傾，重心偏後 腳，左手持球於腹前。 (2)拋球：左手將球輕輕拋起在身前右 側，高度適中，右臂伸直向後擺動。 (3)擊球：借右腳支撐力量，身體重心 隨著右手向前擺動擊球而移至前腳 上，在腹前以全手掌或握拳擊球的後 下方。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
六	09/29 10/05	第四篇運動樣樣行	第 2 章 砰然一擊～排球	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。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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。	1.能認識並學習玩排球 的樂趣。 2.學會低手發球動作。 3.能與同學互相分享與 動作要領。	活動一: 介紹排球肩上發球 1.說明肩上發球球動作要領並示範 (1)準備姿勢：面對球網，兩腳自然 開立，左腳在前，左手托球於身前。(2)拋球：用抬臂和手掌的平托上 送，將球平穩的垂直拋於右肩的前上 方，高度適中；在左手拋球的同時， 右臂抬起屈肘後引，上身稍向右側轉 動。(3)擊球時：擊球時利用右腳支撐， 使上身向左轉動，同時帶動手臂揮 動，在右肩上方伸直手臂至最高點， 並將手掌五指張開平伸，用掌心部位 擊球的中下部。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊
七	10/06 10/12	第四篇運動樣樣行	第 2 章 砰然一擊～排球	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。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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。	1.能認識並學習玩排球 的樂趣。 2.學會低手發球動作。 3.能與同學互相分享與 動作要領。	活動一:實地演練 1.教師示範低手發球與肩上發球，並 說明動作的注意事項。 活動二:發球接力賽 1.每隊分成兩組，一組發球，一組撿 球。 2.計時比賽開始，發球成功換人，整組 發完停止計時。 3.統計每隊成績，秒數最少是冠軍。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
八	10/13 10/19	第四篇運動樣樣行	第二章砰然一擊～排球	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	1.能認識並學習玩排球 的樂趣。 2.學會低手發球動作。 3.能與同學互相分享與 動作要領。	活動一:默契大考驗 1.說明:學過低手傳球、高手傳球及發 球技巧後，來進行排球對抗賽，看看 哪隊的默契最佳。 2.講解比賽規則 (1)全班分成三隊，兩隊下場比賽，隊 擔任裁判。(2)每當某方失誤時就要換邊發球。(3)當換邊發球時，要先順時針輪轉 置，再換人發球。(4) 某方擊球到對方場內且對方沒有 接到球時，算得一分；若是擊球到其他 地方則算對方得一分，先取得十一分 者為勝利的隊伍，繼續接受挑戰。(5) 輸的隊伍則下場換當裁判。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
九	10/20 10/26	第四篇運動樣樣行	第 5 章神奇魔力～桌球	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	1.觀察是否能認真參與 活動。 2.觀察是否依照動作要 領練習。 3.能觀察並說出，桌球 基本動作正確及錯誤動作兩者間之差異性。	活動一：說明桌球的簡易規則 1.教師講解發球、接發球、分數等規 則。 活動二：正手發不旋長球的動作要領 1.教師講解示範(1)預備擊球姿勢：兩腳自然開立，左腳在前，讓身體面 向右前方站立，兩肘彎曲約 90 度、手腕放鬆。(2)拋球引拍：將球放在左手掌心， 垂直上拋，右手由胸前向後引拍，並 將身體重心落在右腳，眼睛注視球。(3)揮拍擊球：以腰部扭轉的力量帶 動大臂、前臂和手腕擊球，拍面近乎 垂直或稍前傾之持拍姿勢。(4)結束姿勢：擊球後回復到預備擊 球姿勢。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十	10/27 11/02	第四篇運動樣樣行	第三章神奇魔力～桌球	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	1.觀察是否能認真參與 活動。 2.觀察是否依照動作要 領練習。 3.能觀察並說出，桌球 基本動作正確及錯誤動作兩者間之差異性。	動一：反手發不旋長球的動作要領 1.教師講解、示範 (1)預備擊球姿勢：兩膝微屈開立，將 球放在左手手掌上。(2)拋球引拍：左手垂直上拋，右手引拍停在身體的左側，眼睛注視球。(3)揮拍擊球呈結束姿勢：拍面由垂直 的橫拍往前揮拍，球拍碰球後回復到 預備擊球姿勢。 活動二：正手發下旋球的動作要領 1.教師講解、示範 (1)準備動作：左腳稍前，左手掌心托 球、身體 45 度側向球桌。(2)引拍：左手將球向上垂直拋起，同 時右手執拍，拍面略斜向上，手臂後 拉。(3)揮拍觸球：當球從高處下降至稍高 或平於網高時，前臂和手腕從右後上 方向前下方揮動，使球拍從球的後側 斜下方切過產生摩擦。 活動三：百發百中 1.分組 1 人發球練習、1 人遞球、2 人撿球，輪轉進行 1-9 號九宮格正、反手拍發球練習。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十一	11/03 11/09	第四篇運動樣樣行	第 3 章神奇魔力～桌球	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。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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。	1.觀察是否能認真參與 活動。 2.觀察是否依照動作要 領練習。 3.能觀察並說出，桌球 基本動作正確及錯誤動作兩者間之差異性。	活動一：反手發下旋球的動作要領 1.教師講解、示範 (1)準備動作：兩膝微屈開立，左手掌 心托球，右手屈肘置於胸前。(2)引拍：左手將球向上垂直拋起，同 時右手執拍，拍面略斜向上，引拍停在 左肩的前方。(3)揮拍觸球：當球從高處下降至稍 高或平於網高時，前臂和手腕從左上 方向前下方揮動，使球拍從球的後側 斜下方切過產生摩擦。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十二	11/10 11/16	第四篇運動樣樣行	第 3 章神奇魔力～桌球	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。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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。	1.觀察是否能認真參與 活動。 2.觀察是否依照動作要 領練習。 3.能觀察並說出，桌球 基本動作正確及錯誤動作兩者間之差異性。	活動一：排名賽 1.教師說明比賽規則 (1)班級桌球比賽規則為一局決勝負，每局 11 分，每人輪流發兩球，發球時 要使用下旋發球，且拋球高度要高於 16 公分。若未遵守規則，視同犯規， 判失 1 分。(2)抽籤進行第一輪單淘汰賽，取最 後四強，再進行第二輪循環賽。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十三	11/17 11/23	第四篇運動樣樣行	第四章老少咸宜～羽球	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。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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。	1.認識並學會羽球各種 基本的擊球法。	活動一:側手擊球 1.講解、示範:身體側方將來球擊 回，這種擊球法常使用於雙打比賽 中，側手擊球常因為來球速度過快，而在沒有充分準備時間之下，匆忙回 擊來球，因此需要身手矯捷、眼明手 快，才能有效擊球。 活動二:低手擊球 1.講解、示範：此種擊球法通常是球 網邊緣球，或是對自己身體所處位置 不利時，所採用的防禦性擊球法。往 往需要瞬間跨步、伸拍才能順利回擊 來球，方法是向上方拍打，擊出下手 高遠球，以換取充裕的時間，讓自己 再回到有利的位置，為下一次擊球做 充分的準備，由防禦轉為攻擊。 