

臺南市私立新營區南光高中附設國中部 109 學年度第一學期 八年級健康與體育領域學習課程計畫(普通班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週 3 節，本學期共 63 節
課程目標	<p>健康教育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識菸、酒、檳榔以及成癮藥物對身體的影響。 2. 學會拒絕成癮藥物，並了解如何利用相關資源戒除藥癮。 3. 理解新興傳染病的傳播方式及預防方法。 4. 理解傳染病的預防策略及防疫方法。 5. 認識愛的意涵。 6. 學習維繫人際關係好方法。 7. 熟悉情感結束的調適技巧。 8. 了解兩性交往循序漸進的程序。 9. 熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 10. 能夠公開表達維護身體自主權。 11. 評估青少年發生性行為的衝擊與風險。 12. 了解青少年性行為之法律規範。 13. 性行為的抉擇。 14. 不幸懷孕，知道尋求解決方法。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以運動對身體發展之效益促進學生對運動的生理價值之認同，再導入運動訓練原則，讓學生了解運動生理效益，並須應用運動訓練原則。 		<ol style="list-style-type: none"> 2. 引導學生善用運動相關科技、資訊資源，提高運動參與效能與機會。 3. 運用運動訓練原則，分析與解決運動參與問題。 4. 認識肌力訓練相關知識。 5. 學會正確肌力訓練動作。 6. 學會規畫個人肌力訓練計畫。 7. 引導學生了解上籃及快速進攻戰術的特性，激發學習動機及參與感。 8. 學會籃球三步上籃動作要領。 9. 學習空手跑動接球及跑動傳球上籃技術。 10. 學習轉守為攻的快速進攻戰術觀念與技術。 11. 能與同學合作、討論，設計完成快速進攻戰術。 12. 了解 3 對 3 籃球比賽規則及運作方式。 13. 引導學生了解各式肩上發球特性，激發學習動機及參與感。 14. 學會肩上漂浮發球的動作要領。 15. 利用綜合循環練習活動，讓學生認識比賽基本運作模式。 16. 了解後場區域擊球的技能原理。 		<ol style="list-style-type: none"> 17. 了解後場區域擊球技術的使用時機與組合策略。 18. 發展個人羽球擊球之專項技能。 19. 藉由情境了解棒球好球區，了解打擊動作要領。 20. 藉由打擊活動，提升打擊技能。 21. 引導學生了解接滾地球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。 22. 引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。 23. 引導學生認識棒球運動，並積極參與全民運動。 24. 學生能了解跳躍在生活中運用範疇，嘗試挑戰各式跳躍動作。 25. 學生能了解立定跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰跳得更遠。 26. 學生能了解跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰跳得更遠。 27. 引導學生理解跳繩之效益與相關技術原理，提高跳繩技能。 28. 實際練習各種跳繩技術，增進身體控制能力。 29. 願意將跳繩作為課後身體活動參與項目，發揮與挑戰個人運動潛能。
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 B1 符號運用與溝通表達 C3 多元文化與國際理解	A2 系統思考與解決問題 B2 科技資訊與媒體素養	A3 規劃執行與創新應變 C1 道德實踐與公民意識	B1 科技資訊與媒體素養 C2 人際關係與團隊合作	
融入之重大議題	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣</p>		<p>環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 EJU4 自律負責。</p>		<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p>

		態，運用資源解決問題。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【環境教育】		【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。		【閱讀素養教育】 閱 J2 發展跨文本的比對、分析、深究的能力，以判讀文本知識的正確性。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點		表現任務(評量方式)	融入議題實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 1 週 8/30-9/5	第一篇 致命吸引力 第一章 菸酒檳榔	1	健體-J-A2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	觀察發表	【環境教育】 環 J4
	第四篇 運動全方位 第一章 運動與身體發展	2	健體-J-A3 健體-J-B2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	實作觀察問答	【生涯規劃教育】 涯 J3
第 2 週 9/6-9/12	第一篇 致命吸引力 第一章 菸酒檳榔	1	健體-J-A2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	觀察實作	【環境教育】 環 J4
	第四篇 運動全方位 第一章 運動與身體發展	2	健體-J-A3 健體-J-B2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	實作觀察問答	【生涯規劃教育】 涯 J3

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。			
第 3 週 9/13-9/19	第一篇 致命吸引力 第一章 菸酒檳榔	1	健體-J-A2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	問答 觀察	【環境教育】 環 J4
	第四篇 運動全方位 第一章 運動與身體發展	2	健體-J-A3 健體-J-B2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	實作 觀察 問答	【生涯規劃教育】 涯 J3
第 4 週 9/20-9/26	第一篇 致命吸引力 第一章 菸酒檳榔	1	健體-J-A2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	問答 觀察	【環境教育】 環 J4
	第四篇 運動全方位 第二章 肌力訓練	2	健體-J-A3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	實作 觀察 問答	【生涯規劃教育】 涯 J14 【閱讀素養教育】 閱 J6
第 5 週 9/27-10/3	第一篇 致命吸引力 第二章 成癮藥物的真相	1	健體-J-A2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	觀察 問答	【品德教育】 品 EJU4
	第四篇	2	健體-J-A3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Bc-IV-2 終身運動	實作	【生涯規劃

