**臺北 市 新民 國民中學**

**107學年度 第一學期八年級健康與體育領域課程計畫**

教科書版本：康軒版第三冊

編撰教師：健康與體育領域教學團隊

**本學期學習目標**

（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）熟練籃板球的要領與方式，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。

**本學期各單元內涵**

| 週次 | 實施 期間 | 單元 活動主題 | 單元 學習目標 | 能力指標 | 重大議題 | 節數 | 評量方法 | 備註 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第一週 | 8/27~8/31 | 第一篇拒絕誘惑  第1章用藥安全 | 認識常見的錯誤用藥觀念。 | 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。 | 【資訊教育】3-4-5能針對問題提出可行的解決方法。 | 1 | 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。 |  |
| 第一週 | 8/27~8/31 | 第四篇運動樣樣行  第1章攻守俱佳～籃球 | 1.熟練上籃的動作。 2.學會搶籃板球的動作。 | 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 2 | 1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否能認真練習暖身上籃之動作。 |  |
| 第二週 | 9/3~9/7 | 第一篇拒絕誘惑  第1章用藥安全 | 了解正確的用藥觀念。 | 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。 | 【資訊教育】3-4-5能針對問題提出可行的解決方法。 | 1 | 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。 |  |
| 第二週 | 9/3~9/7 | 第四篇運動樣樣行  第1章攻守俱佳～籃球 | 1.熟練搶籃板球的動作。 2.學會「搶進攻籃板」和「搶防守籃板」的動作。 | 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 2 | 1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否能認真練習雙手抓籃板球之動作。 |  |
| 第三週 | 9/10~9/14 | 第一篇拒絕誘惑  第1章用藥安全 | 1.了解正確的用藥觀念。 2.認識藥害救濟。 | 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。 | 【資訊教育】3-4-5能針對問題提出可行的解決方法。 | 1 | 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。 |  |
| 第三週 | 9/10~9/14 | 第四篇運動樣樣行  第1章攻守俱佳～籃球 | 了解「卡位」的意義與做法。 | 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 2 | 1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否能認真練習單手投籃之動作。 |  |
| 第四週 | 9/17~9/21 | 第一篇拒絕誘惑  第2章致命的吸引力 | 了解吸菸對人體的危害。 | 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。 | 【資訊教育】3-4-5能針對問題提出可行的解決方法。 | 1 | 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。 |  |
| 第四週 | 9/17~9/21 | 第四篇運動樣樣行  第1章攻守俱佳～籃球 | 1.認識籃球場上各區域的功能。 2.知道球場上各種界線所代表的意義。 | 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 2 | 1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：於活動進行中，是否融入於團體中。 |  |
| 第五週 | 9/24~9/28 | 第一篇拒絕誘惑  第2章致命的吸引力 | 了解飲酒對身體的影響。 | 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。 | 【資訊教育】3-4-5能針對問題提出可行的解決方法。 | 1 | 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。 |  |
| 第五週 | 9/24~9/28 | 第四篇運動樣樣行  第2章砰然一擊～排球 | 體會單手拋球與擊球。 | 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 2 | 1.觀察：是否能快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。 |  |
| 第六週 | 10/1~10/5 | 第一篇拒絕誘惑  第2章致命的吸引力 | 認識成癮藥物的種類。 | 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。 | 【資訊教育】3-4-5能針對問題提出可行的解決方法。 | 1 | 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。 |  |
| 第六週 | 10/1~10/5 | 第四篇運動樣樣行  第2章砰然一擊～排球 | 1.學會肩上發球。 2.熟練拋球與擊球。 | 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 2 | 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。 |  |
| 第七週 | 10/8~10/12 | 第一篇拒絕誘惑  第2章致命的吸引力（第一次段考） | 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。 | 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。 | 【資訊教育】3-4-5能針對問題提出可行的解決方法。 | 1 | 1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 |  |
| 第七週 | 10/8~10/12 | 第四篇運動樣樣行  第2章砰然一擊～排球（第一次段考） | 1.熟練發球的動作要領。 2.讓學生能利用低手發球或肩上發球，及傳、接球的動作來進行團隊比賽。 | 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 2 | 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。 |  |
| 第八週 | 10/15~10/19 | 第一篇拒絕誘惑  第2章致命的吸引力 | 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。 | 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。 | 【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。 | 1 | 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：我能做到拒絕對自己有傷害的事物。 |  |
| 第八週 | 10/15~10/19 | 第四篇運動樣樣行  第2章砰然一擊～排球 | 讓學生能利用低手發球或肩上發球，及傳、接球的動作來進行團隊比賽。 | 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 2 | 1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否能有團隊默契。 3.提問：比賽中如何判決比數。 |  |