活動三:分組擊球練習 1.兩人一組面對網做擊球練習。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十四	11/24 11/30	第四篇運動樣樣行	第一章老少咸宜～羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.學會發高遠球。 2.能夠成功發出有效 球。	活動一:認識羽球比賽 1.教導學生如何辨別單、雙、混雙打 場地。 2.讓學生知道羽球運動的一些基本常識。 活動二:發高遠球 1.示範說明發高遠球時之動作要領。(1)預備動作：左腳在前，右腳在 後，重心在後腳。(2)拋球：左手鬆開，使羽球垂直掉 落。(3)擊球：重心由右腳移到左腳。(4)跟隨動作：球拍向左肩上方揮。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十五	12/01 12/07	第四篇運動樣樣行	第 4 章老少咸宜（羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.認識並學會羽球各種 基本的擊球法。	活動一:側手擊球 1.講解、示範:身體側方將來球擊 回,這種擊球法常使用於雙打比賽 中,側手擊球常因為來球速度過快,而在沒有充分準備時間之下,匆忙回 擊來球,因此需要身手矯捷、眼明手 快,才能有效擊球。 活動二:低手擊球 1.講解、示範:此種擊球法通常是球 網邊緣球,或是對自己身體所處位置 不利時,所採用的防禦性擊球法。往 往需要瞬間跨步、伸拍才能順利回擊 來球,方法是向上方拍打,擊出下手 高遠球,以換取充裕的時間,讓自己 再回到有利的位置,為下一次擊球做 充分的準備,由防禦轉為攻擊。 活動三:分組擊球練習 1.兩人一組面對網做擊球練習。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十六	12/08 12/14	第四篇運動樣行	第 ㄟ 章老少咸宜 羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.學會高手擊球。 2.握拍、揮拍動作正確 與否	活動一：基本擊球法 1.教師說明三種基本擊球法及如何判斷使用時機，選擇何種擊球法。 球法活動二：高手擊球 1.示範擊出高遠球的方法及要領 2.分組進行高遠球對打練習	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十七	12/15 12/21	第四篇運動樣樣行	第一章老少咸宜～羽球	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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。 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.認識並學會羽球各種 基本的擊球法。	活動一:側手擊球 1.講解、示範:身體側方將來球擊 回，這種擊球法常使用於雙打比賽 中，側手擊球常因為來球速度過快，而在沒有充分準備時間之下，匆忙回 擊來球，因此需要身手矯捷、眼明手 快，才能有效擊球。 活動二:低手擊球 1.講解、示範：此種擊球法通常是球 網邊緣球，或是對自己身體所處位置 不利時，所採用的防禦性擊球法。往 往需要瞬間跨步、伸拍才能順利回擊 來球，方法是向上方拍打，擊出下手 高遠球，以換取充裕的時間，讓自己 再回到有利的位置，為下一次擊球做 充分的準備，由防禦轉為攻擊。 活動三:分組擊球練習 1.兩人一組面對網做擊球練習。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十八	12/22 — 12/28	第五篇青春的躍動	第一章安全躍動～跳遠	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.認識跳遠時的安全要點。 2.熟悉立定跳遠的動作過程。	活動一:立定跳遠 1.說明、示範立定跳遠動作要領(1) 預備動作→起跳動作→空中動作→落地動作。(2) 說明立定跳遠的安全。(3) 說明「雙手前後擺動」的影響 2. 由學生分組練習立定跳遠動作。 活動二: 綁手綁腳 1.講解、示範:由老師示範雙手叉腰立定跳遠的動作。 2.由學生實際上場操作雙手叉腰立定跳遠後,再以雙手前後擺動的方式跳一次。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊
十九	12/29 — 01/04	第五篇青春的躍動	第一章安全躍動～跳遠	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.認識跳遠時的安全要點。 2.熟悉立定跳遠的動作過程。	活動一:立定跳遠 1.說明、示範立定跳遠動作要領(1) 預備動作→起跳動作→空中動作→落地動作。(2) 說明立定跳遠的安全。(3)說明「雙手前後擺動」的影響 2.由學生分組練習立定跳遠動作。 活動二: 綁手綁腳 1.講解、示範:由老師示範雙手叉腰立定跳遠的動作。 2.由學生實際上場操作雙手叉腰立定跳遠後,再以雙手前後擺動的方式跳一次。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
二十	01/05 01/11	第五篇青春的躍動	第～章友誼看招～飛盤	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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。 【第三次評量週】	1.能依動作要領做出飛盤的投擲動作。 2.能依動作要領做出接盤的動作。	活動一：飛盤運動 1.說明飛盤運動是有趣的休閒活動，並且具有安全、競技、休閒、經濟、創造等特性。 2.說明休閒活動的重要性.說明養成休閒活動的重要性，告知友誼的搭建可以藉由休閒活動來達成。 活動二：飛盤的投擲 1.反手投盤法講解、示範：(1)握盤的姿勢，將拇指按住右盤面，食指扶著盤緣，中指抵住盤內緣。(2)兩腳張開約比肩寬，右腳在前側立面對目標，握盤後，手臂往肩後移。(3)以扭轉腰部帶動上肢並利用前臂的屈肘和手腕的力量，將飛盤丟出。 2.正手投盤法講解、示範：(1)兩腳張開比肩略寬，左腳在前側立面對目標。(2)重心由後腳隨飛盤的丟出而移到前腳，當手腕揮到正前方時，順勢將飛盤丟出。 3.說明投盤的三個重要技巧 (1)投盤除了要具備正確的基本投盤姿勢外，還要注意三個重要的投盤技巧，才能讓飛盤飛得既遠又穩。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主 題	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	十大基本能力
二十一	01/12 01/18	複習全冊	複習全冊	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 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。 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。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的	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.認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。 3.了解法律對性的規範，避免性危害發生。 4.學會正確的心肺復甦術實施過程並能使用於正確的情境中。 5.能夠熟練所學會的急救技能，並在必要時做出最完善的發揮。 6.認識目前流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選擇適合的食品。 7.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 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。 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。 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		3	1.配合各單元學習活動單 1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 【人權教育】 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。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	

