

彰化縣立和美高中國中部 108 學年度第 1 學期八年級健康與體育課程計畫 設計者：八年級教學團隊

一、教材來源：翰林出版第三冊

二、學習領域教學節數：每週 3 節，學期總節數：66 節。

三、本學期學習目標：

健康教育

- (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。

體育

- (一) 熟練籃球板的要領與方式，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。
- (二) 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。
- (三) 了解桌球發不旋長球與下旋球之動作要領。
- (四) 了解羽球運動之形式及發球、擊球的動作要領。
- (五) 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。

本學期課程內涵：

教學期程	單元名稱	能力指標 ※【重大議題融入能力指標】※	節數	評量方式	備註
第一週 0825-0831	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。 【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。	1	1. 問答評量 2. 觀察評量	08/30 開學
	第四篇運動樣樣行 第 1 章攻守俱佳～籃球	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。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	

教學期程	單元名稱	能力指標 ※【重大議題融入能力指標】※	節數	評量方式	備註
		5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。			
第二週 0901-0907	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。 【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。	1	1. 問答評量 2. 發表評量 3. 觀察評量	
	第四篇運動樣樣行 第1章攻守俱佳～籃球	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第三週 0908-0914	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。 【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。	1	1. 問答評量 2. 觀察評量	
	第四篇運動樣樣行 第1章攻守俱佳～籃球	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第四週 0915-0921	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。 【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。	1	1. 問答評量 2. 觀察評量	
	第四篇運動樣樣行 第1章攻守俱佳～籃球	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第五週 0922-0928	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。 【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。	1	1. 問答評量 2. 觀察評量 3. 發表評量	
	第四篇運動樣樣行 第2章砰然一擊～排球	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第六週 0929-1005	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。 【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。	1	1. 問答評量 2. 實作評量 3. 觀察評量	

教學期程	單元名稱	能力指標 ※【重大議題融入能力指標】※	節數	評量方式	備註
	第四篇運動樣樣行 第2章砰然一擊～排球	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第七週 1006-1012	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。 【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。	1	1. 問答評量 2. 實作評量 3. 觀察評量	
	第四篇運動樣樣行 第2章砰然一擊～排球	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第八週 1013-1019 第一次段考	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。 【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。	1	1. 問答評量 2. 觀察評量	第一次段考
	第四篇運動樣樣行 第2章砰然一擊～排球	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第九週 1020-1026	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。 【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。	1	1. 問答評量 2. 觀察評量	
	第四篇運動樣樣行 第3章神奇魔力～桌球	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。 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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第十週 1027-1102	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。 【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。	1	1. 問答評量 2. 觀察評量	
	第四篇運動樣樣行 第3章神奇魔力～桌球	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。 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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	

教學期程	單元名稱	能力指標 ※【重大議題融入能力指標】※	節數	評量方式	備註
第十一週 1103-1109	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。 【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。	1	1. 問答評量 2. 觀察評量 3. 學習單評量	
	第四篇運動樣樣行 第3章神奇魔力～桌球	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。 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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期中不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第十二週 1110-1116	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。 【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。	1	1. 問答評量 2. 觀察評量	
	第四篇運動樣樣行 第3章神奇魔力～桌球	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。 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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期中不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第十三週 1117-1123	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。 【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。	1	1. 問答評量 2. 觀察評量 3. 實作評量	
	第四篇運動樣樣行 第4章老少咸宜～羽球	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期中不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第十四週 1124-1130	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。 【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。	1	1. 問答評量 2. 觀察評量 3. 發表評量	
	第四篇運動樣樣行 第4章老少咸宜～羽球	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期中不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第十五週	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。 【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。	1	1. 問答評量 2. 觀察評量	第二次段考

教學期程	單元名稱	能力指標 ※【重大議題融入能力指標】※	節數	評量方式	備註
1201-1207 第二次段考	第四篇運動樣樣行 第4章老少咸宜～羽球	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第十六週 1208-1214	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。 【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。	1	1. 問答評量 2. 觀察評量 3. 發表評量	
	第四篇運動樣樣行 第4章老少咸宜～羽球	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第十七週 1215-1221	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。 【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。	1	1. 問答評量 2. 觀察評量 3. 發表評量	
	第五篇青春的躍動 第1章安全躍動～跳遠	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第十八週 1222-1228	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。 【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. 問答評量 2. 觀察評量	
	第五篇青春的躍動 第1章安全躍動～跳遠	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第十九週 1229-0104	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。 【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. 問答評量 2. 觀察評量	

教學期程	單元名稱	能力指標 ※【重大議題融入能力指標】※	節數	評量方式	備註
	第五篇青春的躍動 第1章安全躍動～跳遠	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第二十週 0105-0111	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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. 問答評量 2. 觀察評量	
	第四篇運動樣樣行 第1章攻守俱佳～籃球	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第二十一週 0112-0118 第三次段考	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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. 問答評量 2. 觀察評量 3. 學習單評量	第三次段考
	第四篇運動樣樣行 第1章攻守俱佳～籃球	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第二十二週 0119-0125	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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. 問答評量 2. 觀察評量 3. 學習單評量	
	第四篇運動樣樣行 第1章攻守俱佳～籃球	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	