| 第九週 | 10/22~10/26 | 第一篇拒絕誘惑  第2章致命的吸引力 | 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。 | 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。 | 【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。 | 1 | 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。 |  |
| 第九週 | 10/22~10/26 | 第四篇運動樣樣行  第3章神奇魔力～桌球 | 使學生了解桌球運動，並教導學生明辨各種運動資訊。 | 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。 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。 | 【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 | 2 | 1.問答：能介紹桌球運動的特色。 2.觀察：參與活動時的用心程度。 |  |
| 第十週 | 10/29~11/2 | 第二篇安全的生活  第1章安全的主張 | 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。 | 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。 | 【人權教育】2-4-2認識各種人權與日常生活的關係。 | 1 | 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。 |  |
| 第十週 | 10/29~11/2 | 第四篇運動樣樣行  第3章神奇魔力～桌球 | 1.使學生了解桌球運動，並教導學生明辨各種運動資訊。 2.了解並學會反手發不旋長球的動作要領。 | 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。 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。 | 【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 | 2 | 1.發表：說出反手發不旋長球的動作要領。 2.觀察：能正確的完成反手發不旋長球的動作要領。 3.實作：能依動作要領做出反手發不旋長球的動作。 |  |
| 第十一週 | 11/5~11/9 | 第二篇安全的生活  第2章防火、防震與防颱 | 1.認識防火的正確方式。 2.學習火災的救護要領。 3.學習火災逃生注意事項，及緩降機的使用方式。  4.認識滅火器的種類與滅火原理。 | 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規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 | 【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。 | 1 | 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。 |  |
| 第十一週 | 11/5~11/9 | 第四篇運動樣樣行  第3章神奇魔力～桌球 | 熟練反手發下旋球的動作要領。 | 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。 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。 | 【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 | 2 | 1.發表：說出反手發下旋球的動作要領。 2.觀察：能正確的完成反手發下旋球的動作要領。 3.實作：能依動作要領做出反手發下旋球的動作。 |  |
| 第十二週 | 11/12~11/16 | 第二篇安全的生活  第2章防火、防震與防颱 | 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。 | 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規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 | 【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。 | 1 | 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.能正確說出颱風發生時的預防方式。 |  |
| 第十二週 | 11/12~11/16 | 第四篇運動樣樣行  第3章神奇魔力～桌球 | 1.了解如何規畫加強桌球技巧的策略。 2.了解個人運動參與及全民運動之間的關係。 | 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。 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。 | 【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 | 2 | 1.問答：說明個人運動參與與全民運動有什麼關係。 2.發表：能說出如何辨別不同情境所需要的運動服務或產品。 |  |
| 第十三週 | 11/19~11/23 | 第二篇安全的生活  第3章戶外安全 | 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。 | 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規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 | 【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發展規劃生涯的能力。 | 1 | 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。 |  |
| 第十三週 | 11/19~11/23 | 第四篇運動樣樣行  第4章老少咸宜～羽球 | 學會羽球之發球。 | 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。 | 【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 | 2 | 1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠成功發出有效球。 3.問答：能具體說出發球應遵守的規則。 |  |
| 第十四週 | 11/26-11/30 | 第二篇安全的生活  第3章戶外安全（第二次段考） | 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。 | 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規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 | 【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發展規劃生涯的能力。 | 1 | 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。 |  |
| 第十四週 | 11/26-11/30 | 第四篇運動樣樣行  第4章老少咸宜～羽球（第二次段考） | 學會高手擊球、側手擊球。 | 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。 | 【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 | 2 | 1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠完成高手、側手擊球之動作。 3.問答：能具體說出高手、側手擊球時應遵守的規則。 |  |
| 第十五週 | 12/3-12/7 | 第二篇安全的生活  第4章急救情報網 | 1.認識急救的意義。 2.了解急救原則。 | 5-3-3規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 | 【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發展規劃生涯的能力。 | 1 | 1.問答：用心表達急救原則。 |  |