彰化縣立芳苑國中一〇八學年度第二學期八年級「健體學習領域-健康」課程計畫

一、本領域每週學習節數：3節

二、本學期學習總目標：

- (一) 學習認識真正的自我與認同自我，接著能突破、實現自我，並進而追尋屬於自己的夢想。
- (二) 了解青春期中所面臨的困擾，學習處理與調適壓力，並懂得尋求適當的協助，做好自我調適。
- (三) 體會生命的可貴，進而關懷周遭環境，締造快樂充實的人生。
- (四) 認識並預防臺灣常見的傳染病。
- (五) 認識常見的慢性病，並學習如何預防慢性病，進而調整自我之生活作息，從青少年時期就開始建立良好的健康習慣。
- (六) 學習正確的就醫方式，並認識與善用現有的醫療資源。
- (七) 學習以健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響。
- (八) 建立性病的正確觀念，了解性病的預防之道。
- (九) 學習如何防範性侵害，以及面對性侵害的應變與處理方式。
- (十) 熟練籃球跨步上籃的基本動作，進而學習運球過人及進攻的動作要領。
- (十一) 學習排球扣球之動作要領，進而學習空中扣球動作。
- (十二) 複習足球傳接球動作，進而學習各種防守與進攻戰術。
- (十三) 能做出正確的羽球殺球，進而學習正確的羽球步法，提升自我的羽球技術。
- (十四) 對於棒（壘）球有基本的認識，練習投球及傳、接球的技巧，運用已學習的技能，進行棒（壘）球對抗賽。
- (十五) 了解田徑標槍之來源及動作要領。
- (十六) 了解蛙泳的划手、腿部動作，換氣等動作要領。
- (十七) 了解舞蹈運動對身心的益處，熟悉音樂與韻律，進而創造充滿自我風格的舞蹈動作。

三、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第一週	02/09 02/15	第一篇優質少年 第1章青春有我	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.學習認識自我。 2.認識自我後並了解如何認同自我。	一、教師講解 說明：教師利用「想一想」提問框來引導學生此章的學習重點。 提問：請同學發表對於自我的認識為何？ 講解：青少年時期對自我的認知相當模糊，甚至對自我的價值容易產生混淆，但是若能真正認識自己的特質與潛能，釐清自我價值的重要性，將有助於認同自我、肯定自我，並進而實現自我、充實自我，最終才能追尋屬於自己的夢想。 二、認識自我 說明：教師利用課本 P7 的圖 1-1 來說明自我概念是如何形成的，乃是經過四個面向的詮釋： 1.主觀自我：我對自己的看法。 2.客觀自我：人們對自己的看法。 3.社會自我：人們希望自己成為怎樣的我。 4.理想自我：我希望自己成為怎樣的我。 講解：為了真正認識自我，因此必須經由上述四個面向的詮釋，並適當的調適其中的差異性，且利用課本中所介紹的認識自我技巧來充分了解自我，如此才能使自己的自我概念臻於完善。 三、認同自我 提問：詢問同學平常對自己的表現有什麼看法？ 發表：學生自由發表意見。 說明：經由前面認識自我的活動，以及確認自我概念之後，可能會產生兩種自我肯定的心理歷程： 1.高自尊的心理歷程：高自尊的人→相信他人看好自己，期望自己會做得好，可以獨立做決定→表現好，不需仰賴他人，不會焦慮→完成自己與他人的期望→他人給予正向回饋。 2.低自尊的心理歷程：低自尊的人→覺得自己不被看好，不期望自己做得好，無法獨立做決定→表現差、依賴他人、順從別人、模仿同儕以獲得接納、易焦慮→無法完成自己與他人的期望→他人給予負向回饋。	1	1.課本 2.肯定自我的相關新聞報導	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
					講解：指導同學若是低自尊也不用氣餒，可以藉由下列方式提升自己的自尊： 1.接納自己 2.正向思維 3.展現自己的能力						
第二週	02/16 02/22	第一篇優質少年 第1章青春有我	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.認識如何突破自我。 2.認識如何實現自我。	一、突破自我 提問：詢問學生在求學過程中是否曾有遇到困難或瓶頸的經驗？ 說明：教師利用美國總統歐巴馬的名言來鼓勵同學，在遭遇困境或限制時，可以用以下突破自我的要件來做改善： 1.意念改變 2.尋求資源 3.具體行動 二、實現自我 提問：詢問學生是否曾經為自己實現過哪些目標？ 講解：馬斯洛「需求層次論」的中心精神乃是必須先滿足低層次的需求，方能朝下一階段較高層次的需求邁進，其各層次的主要需求為： 1.第一層：生理需求。2.第二層：安全需求。3.第三層：愛與歸屬需求。4.第四層：自尊需求。5.第五層：自我實現需求。 三、自我實現方法 提問：詢問同學課餘之外是如何充實自己的？ 講解：人生在世界上，不僅只是為了生存而活著，更要懂得如何讓自己的生活更加充實、更加精采、更加多采多姿。 四、追尋夢想 提問：詢問同學自己有什麼夢想？ 講解：教師指導學生在追尋夢想前，必須先確認目標，並思考努力的方向，最後衡量自己的能力，然後努力朝夢想邁進。	1	1.課本 2.肯定自我的相關新聞報導	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否確實針對自己的狀況來記錄。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第三週	02/23 02/29	第一篇優質少年 第2章調適好心情	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。	1.明白壓力對身心的影響。 2.學習面對壓力調適之道。	一、身心症 提問：當你感到壓力過大時，身體或心理上是否有不舒服的狀況出現，請舉例說明。 發表：鼓勵學生發表並給予適度回饋。 說明：教師說明現代人經常出現的「身心症」，就是由於長期處於過大的生活壓力中，而導致身體不適的症狀或疾病，常見像是偏頭痛、月經失調、胃痛、胃潰瘍、腹瀉、憂鬱症、肩頸痠痛等。 二、異常行為 提問：詢問學生是否曾因情緒問題的困擾而產生異常行為？ 發表：學生根據經驗回答。 說明：教師說明一般常見的異常行為有下列幾項： 1.認知異常 2.情緒的異常 3.外顯行為的異常 歸納：提醒同學如發現自己出現異常行為，應立即尋求協助或就醫，因為絕大多數的異常行為，都是可以被治癒的。	1	1.課本 2.抗壓相關新聞報導	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否確實回答活動中的問題。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	四、表達、溝通與分享
第四週	03/01 03/07	第一篇優質少年 第2章調適好心情	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。	1.了解生活中的各種壓力來源。 2.學習面對壓力。	一、調適抗壓有一套 提問：你目前面臨哪些壓力？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：教師歸納學生所面臨的壓力，並說明壓力來源也是影響個人情緒反應的因素之一，適度的壓力會幫助個人的成長，但過度的壓力則會造成身心的傷害。而如何調適自己面對的生活壓力，可利用以下步驟： 1.確定壓力源 2.分析壓力形成原因 3.列出正向對話及事前準備的方法 4.評估後果及困難 5.決定採行的方法加以行動 6.檢討與再實行 二、壓力調適處理 提問：檢視自己壓力來源？放鬆技巧為何？ 討論：分組討論所寫的內容，互相分享回饋。 發表：請學生發表自己的填寫內容。 統整：教師對於學生的發表內容給予適度的口頭獎勵及建議。	1	1.課本 2.抗壓相關新聞報導	1.問答：能說出生活中壓力的來源。 2.觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	四、表達、溝通與分享