四、補充說明：無。

彰化縣立和美高中國中部 108 學年度第 2 學期八年級健康課程計畫 設計者：八年級教學團隊

一、教材來源：翰林出版第四冊

二、學習領域教學節數：每週 3 節，學期總節數：66 節。

三、本學期學習目標：

健康教育

- (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。

體育

- (一) 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。
- (二) 學習排球扣球之動作要領，進而學習空中扣球動作。
- (三) 複習足球傳接球動作，進而學習各種防守與進攻戰術。
- (四) 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。

四、本學期課程內涵：

教學期程	單元名稱	能力指標 ※【重大議題融入能力指標】※	節數	評量方式	備註
第一週 0209-0215	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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. 問答評量 2. 觀察評量	0211 開學日
	第四篇運動大進擊 第 1 章兵臨城下～籃球進攻	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	

教學期程	單元名稱	能力指標 ※【重大議題融入能力指標】※	節數	評量方式	備註
第二週 0216-0222	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。 【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。 【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。	1	1. 問答評量 2. 觀察評量	
	第四篇運動大進擊 第1章兵臨城下～籃球進攻	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第三週 0223-0229	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。 【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。 【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。	1	1. 問答評量 2. 觀察評量	
	第四篇運動大進擊 第1章兵臨城下～籃球進攻	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第四週 0301-0307	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。 【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。 【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。	1	1. 問答評量 2. 觀察評量	
	第四篇運動大進擊 第2章互助合作～排球扣球	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第五週 0308-0314	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。 【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。 【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。	1	1. 問答評量 2. 觀察評量	
	第四篇運動大進擊 第2章互助合作～排球扣球	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。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	

教學期程	單元名稱	能力指標 ※【重大議題融入能力指標】※	節數	評量方式	備註
		5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。			
第六週 0315-0321	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。 【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。 【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。	1	1. 問答評量 2. 觀察評量	
	第四篇運動大進擊 第2章互助合作～排球扣球	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第七週 0322-0328 第一次段考	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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. 問答評量 2. 觀察評量 3. 實作評量	第一次段考
	第四篇運動大進擊 第3章舉足輕重～足球攻防	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第八週 0329-0404	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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. 問答評量 2. 觀察評量	
	第四篇運動大進擊 第3章舉足輕重～足球攻防	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第九週 0405-0411	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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. 問答評量 2. 觀察評量	

教學期程	單元名稱	能力指標 ※【重大議題融入能力指標】※	節數	評量方式	備註
	第四篇運動大進擊 第3章舉足輕重～足球攻防	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第十週 0412-0418	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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. 問答評量 2. 觀察評量	
	第四篇運動大進擊 第4章攻其不備～羽球殺球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第十一週 0419-0425	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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. 問答評量 2. 觀察評量 3. 學習單評量	
	第四篇運動大進擊 第4章攻其不備～羽球殺球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第十二週 0426-0502	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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. 問答評量 2. 觀察評量	
	第四篇運動大進擊 第4章攻其不備～羽球殺球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第十三週	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	1	1. 問答評量 2. 觀察評量	

教學期程	單元名稱	能力指標 ※【重大議題融入能力指標】※	節數	評量方式	備註
0503-0509		【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。		3. 習單評量	
	第四篇運動大進擊 第1章兵臨城下～籃球進攻	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第十四週 0510-0516	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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. 問答評量 2. 觀察評量	第二次段考
第二次段考	第四篇運動大進擊 第1章兵臨城下～籃球進攻	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第十五週 0517-0523	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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. 問答評量 2. 觀察評量	
	第四篇運動大進擊 第2章互助合作～排球扣球	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第十六週 0524-0530	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【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. 問答評量 2. 觀察評量 3. 實作評量	
	第四篇運動大進擊 第2章互助合作～排球扣球	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第十七週 0531-0606	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。	1	1. 問答評量 2. 觀察評量	

教學期程	單元名稱	能力指標 ※【重大議題融入能力指標】※	節數	評量方式	備註
		【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。			
	第四篇運動大進擊 第3章舉足輕重～足球攻防	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第十八週 0607-0613	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。 【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. 問答評量 2. 觀察評量	
	第四篇運動大進擊 第3章舉足輕重～足球攻防	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第十九週 0614-0620	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。 【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. 問答評量 2. 觀察評量	
	第四篇運動大進擊 第4章攻其不備～羽球殺球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第二十週 0621-0627 第三次段考	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。 【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. 問答評量 2. 觀察評量	
	第四篇運動大進擊 第4章攻其不備～羽球殺球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。	2	1. 實作及表現 2. 觀察	
第二十一週 0628-0704	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。 【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. 問答評量 2. 觀察評量	第三次段考
	第四篇運動大進擊	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。	2	1. 實作及表現	

教學期程	單元名稱	能力指標 ※【重大議題融入能力指標】※	節數	評量方式	備註
	第 4 章攻其不備～羽球殺球	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。 【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。		2. 觀察	

五、補充說明：無。