| 第十五週 | 12/3-12/7 | 第四篇運動樣樣行  第4章老少咸宜～羽球 | 認識並學會羽球各種基本的擊球法。 | 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。 | 【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 | 2 | 1.觀察：能夠成功發出有效球。 2.問答：能知道高手擊球的最佳擊球點，並了解「可伸到」的概念。 |  |
| 第十六週 | 12/10-12/14 | 第二篇安全的生活  第4章急救情報網 | 1.學習昏厥（暈倒）的處理。 2.學習呼吸或心跳停止的處理。 | 5-3-3規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 | 【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發展規劃生涯的能力。 | 1 | 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。 |  |
| 第十六週 | 12/10-12/14 | 第四篇運動樣樣行  第4章老少咸宜～羽球 | 探索競爭與合作的關係，在目前社會中的普遍性及重要性。 | 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。 | 【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 | 2 | 1.自評：配合課本活動實施。 2.觀察：是否能夠透過合作，追求極致的運動表現。 |  |
| 第十七週 | 12/17-12/21 | 第二篇安全的生活  第4章急救情報網 | 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。 | 5-3-3規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 | 【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發展規劃生涯的能力。 | 1 | 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。 |  |
| 第十七週 | 12/17-12/21 | 第五篇青春的躍動  第1章安全躍動～跳遠 | 1.了解跳遠運動源由。 2.認識跳遠時的安全要點。 3.熟悉立定跳遠的動作過程。 4.認識雙手前後擺動對立定跳遠的影響。 | 3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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。 | 【環境教育】5-3-4具有參與地區性環境議題調查研究的經驗。 | 2 | 1.問答：能夠正確的說出答案。 2.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 |  |
| 第十八週 | 12/24-12/28 | 第三篇情誼可貴  第1章友情序曲 | 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.了解兩性交往的安全守則。 4.學習與人交往時邀約的撇步。 | 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。 | 【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。 | 1 | 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。 3.問答：能清楚說出與異性交往時須注意的事項。 4.觀察：是否能熱烈參與表演。 |  |
| 第十八週 | 12/24-12/28 | 第五篇青春的躍動  第1章安全躍動～跳遠 | 1.能知道自己的立定跳遠動作的正確與否。 2.認識急行跳遠的基本動作。 3.熟悉助跑的動作要領。 | 3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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。 | 【環境教育】5-3-4具有參與地區性環境議題調查研究的經驗。 | 2 | 1.問答：能夠正確的說出答案。 2.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 |  |
| 第十九週 | 12/31-1/4 | 第三篇情誼可貴  第1章友情序曲 | 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。 | 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。 | 【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。 | 1 | 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.實作：是否能確實訪問爸媽活動「爸媽戀愛史」的問題。 |  |
| 第十九週 | 12/31-1/4 | 第五篇青春的躍動  第1章安全躍動～跳遠 | 1.熟悉起跳動作的動作要領。 2.熟悉空中動作的動作要領。 3.熟悉落地動作的動作要領。 | 3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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。 | 【環境教育】5-3-4具有參與地區性環境議題調查研究的經驗。 | 2 | 1.實作：能夠正確的量出適合自己的助跑距離與目標點。 2.實作：能夠正確的做出起跳的動作要領。 3.問答：能夠表達說出其經驗與認知。 4.實作：能做出正確的姿勢。 5.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 |  |
| 第二十週 | 1/7-1/11 | 第三篇情誼可貴  第2章兩性圓舞曲 | 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。 | 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。 | 【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。 | 1 | 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。 |  |
| 第二十週 | 1/7-1/11 | 第五篇青春的躍動  第2章友誼看招～飛盤 | 1.使學生了解飛盤運動，並教導學生養成休閒活動的習慣。 2.藉由休閒活動促進情感的交流。 3.學會飛盤反手投盤的方法。 4.學會飛盤正手投盤的方法。 5.學會投盤的三個重要技巧。 | 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 2 | 1.問答：能說出休閒活動的重要性。 2.實作：能依動作要領做出飛盤的投擲動作。 3.問答：能說出接盤的方法及使用時機。 4.實作：能依動作要領做出接盤的動作。 |  |
| 第二十一週 | 1/14-1/18 | 第三篇情誼可貴  第2章兩性圓舞曲（第三次段考） | 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。 3.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。 | 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。 | 【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。 | 1 | 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.問答：能說出未婚懷孕所造成的傷害。 5.實作：認真的以身體的動作來扮演一顆種子。 |  |
| 第二十一週 | 1/14-1/18 | 第五篇青春的躍動  第2章友誼看招～飛盤（第三次段考） | 1.了解不同的接盤法與使用時機。 2.學會接盤的三個重要技巧。 3.正確使用不同的接盤法與使用時機。 | 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 2 | 1.問答：能說出接盤的方法及使用時機。 2.實作：能依動作要領做出接盤的動作。 |  |