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第五週	03/08 03/14	第一篇優質少年 第3章尊重生命	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。	1.了解生命的可貴。 2.認識面對失落與悲傷的技巧，並能有效調適悲傷的情緒。	一、生命的可貴 說明：生命的意義不在於活得是否長久，而是在於活得有意義。 問答：當身邊最親近的人或心愛的寵物離開時，你的感受是什麼？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：說明可能出現的情緒反應，例如：失眠、憂慮、沮喪、退縮、焦慮等，是心理恢復「健康」的必經之路。 統整：人生因為有生離死別，才會令我們領悟到生命的可貴，更讓人省思生命的意義與價值。 二、面對失落與悲傷的技巧 提問：詢問學生在生活中是否曾有失落與悲傷的經驗？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師說明在面對生活中各種失落與悲傷的情緒時，可以採用下列技巧來改善當下的情緒： 1.面對它（自我察覺）2.接受它（不自責）3.處理它（要求自己改變）4.放下它（不再想它）	1	1.課本 2.尊重生命相關資訊	1.觀察：能熱烈的參與討論。 2.問答：能說出處理情緒的方式。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	四、表達、溝通與分享
第六週	03/15 03/21	第一篇優質少年 第3章尊重生命	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。	1.學習面對自傷的正確態度，以及認識愛惜生命的體驗活動。 2.明白生命的意義與存在價值。 3.學習積極面對人生困境。	一、調適悲傷情緒 提問：若今天是你人生的最後一天，你想說些什麼？做哪些事情？ 歸納：死亡並不可怕，要學習以達觀的態度來面對生命中的無常，接受死亡，從中思考真正值得追求的目標。而怎麼做可以幫助我們走出陰霾，請參考下列方式： 1.心存感恩與懷念 2.尋求信仰的慰藉 3.心態上先做好調整與準備 4.學習達觀的態度 二、認識自殘 說明：教師引導學生在遭遇壓力時，還有很多可以紓解壓力的方式與方法。 提問：詢問學生是否曾因應課業、考試等壓力而感到沮喪？ 歸納：教師講解面對壓力無法紓解時，可以採取下列方式： 1.信任與傾聽	1	1.課本 2.尊重生命相關資訊	1.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2.問答：能正確說出面對逆境處理方法。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	四、表達、溝通與分享

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
					2.尋求醫療協助 3.阻斷惡性循環 三、重視生命的好方法 提問：詢問學生平時會不會關心生病或是心情不佳的同學？ 講解：教師指導學生可以藉由下列方式來關懷自己與周遭的人： 1.參與生命體驗活動 2.體會他人的疾苦 3.主動關懷的心 歸納：提醒同學應該正視生命的重要性，並藉由愛惜生命的體驗活動，充分了解自己、悅納自己，並進而欣賞他人、尊重生命，快樂充實地生活。						
第七週	03/22 03/28	第二篇為健康把關 第1章遠離傳染病	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.知道構成傳染病發生的三大因素。 2.知道消滅病原體、管制傳染途徑等預防傳染病的方法。	一、傳染病的發生 發表：請學生發表自己得到流行性感冒的經驗。 說明：教師簡單說明傳染病發生原因。 二、傳染病的發生 提問：人為什麼會得傳染病？ 發表：學生自由發表意見。 說明：發生傳染病的原因是由於病原體經由適當的傳染途徑進入抵抗力較弱的人體而引起。並提醒學生傳染病的三要素為： 1.病原體 2.人體抵抗力 3.傳染途徑 歸納：教師可以舉一些常見傳染病的病例，讓學生可以歸納分析其病原體與傳染途徑，並說明主要傳染途徑有下列幾種： 1.接觸傳染 2.空氣傳染 3.飛沫傳染 4.食物和水傳染 5.昆蟲或動物傳染 三、傳染病的預防—消滅病原體 說明：預防傳染病的三要素。 整理：適當引導學生了解預防傳染病最重要是消滅病原體、增強人體抵抗力、管制傳染途徑。 發表：請學生說明家中或醫院常用消毒方法。 說明：教師可以準備漂白水及酒精，讓學生實際操作消毒濃度的調配。 歸納：由於傳染途徑的不同所以管制的方法也不一樣，教師可以舉生活中常發生的傳染	1	1.課本 2.傳染病相關資訊	1.問答：能夠說出構成傳染病發生的三要素。 2.觀察：能踴躍發表自己想法。 3.問答：能清楚表達管制傳染途徑的方法。	語文領域	【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	五、尊重、關懷與團隊合作

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
					病例子，提供學生更具體的預防方法。 總結：為了有效預防傳染病，鼓勵學生要做到保持空氣流通、食前便後洗手等良好衛生習慣。 四、傳染病的預防—增強人體抵抗力 說明：要有效預防傳染病，提升自身的抵抗力，是不可以輕忽的一環。 整理：使學生了解可以利用運動、均衡飲食、接種疫苗等方式，來增強自身抵抗力。 總結：強調要增強自身抵抗力的方法，須確實落實於日常生活中。 五、傳染病的預防—管制傳染途徑 說明：傳染病的傳染途徑有許多種，提醒學生除了提高自身的抵抗力之外，也需要針對傳染病的傳染途徑進行把關，以免傳染病的發生。 提醒：管制傳染病傳染途徑的傳染方式有許多種，例如：培養良好的衛生習慣，維護周遭環境的衛生等方式，都是不可以忽略的第一步。 總結：健康的身體是眾人皆希望達成的目標，因此對於傳染病的防治不可輕忽視之。						
第八週	03/29 04/04	第二篇為健康把關 第1章遠離傳染病	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. 認識登革熱、肺結核、病毒性肝炎。 2. 了解登革熱、肺結核、病毒性肝炎的預防之道。 3. 認識腸病毒。 4.了解腸病毒的預防之道。	一、登革熱 討論：了解預防登革熱的三不政策，都與斑蚊息息相關，請學生討論個人獨特的抗蚊方式，並與同學分享。 說明：出血性登革熱的成因與症狀：第一次感染登革熱病毒的患者，可引起對該型病毒的終身免疫；但若又感染不同型的登革熱病毒時，將可能發生出血性登革熱，且多於第一次感染後的三個月至五年內發生。症狀為發燒、頭痛、肌肉痛、噁心、嘔吐、全身倦怠、情緒顯得不安、有明顯出血現象，如皮下點狀出血、脈搏加快、血壓下降甚至休克。 二、肺結核 提問：詢問學生什麼是肺結核？ 說明：結核菌非常頑強，不易根除，且產生抗藥性的機會相當高，因此治療時不可以隨意停藥，或是放棄治療，以免影響治療。 提醒：於平日應該增強自身抵抗力，養成健康的生活習慣、多運動健身等方式，讓結核	1	1.課本 2.傳染病相關資訊	1.問答：能說出預防登革熱、結核病及病毒性肝炎的方法。 2.自評：確實做到預防登革熱、肺結核及病毒性肝炎傳染的方法。 3.發表：能說出腸病毒的傳染方式與常見症狀。 4.實做：能確實填寫活動並澈底落實正確洗手的	語文領域	【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	五、尊重、關懷與團隊合作

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
					菌沒有侵犯的機會。 三、病毒性肝炎 提問：是否知道什麼是病毒性肝炎？ 說明：肝炎病毒在侵入人體後，主要進入肝細胞內繁殖，造成病毒感染並引起肝臟發炎的狀況，這就是「病毒性肝炎」。 提問：是否知道病毒性肝炎有分哪些類型？國人較常罹患的又是哪些？ 說明：病毒性肝炎分為 A、B、C、D、E 型，臺灣較常見的為 A、B、C 型。 四、腸病毒 提問：詢問學生是否有聽過腸病毒的案例，或家中是否有人曾經感染過腸病毒？ 說明：腸病毒是多種病毒的統稱，目前將腸病毒歸類為 A、B、C、D 四型，其中經常造成幼童有較嚴重併發症的為腸病毒 71 型。 歸納：教師說明腸病毒傳染與症狀要點，分為以下幾項： 1.腸病毒以每年 4 至 9 月為流行期，可能經由飛沫、食物和水等方式傳染，而幼兒則經常由玩具互相傳染，發病後的一周內傳染力最高。 2.腸病毒常見的症狀是沒有症狀或類似感冒，其中大部分會自然痊癒，而典型症狀則有手足口病及疱疹性咽峽炎。 統整：腸病毒目前沒有疫苗可以預防，因此保持良好的個人衛生習慣、養成勤洗手與避免出入空氣不流通的公共場所，是預防感染的最好方式，若仍不慎遭受感染，應補充適當的飲食與水分，同時在家休息一週後再行復學。 五、活動「限水（旱災）帶來的疾病」 提問：詢問學生平時是否有養成洗手的習慣？正確的洗手步驟為何？ 說明：教師叮嚀學生平時就須養成正確洗手的步驟與觀念，即時面臨夏季缺水的窘境，仍需在節約用水的情形下勤洗手，以預防各類病毒或疾病的傳播。		習慣。				

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第九週	04/05 04/11	第二篇為健康把關 第2章擺脫慢性病	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.認識健康檢查的重要性。 2.認識健康檢查的內容。	一、健康檢查的重要 引導：健康檢查的目的在於「早期發現，早期治療！」，因為許多疾病在初期並無症狀。說明：如果等疾病發生，有時還會錯過矯正及恢復健康的機會，主動關心自己健康而定期做健康檢查，是維護健康的重要方法之一。 二、健康檢查的內容 提問：大家知道健康檢查有哪些項目？可以在哪些地方從事健康檢查？ 歸納：一般健康檢查的內容，可至中央健保局查詢。 說明：社區與醫院都有提供免費健檢及自費檢查等，大家可以加以運用，以達到及早發現疾病的目的。 三、何時健康檢查 提問你知道什麼時候需要健康檢查？ 說明： 1.個人身體狀況：個人身體狀況如有肥胖、體重減輕、倦怠乏力等。 2.家族病史：如有糖尿病、高血脂、癌症等。 3.地域性的流行病學：如 B、C 肝炎感染情況等。 4.其他：如入學時的體檢、就業時的體檢等。 提問：你知道健康檢查的年齡與頻率嗎？ 說明：一般來說二十歲左右可作一次一般的體檢。結論：把生命交給老天，把疾病交給良醫，把健康交給自己。	1	1.課本 2.健康檢查相關資訊	1.問答：能說出健康檢查的主要項目。 2.觀察：是否熱烈參與討論。	語文領域	【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	五、尊重、關懷與團隊合作
第十週	04/12 04/18	第二篇為健康把關 第2章擺脫慢性病	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.認識慢性病。 2.認識癌症及預防方法。 3.認識心血管疾病。 4.認識高血壓與冠心病。 5.認識糖尿病及慢性病的預防方法。	一、認識慢性病 提問：詢問學生是否知道慢性病有哪些？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師說明慢性病是指持續六個月以上的病程，多數需要長期的醫療指導，若造成殘障的後遺症，視症狀而有不同的復健方式。 二、癌症 說明：教師說明常見致癌危險因子有下列幾項： 1.藥物濫用 2.嚼食檳榔 3.煙烤類食物 4.陽光曝曬 5.飲酒過量 6.罹癌親人 7.煙癮過大 8.醃製食物	1	1.課本 2.慢性病相關資訊	1.問答：能說出罹患慢性病的症狀及預防方式。 2.觀察：是否熱烈參與討論。 3.問答：能說出罹患高血壓、冠心病的原因、症狀。 4.問答：能說出罹患糖尿	藝術與人文領域	【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	五、尊重、關懷與團隊合作