**臺北 市 新民 國民中學**

**107 學年度 第二學期八年級健康與體育 領域課程計畫**

教科書版本：康軒版第四冊

編撰教師：健康與體育領域教學團隊

**本學期學習目標**

（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，進而關懷週遭環境，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，瞭解性病的預防之道。

（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。

**本學期各單元內涵**

| 週次 | 實施 期間 | 單元 活動主題 | 單元 學習目標 | 能力指標 | 重大議題 | 節數 | 評量方法 | 備註 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第一週 | 2/11-2/15 | 第一篇優質少年  第1章青春有我 | 1.學習認識自我。 2.認識自我後並了解如何認同自我。 | 6-3-1體認自我肯定與自我實現的重要性。 | 【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。 | 1 | 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。 |  |
| 第一週 | 2/11-2/15 | 第四篇運動大進擊  第1章兵臨城下～籃球進攻 | 1.熟練雙手原地運球動作。 2.熟練雙手行進運球動作。 | 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。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 2 | 觀察：學生是否在活動過程中充分練習。 |  |
| 第二週 | 2/18-2/22 | 第一篇優質少年  第1章青春有我 | 1.認識如何突破自我。 2.認識如何實現自我。 | 6-3-1體認自我肯定與自我實現的重要性。 | 【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。 | 1 | 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。 |  |
| 第二週 | 2/18-2/22 | 第四篇運動大進擊  第1章兵臨城下～籃球進攻 | 1.熟練運球基本功。 2.了解進攻擋人的基本動作。 3.了解快攻的基本動作。 | 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。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 2 | 評估：學生動作之正確性。 |  |
| 第三週 | 2/25-3/1 | 第一篇優質少年  第2章調適好心情 | 1.明白壓力對身心的影響。 2.學習面對壓力調適之道。 | 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。 | 【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。 | 1 | 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。 |  |
| 第三週 | 2/25-3/1 | 第四篇運動大進擊  第1章兵臨城下～籃球進攻 | 1.學習進攻跑位的基本動作。 2.熟練籃球的基本動作，並實際運用於班級比賽中。 | 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。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 2 | 1.討論：能熱烈的參與討論。 2.實作：能積極的參與活動之進行。 |  |
| 第四週 | 3/4-3/8 | 第一篇優質少年  第2章調適好心情 | 1.了解生活中的各種壓力來源。 2.學習面對壓力。 | 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。 | 【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。 | 1 | 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。 |  |
| 第四週 | 3/4-3/8 | 第四篇運動大進擊  第2章互助合作～排球扣球 | 1.讓學生能從遊戲中體會單手拋球、單手擊球的動作，並學習控制方向。 2.熟悉扣球的預備動作。 | 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。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 2 | 1.觀察：可否控制手腕的動作。 2.評估：有無認真參與活動。 |  |
| 第五週 | 3/11-3/15 | 第一篇優質少年  第3章尊重生命 | 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。 | 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。 | 【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。 | 1 | 1.觀察：能熱烈的參與討論。 2.問答：能說出處理情緒的方式。 |  |
| 第五週 | 3/11-3/15 | 第四篇運動大進擊  第2章互助合作～排球扣球 | 讓學生能從遊戲中體會單手拋球、單手擊球的動作，並學習控制方向。 | 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。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 2 | 實作：能否做出正確的扣球動作。 |  |
| 第六週 | 3/18-3/22 | 第一篇優質少年  第3章尊重生命 | 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。 | 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。 | 【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。 | 1 | 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。 |  |
| 第六週 | 3/18-3/22 | 第四篇運動大進擊  第2章互助合作～排球扣球 | 了解空中扣球動作之動作要領。 | 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。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 2 | 1.觀察：是否認真參與活動。 2.問答：能說出空中扣球動作所具備之條件。 |  |
| 第七週 | 3/25-3/29 | 第二篇為健康把關  第1章遠離傳染病（第一次段考） | 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。 | 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。 | 【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。 | 1 | 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。 |  |