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
					三、心血管疾病—高血壓 統整：為有效預防高血壓，最重要保持理想體重、運動及定期測量血壓。 實作：可以利用簡單的電子血壓計，以分組進行的方式，讓每位同學測量血壓，並加以記錄。 作業：鼓勵家人定期測量血壓。 四、心血管疾病—冠心病 說明：利用「知識寶庫」介紹常見的心臟病，進而介紹成人心臟病中最容易致命的冠心病。 歸納：說明冠心病的成因及症狀。 五、糖尿病 說明：說明糖尿病發生成因，且患者會有三多現象（吃多、喝多、尿多），除此之外會視力模糊、傷口不易癒合等症狀。			病的原因、症狀。			
第十一週	04/19 04/25	第二篇為健康把關 第2章擺脫慢性病	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. 認識腎臟病。	一、腎臟病 提問：詢問學生家中是否有親友罹患腎臟病？ 提問：詢問學生是否知道腎臟病的成因？罹患腎臟病的症狀有哪些？ 說明：教師引導學生認識知識寶庫中所介紹的「腎臟病徵兆」，並提醒學生若身體出現上述徵兆應及早就醫。 二、活動「腎臟健康檢核」 提問：詢問學生是否能說出造成腎臟病可能的原因？ 實作：請學生針對活動中的問題確實填答。 統整：從青少年時期就應保持泌尿器官的健康，同時維持良好的生活習慣，並儘可能遠離生活中可能的有毒物質，定期檢查泌尿器官，從生活中落實健康的生活型態。 三、預防慢性病前哨戰 歸納：為了有效預防慢性病的發生，可以參考下列實用的好方法： 1.培養健康的生活習慣 2.均衡的營養攝取 3.定期的健康檢查 四、活動「我的健康抉擇」 說明：日常生活中的各項習慣，不論是飲食、運動、生活作息等等，都對我們的健康有著極大的影響，因此我們必須時時檢視自	1	1.課本 2.慢性病相關資訊	1.問答：是否能說出腎臟病五大徵兆。 2.觀察：是否專心聆聽與踴躍發表意見。 3.實作：是否確實填寫活動。	藝術與人文領域	【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。	五、尊重、關懷與團隊合作

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
					己的各項生活習慣，將有助於遠離慢性病的危害。 實作：請同學確實針對個人平時的生活習慣來勾選，並針對尚未做到的項目，進行改善的策略。						
第十二週	04/26 05/02	第二篇為健康把關 第3章正確使用醫療資源	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。	1.學習正確的就醫方式。	一、正確就醫 說明：選擇正確的就醫資源，可以保障我們的身體健康，同時也是現代國民的基本權利之一，以下提供幾項正確的就醫方式： 1.選擇家庭醫師 2.有病要找家庭醫師 二、正確利用醫療資源 說明：正確的利用醫療資源不僅能使大醫院的門診負荷量減輕，還可以節省就醫的時間與金錢，而目前我們可以利用的醫療資源有下列幾項： 1.公私立醫院 2.社區醫療群 3.診所 4.各鄉鎮區健康服務中心或衛生所 5.偏遠地區群體醫療執業中心或基層保健服務中心。	1	1.課本 2.健保相關資訊	1.問答：能說出國內的醫療資源。 2.問答：能說出全民健保對我們在日常生活上的影響。	藝術與人文領域	【家政教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。	八、運用科技與資訊
第十三週	05/03 05/09	第三篇青春性事 第1章揭開色情面紗	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1.認識不同的社會文化所存在的性觀念差異性。 2.學習面對色情的健康態度。	一、社會對性與愛的規範 說明：不同的社會對於性的觀念會有不同的看法。 提問：詢問學生對於性觀念的看法？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：由於文化的差異，導致性觀念也有所差異，但對於不同文化所反應的性觀念都應該給予尊重。 二、認清色情 提問：如何建立面對色情的健康態度？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 歸納：歸納學生的想法，並說明在面對琳瑯滿目的資訊管道時，應該避免接觸色情物品的來源。 說明：成長過程中，有任何關於性的疑問，	1	1.課本 2.性觀念的相關資訊	1.問答：能說出面對色情時，該具備的健康觀念及態度。 2.觀察：能熱烈的參與討論。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】	四、表達、溝通與分享

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
					需尋求正確的諮詢管道，例如：詢問父母師長、醫師、翻閱醫學書籍等。 統整：提醒學生必須培養冷靜思考分析的能力，認清色情媒體的特質與真相，才是面對色情媒體應有的健康態度。					2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	
第十四週	05/10 05/16	第三篇青春性事 第1章揭開色情面紗	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	認清色情媒體對青少年帶來的不良影響，並學習利用批判性思考能力的技巧來解讀色情的真相。	一、色情媒體對青少年的影響 說明：目前市面上充斥著許多色情媒體，而且這些媒體多半只是為了追求商業利益，但卻提供錯誤的性觀念，對於青少年的影響非常大。 提問：詢問學生是否看過色情媒體？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：面對琳瑯滿目的色情媒體，我們應該認清其特質與真相，才是面對色情媒體應有的健康態度。 二、解讀色情真相的技巧 說明：培養正確解讀色情真相的技巧是我們不可或缺的能力。 提問：詢問學生是否對色情媒體有所疑問？ 發表：學生自由發表意見。 歸納：面對色情，我們應該培養自己的批判性思考能力，以避免掉進色情的陷阱中。 三、活動「踢爆色情媒體」 說明：如何培養批判性思考能力以踢爆色情。 實作：請同學參考活動中的批判性思考技巧以及說明，提出屬於自己的想法。	1	1.課本 2.色情媒體相關資訊	1.問答：能說出面對色情時，該具備的健康觀念及態度。 2.觀察：能熱烈的參與討論。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	四、表達、溝通與分享
第十五週	05/17 05/23	第三篇青春性事 第2章性病知多少	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。	1.學習正確性知識。 2.認識非淋病性尿道炎、淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病。	一、非淋病性尿道炎 說明：感染非淋病性尿道炎的症狀及嚴重性。 歸納：說明非淋病性尿道炎的傳染與預防方式。 二、淋病 說明：教師先講解性傳染病的定義，引導出常見的性病種類，例如：淋病、梅毒及愛滋病。 統整：感染淋病時男女患者會產生的症狀，	1	1.課本 2.性病相關圖片及資訊	問答：能具體說出淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
					以及新生兒經由產道感染引起眼炎。 提問：淋病有哪些傳染途徑？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 歸納：說明除了經由性行為傳染外，偶爾也可能因使用汙染的浴盆、便器和浴巾等而傳染，但不多見。 統整：教師強調感染淋病若不及早治療，將可能會導致不孕。 三、梅毒 說明：感染梅毒的症狀及嚴重性。 歸納：梅毒的傳染途徑包括三種： 1.性行為傳染。 2.輸血傳染。 3.由母親的胎盤傳染給胎兒，即所謂的先天性梅毒。					【性別平等教育】 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】 2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	
第十六週	05/24 05/30	第三篇青春性事 第2章性病知多少	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。	1.學習正確性知識。 2.認識非淋病性尿道炎、淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病。	一、軟性下疳 說明：感染軟性下疳的症狀及嚴重性。 歸納：說明軟性下疳的傳染與預防方式。 二、生殖器疱疹 說明：感染生殖器疱疹的症狀及嚴重性。 歸納：說明生殖器疱疹的傳染及預防方式。 三、尖形溼疣 說明：感染尖形溼疣的症狀及嚴重性。 歸納：說明尖形溼疣的傳染及預防方式。 四、愛滋病 提問：愛滋病目前有沒有有效的藥物可以治癒？ 說明：愛滋病目前仍然沒有疫苗可以有效預防，也沒有藥物可以根治。 提問：愛滋病有哪些傳染途徑？ 歸納：傳染途徑主要包括三種：性行為傳染；血液接觸傳染，如輸血、共用針頭等；母子垂直傳染。 澄清：教師強調愛滋病不會從一般公共場所或日常生活接觸中得到，例如：共用衛浴、游泳池、蚊子叮咬。只要沒有傷口，沒有體液交換，被感染的可能性是非常低的。	1	1.課本 2.性病相關圖片及資訊	問答：能具體說出淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。	1.語文領域 2.綜合活動領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】 1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】 2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十七週	05/31 06/06	第三篇青春性事 第2章性病知多少	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。	1. 認識愛滋病。 2. 學習正確預防性病的方法。	一、活動「愛滋病傳染的迷思」 實作：配合課本活動，請學生自我測驗，檢視自己對於愛滋病的傳染途徑，是否有正確的認識。 說明：教師公布正確答案，並逐一說明。 統整：教師介紹感染愛滋病的症狀。 二、活動「看清楚想明白」 提問：詢問學生是否了解如何避免愛滋病。 發表：學生踴躍發表意見。實作：請學生將預防愛滋病的方式記錄下來。 三、遠離性病有一套 提問：如何有效預防性病？ 發表：鼓勵學生發表自己的想法。 統整：歸納學生提出來的想法，並說明發生性行為時，最正確的作法及觀念。 說明：性病的預防需求做到以下四點 1. 謹慎決定性行為的發生 2. 固定性伴侶 3. 正確使用保險套 4. 注重個人衛生	1	1. 課本 2. 性病相關圖片及資訊	1. 問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2. 觀察：能具體說出愛滋病傳染方式及性病的預防方法。	綜合活動領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
第十八週	06/07 06/13	第三篇青春性事 第3章終結性侵風暴	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 學習如何預防性侵害。 2. 認識性侵害的應變方式。	一、性侵害的防範 提問：詢問學生是否聽過性侵害的案例？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師提醒同學性侵害不一定只會發生在女生身上，男生也同樣有可能遭受的性侵害，因此如何預防便是本章重要的課題。 講解：教師指導同學課本防範性侵害的方式。	1	1. 課本 2. 性侵害相關新聞事件	1. 問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2. 觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。	綜合活動領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	四、表達、溝通與分享

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
第十九週	06/14 06/20	第三篇青春性事 第3章終結性侵風暴	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1.學習如何預防性侵害。 2.認識性侵害的應變方式。	一、萬一受到性侵害時，該怎麼辦 提問：詢問學生如果自己遇到此狀況，會如何處理？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師指導同學在遭受性侵害時，事發時的應變以及事發後的處理，可把握下列原則： 1.事發時的處理 (1)沉著冷靜(2)使用防身技巧(3)大聲呼救 2.事發後的處理 (1)尋求安全庇護(2)勿淋浴、沖洗(3)接受醫療檢查(4)報警(5)接受專業心理治療	1	1.課本 2.性侵害相關新聞事件	1.問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2.觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。	綜合活動領域	【性別平等教育】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究
第二十週	06/21 06/27	第三篇青春性事 第3章終結性侵風暴	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1.學習如何預防性侵害。 2.認識性侵害的應變方式。	一、走出性侵創傷 提問：詢問學生是否聽過類似的案例？ 發表：學生自由發表意見。 講解：指導學生若是遭遇到類似的狀況，一定要立即請求親友或師長的協助，並且可尋求性侵害防治中心、勵馨基金會或專業的心理諮商師協助。	1	1.課本 2.性侵害相關新聞事件	1.問答：熱烈參與討論。 2.觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。	綜合活動領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】 1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】 2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	四、表達、溝通與分享
第二十一週	06/28 07/04	第三篇青春性事 第3章終結性侵風暴	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1.學習如何預防性侵害。 2.認識性侵害的應變方式。	一、走出性侵創傷 提問：詢問學生是否聽過類似的案例？ 發表：學生自由發表意見。 講解：指導學生若是遭遇到類似的狀況，一定要立即請求親友或師長的協助，並且可尋求性侵害防治中心、勵馨基金會或專業的心理諮商師協助。	1	1.課本 2.性侵害相關新聞事件	1.問答：熱烈參與討論。 2.觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。	綜合活動領域	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】 1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】 2-4-10 認識安全性行為並保護自	四、表達、溝通與分享

週次	起訖日期	單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	統整相關領域	重大議題指標	十大基本能力
										己。 【性別平等教育】 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】 2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	

彰化縣立芳苑國中一〇八學年度第二學期八年級「健體學習領域-體育」課程計畫

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	主題	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	十大基本能力
一	02/09 02/15	第一篇 優質少年	第一章 青春有我	4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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。	1.了解運動與健康的關係。 2.了解運動對健康促進的效益。 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。	1.談運動對健康的影響。 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。 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。 4.宣導運動有益身心的概念。	2		1.觀察		一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐
二	02/16 02/22	第一篇 優質少年	第一章 青春有我	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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 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.認識終生運動對自我健康管理的重要性。 2.知道如何為自己設計及選擇終生運動項目。 3.透過成功範例的介紹，讓學生體認終生運動的好處。 4.學會建立並維持終生運動習慣。	1.漫談對終生運動應有的認識。 2.指導學生如何選擇適合自己的終生運動項目。 3.導讀選擇終生運動項目的範例。 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。	2		1.觀察	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探討與研究