| 第七週 | 3/25-3/29 | 第四篇運動大進擊  第3章舉足輕重～足球攻防（第一次段考） | 認識足球進攻戰術。 | 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 2 | 1.觀察：是否認真參與活動。 2.作答：能觀察並說出教師錯誤動作。 3.實作：能與組員共同努力合作。 |  |
| 第八週 | 4/1-4/5 | 第二篇為健康把關  第1章遠離傳染病 | 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。 | 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。 | 【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。 | 1 | 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習慣。 |  |
| 第八週 | 4/1-4/5 | 第四篇運動大進擊  第3章舉足輕重～足球攻防 | 認識足球進攻及防守戰術。 | 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 2 | 1.觀察：是否認真參與活動。 2.觀察：是否具有團隊默契。 |  |
| 第九週 | 4/8-4/12 | 第二篇為健康把關  第2章擺脫慢性病 | 1.認識健康檢查的重要性。 2.認識健康檢查的內容。 | 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。 | 【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。 | 1 | 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。 |  |
| 第九週 | 4/8-4/12 | 第四篇運動大進擊  第3章舉足輕重～足球攻防 | 了解防守的要領。 | 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 2 | 1.觀察：是否快樂參與活動。 2.提問：是否了解足球防守戰術。 |  |
| 第十週 | 4/15-4/19 | 第二篇為健康把關  第2章擺脫慢性病 | 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。 | 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。 | 【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。 | 1 | 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：能說出罹患糖尿病的原因、症狀。 |  |
| 第十週 | 4/15-4/19 | 第四篇運動大進擊  第4章攻其不備～羽球殺球 | 1.能正確的做出殺球的動作。 2.觀察同學的動作，並給予客觀的建議。 | 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 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。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 2 | 1.問答：能夠清楚的說出動作之重點。 2.實作：能配合正確擊出殺球。 3.觀察：是否能夠熱烈的參與互評。 4.欣賞：能看出同學動作的錯誤， 並給予適當的建議。 |  |
| 第十一週 | 4/22-4/26 | 第二篇為健康把關  第2章擺脫慢性病 | 1.認識腎臟病。 | 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。 | 【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。 | 1 | 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。 |  |
| 第十一週 | 4/22-4/26 | 第四篇運動大進擊  第4章攻其不備～羽球殺球 | 能正確的做出殺球的動作。 | 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 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。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 2 | 1.實作：能配合正確擊出殺球。 2.觀察：是否能夠熱烈的參與互評。 3.欣賞：能看出同學動作的錯誤， 並給予適當的建議。 |  |
| 第十二週 | 4/29-5/3 | 第二篇為健康把關  第3章正確使用醫療資源 | 1.學習正確的就醫方式。 | 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。 | 【家政教育】3-4-5了解有效的資源管理，並應用於生活中。 | 1 | 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。 |  |
| 第十二週 | 4/29-5/3 | 第四篇運動大進擊  第4章攻其不備～羽球殺球 | 1.了解步法之意義及重要性。 2.能做出正確的步法。 | 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 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。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 2 | 1.問答：能夠清楚的說出動作之重點。 2.實作：能做出正確的步法動作。 |  |
| 第十三週 | 5/6-5/10 | 第三篇青春性事  第1章揭開色情面紗 | 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。 | 1-3-4解釋社會對性與愛之規範及其影響。 | 【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。 | 1 | 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。 |  |
| 第十三週 | 5/6-5/10 | 第五篇大家動起來  第1章縱橫高手～棒（壘）球 | 1.了解棒、壘球運動投手的基本投法及學習如何投球。 2.能夠以正確的投球姿勢，將球準確的投向目標。 | 3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 2 | 1.問答：能夠正確的說出答案。 2.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 3.實作：能做出正確的握球姿勢。 |  |
| 第十四週 | 5/13-/17 | 第三篇青春性事  第1章揭開色情面紗（第二次段考） | 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。 | 1-3-4解釋社會對性與愛之規範及其影響。 | 【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。 | 1 | 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。 |  |
| 第十四週 | 5/13-5/17 | 第五篇大家動起來  第1章縱橫高手～棒（壘）球（第二次段考） | 1.能以正確的傳球姿勢，將球準確的傳向目標，並能確實的接住來球。 2.了解棒（壘）球基本的規則。 3.實際參與棒（壘）球比賽。 | 3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 2 | 1.實作：能做出正確的傳、接球動作。 2.問答：對於棒（壘）球規則是否了解。 |  |
| 第十五週 | 5/20-5/24 | 第三篇青春性事  第2章性病知多少 | 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。 | 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。 | 【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。 | 1 | 問答：能具體說出梅毒、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。 |  |
| 第十五週 | 5/20-5/24 | 第五篇大家動起來  第2章乾坤一擲～標槍 | 1.了解田徑運動中標槍項目的運動方式。 2.認識握槍的基本方式。 3.認識標槍投擲的上肢動作。 4.學習投擲標槍上肢動作的三個步驟。 | 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。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 2 | 1.問答：能說出正確答案。 2.觀察：能專注基本動作的學習。 |  |
| 第十六週 | 5/27-5/31 | 第三篇青春性事  第2章性病知多少 | 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。 | 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。 | 【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。 | 1 | 問答：能具體說出梅毒、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。 |  |
| 第十六週 | 5/27-5/31 | 第五篇大家動起來  第2章乾坤一擲～標槍 | 1.學習投擲標槍下肢動作的四個步驟。 2.認識標槍投擲的場地。 3.認識標槍投擲的比賽規則。 | 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。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 2 | 1.問答：能夠表達說出其經驗與認知。 2.實作：能做出正確的姿勢。 3.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 |  |
| 第十七週 | 6/3-6/7 | 第三篇青春性事  第2章性病知多少 | 1.認識愛滋病。 2.學習正確預防性病的方法。 | 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。 | 【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。 | 1 | 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。 |  |
| 第十七週 | 6/3-6/7 | 第五篇大家動起來  第3章水上運動～蛙泳 | 1.了解熱身運動之動作要領及重要性。 2.了解蛙泳腿部動作之動作要領。 3.學會「陸上蛙腳」之動作。 | 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。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【海洋教育】1-4-2學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。 【海洋教育】1-4-3能以正確姿勢換氣游泳。 | 2 | 1.觀察：藉由練習時同學間的互動來評定其用心程度。 |  |
| 第十八週 | 6/10-6/14 | 第三篇青春性事  第3章終結性侵風暴 | 1.學習如何預防性侵害。 2.認識性侵害的應變方式。 | 1-3-4解釋社會對性與愛之規範及其影響。 | 【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。 | 1 | 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。 |  |
| 第十八週 | 6/10-6/14 | 第五篇大家動起來  第3章水上運動～蛙泳 | 1.學會蛙泳水中腿部的連續動作。 2.能發現自己或他人動作的優缺點。 3.學習蛙泳划手動作。 4.學習划手與換氣動作的配合。 5.蛙泳動作操作自動化。 | 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。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | 【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【海洋教育】1-4-2學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。 【海洋教育】1-4-3能以正確姿勢換氣游泳。 | 2 | 1.發表：請全班學生共同找出班上動作最標準的六位同學，並請他們示範。 2.討論：請學生們列舉出易犯錯的姿勢。 3.觀察：教師觀察同學在操作過程中，是否能領略動作之要領。 |  |
| 第十九週 | 6/17-6/21 | 第三篇青春性事  第3章終結性侵風暴 | 1.學習如何預防性侵害。 2.認識性侵害的應變方式。 | 1-3-4解釋社會對性與愛之規範及其影響。 | 【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 1 | 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。 |  |
| 第十九週 | 6/17-6/21 | 第五篇大家動起來  第4章快樂的律動～舞蹈 | 1.能配合音樂做出舞蹈動作。 | 4-3-1了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 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。 | 【家政教育】3-4-5了解有效的資源管理，並應用於生活中。 | 2 | 1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能配合音樂舞動。 |  |
| 第二十週 | 6/24-6/28 | 第三篇青春性事  第3章終結性侵風暴（第三次段考） | 1.學習如何預防性侵害。 2.認識性侵害的應變方式。 | 1-3-4解釋社會對性與愛之規範及其影響。 | 【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。 | 1 | 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。 |  |
| 第二十週 | 6/24-6/28 | 第五篇大家動起來  第4章快樂的律動～舞蹈（第三次段考） | 1.發揮自我創意，設計一個舞蹈動作。 | 4-3-1了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 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。 | 【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】3-4-6欣賞多元的生活文化，激發創意、美化生活。 | 2 | 1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能配合音樂舞動。 |  |