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
三	02/23 02/29	第一篇 優質少年	第一章 青春有我	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 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。	1.認識居家環境從事規律運動的可能性及方便性。 2.運用居家環境及可利用的簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。	1.介紹家中健身活動的注意事項。 2.指導學生進行居家徒手運動練習。 3.教師說明利用球訓練的好處，並指導學生練習球的健身。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探討與研究
四	03/01 03/07	第一篇 優質少年	第一章 青春有我	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 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。	1.運用居家環境及可利用的簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。 2.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。	1.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。 2.指導學生練習啞鈴的操作六～十二。 3.教師總結維持規律運動是健康的不二法門。	2		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探討與研究
五	03/08 03/14	第四篇 運動大進擊	第二章 互助合作 排球扣球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.了解排球扣球技術在比賽中角色扮演的重要性。 2.了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 3.學會排球扣球技術的種類與動作要領。 4.在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 5.在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。	1.介紹排球場地。 2.進行動動手腕丟丟球活動。 3.進行原地扣球練習。 4.進行夾夾樂、排排跳活動。	2		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
六	03/15 03/21	第四篇 運動大進擊	第二章 互助合作 排球扣球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 2.學會排球扣球技術的種類與動作要領。 3.在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 4.在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。	1.進行墊步扣球練習。 2.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。	2	1.「看誰最厲害」學習活動單 2.實作及表現 3.課前準備	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐
七	03/22 03/28	第四篇 運動大進擊	ㄆ攻其不備 羽球殺球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 【第一次評量週】	1.學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2.藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。	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。 2.進行折返跑暖身活動。 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。 4.進行跳繩暖身活動。 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。	2	1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察 4.記錄	1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察 4.記錄		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐
八	03/29 04/04	第四篇 運動大進擊	ㄆ攻其不備 羽球殺球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2.藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。 3.增進身體移動與球路變化的適應能力。 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。	1.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。 2.編排學生分組實際練習發球與網邊球對打練習。 3.進行全場移位擊球練習。 4.進行單場挑戰賽。	2	1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察 4.記錄	1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察 4.記錄		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
九	04/05 04/11	第四篇 運動大進擊	ㄆ攻其不備 羽球殺球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2.藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。 3.增進身體移動與球路變化的適應能力。 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。	1.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。 2.編排學生分組實際練習發球與網邊球對打練習。 3.進行全場移位擊球練習。 4.進行單場挑戰賽。	2		1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察 4.記錄		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐
十	04/12 04/18	第四篇 運動大進擊	ㄆ攻其不備 羽球殺球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2.藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。 3.增進身體移動與球路變化的適應能力。 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。	1.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。 2.編排學生分組實際練習發球與網邊球對打練習。 3.進行全場移位擊球練習。 4.進行單場挑戰賽。	2		1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察 4.記錄		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐
十一	04/19 04/25	第四篇 運動大進擊	一兵臨城下 籃球進攻	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1.了解傳接球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種傳接球方式。 3.熟練各種傳接球的方法。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.說明傳球的重要性。 2.介紹 NBA 中的助攻高手約翰史塔克頓之事蹟。 3.進行單手側身傳球練習。 4.進行扇形傳球活動。 5.進行雙足跳躍前進活動。 6.進行單手地板傳球練習。 7.進行手忙腳亂活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十二	04/26 05/02	第四篇 運動大進擊	「兵臨城下」籃球進攻	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1.了解傳接球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種傳接球方式。 3.熟練各種傳接球的方法。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.進行單足跨跳前進活動。 2.進行單手肩上傳球練習。 3.進行靈機應變與三角傳球活動。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.記錄	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十三	05/03 05/09	第四篇 運動大進擊	「兵臨城下」籃球進攻	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 【第二次評量週】	1.了解並學會各種傳接球方式。 2.熟練各種傳接球的方法。 3.培養互助合作的精神。 4.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.進行熱身跑跑跑活動。 2.進行半場二人傳球上籃及穿針引線練習。 3.指導學生完成課本第 148 頁紀錄表格。	2		1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十四	05/10 05/16	第四篇 運動大進擊	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。	2		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。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十五	05/17 05/23	第四篇 運動大進擊	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性。 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。	2		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。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十六	05/24 05/30	第四篇 運動大進擊	第三章 舉足輕重 足球攻防	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1.了解並學會各種傳接球方式。 2.熟練各種傳接球的方法。了 3.培養互助合作的精神。 4.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.進行熱身跑跑跑活動。 2.進行跑壘練習與投手傳踢練習。 3.指導學生進行兩足對抗活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十七	05/31 06/06	第四篇 運動大進擊	第三章 舉足輕重 足球攻防	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1.了解並學會各種傳接球方式。 2.熟練各種傳接球的方法。了 3.培養互助合作的精神。 4.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.進行熱身跑跑跑活動。 2.進行跑壘練習與投手傳踢練習。 3.指導學生進行兩足對抗活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
十八	06/07 06/13	第四篇 運動大進擊	第三章 舉足輕重 足球攻防	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1.了解並學會各種傳接球方式。 2.熟練各種傳接球的方法。了 3.培養互助合作的精神。 4.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.進行熱身跑跑跑活動。 2.進行跑壘練習與投手傳踢練習。 3.指導學生進行兩組對抗活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十九	06/14 06/20	第四篇 運動大進擊	第三章 舉足輕重 足球攻防	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1.了解並學會各種傳接球方式。 2.熟練各種傳接球的方法。了 3.培養互助合作的精神。 4.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.進行熱身活動。 2.進行跑飛盤投擲練習及傳接練習。 3.指導學生進行兩組對抗活動。 4.飛盤趣味爭奪規則。	2		1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
二十	06/21 06/27	第四篇 運動大進擊	第三章 舉足輕重 足球攻防	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1.了解並學會各種傳接球方式。 2.熟練各種傳接球的方法。了 3.培養互助合作的精神。 4.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.進行熱身活動。 2.進行跑飛盤投擲練習及傳接練習。 3.指導學生進行兩組對抗活動。 4.飛盤趣味爭奪規則。	3		1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	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	十大基本能力
二十一	06/28 07/04	複習全冊	複習全冊	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 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。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 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。 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。 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。 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。 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。 【休業式】	1.能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 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。 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。 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。 5.認識終生運動對自我健康管理的重要性。		3	配合各單元學習活動單	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論	【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。 【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。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題