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	運動全方位 第二章 肌力訓練			則。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	計畫擬定的相關知識。	觀察 問答	【教育】 涯 J14 【閱讀素養 教育】 閱 J6
第 6 週 10/4-10/10	第一篇 致命吸引力 第二章 成癮藥物的真相	1	健體-J-A2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	觀察 問答	【品德教 育】 品 EJU4
	第四篇 運動全方位 第二章 肌力訓練	2	健體-J-A3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	實作 觀察 問答	【生涯規劃 教育】 涯 J14 【閱讀素養 教育】 閱 J6
第 7 週(一段) 10/11-10/17	第一篇 致命吸引力 第二章 成癮藥物的真相	1	健體-J-A2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	觀察 問答	【品德教 育】 品 EJU4
	第五篇 玩球樂趣多 第一章 籃球	2	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察 技能 情意	【性別平等 教育】 性 J4 【人權教 育】 人 J5 【生涯規劃 教育】 涯 J3
第 8 週 10/18-10/24	第一篇 致命吸引力 第三章 我不吸煙我拒毒	1	健體-J-B1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	觀察 問答	【品德教 育】 品 EJU4

				2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。			
	第五篇 玩球樂趣多 第一章 籃球	2	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察技能情意	【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3
第 9 週 10/25-10/31	第一篇 致命吸引力 第三章 我不吸煙我拒毒	1	健體-J-B1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	觀察問答	【品德教育】 品 EJU4
	第五篇 玩球樂趣多 第一章 籃球	2	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察技能情意	【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3

				略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			
第 10 週 11/1-11/7	第一篇 致命吸引力 第四章 捍衛青春不成癮	1	健體-J-C2	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	觀察 問答	【生命教育】 生 J5
	第五篇 玩球樂趣多 第一章 籃球	2	健體-J-A2 健體-J-C2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察 技能 情意	【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3
第 11 週 11/8-11/14	第一篇 致命吸引力 第四章 捍衛青春不成癮	1	健體-J-C2	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	觀察 問答	【生命教育】 生 J5
	第五篇 玩球樂趣多 第二章 排球	2	健體-J-A2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	發表 觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 【人權教

				3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			育】 人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3
第 12 週 11/15-11/21	第二篇 防疫總動員 第一章 傳染病的防治	1	健體-J-A2	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	觀察發表	【閱讀素養教育】 閱 J2
	第五篇 玩球樂趣多 第二章 排球	2	健體-J-A2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	發表觀察實作	【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3
第 13 週 11/22-11/28	第二篇 防疫總動員 第一章 傳染病的防治	1	健體-J-A2	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	觀察發表	【閱讀素養教育】 閱 J2
	第五篇 玩球樂趣多 第二章 排球	2	健體-J-A2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	發表觀察實作	【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3

第 14 週(二段) 11/29-12/5	第二篇 防疫總動員 第一章 傳染病的防治	1	健體-J-A2	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	觀察發表	【閱讀素養教育】 閱 J2
	第五篇 玩球樂趣多 第三章 羽球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察實作問答	【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3
第 15 週 12/6-12/12	第二篇 防疫總動員 第二章 戰勝傳染病	1	健體-J-A3 健體-J-C1 健體-J-C2	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	觀察問答	【生命教育】 生 J1
	第五篇 玩球樂趣多 第三章 羽球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察實作問答	【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3
第 16 週	第二篇 防疫總動員	1	健體-J-A3 健體-J-C1	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	觀察問答	【生命教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

12/13-12/19	第二章 戰勝傳染病		健體-J-C2	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。		生 J1
	第五篇 玩球樂趣多 第四章 棒球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-C3	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	認知 情意 技能	【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3
第 17 週 12/20-12/26	第三篇 擁抱青春相信愛 第一章 愛的真諦	1	健體-J-A1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。	觀察 實作	【人權教育】 人 J8
第 18 週 12/27-1/2	第三篇 擁抱青春相信愛 第二章 約會的事	1	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達	觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 性 J5 【人權教育】

				康的行動，並反省修正。	與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。		人 J8
	第六篇 運動樣樣行 第一章 田賽	2	健體-J-A1 健體-J-B2 健體-J-C2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3
第 19 週 1/3-1/9	第三篇 擁抱青春相信愛 第二章 約會的事	1	健體-J-A2 健體-J-B1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 性 J5 【人權教育】 人 J8
	第六篇 運動樣樣行 第一章 田賽	2	健體-J-A1 健體-J-B2 健體-J-C2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【生涯規劃教育】

				制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			涯 J3
第 20 週 1/10-1/16	第三篇 擁抱青春相信愛 第三章 真愛要等待	1	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 性 J5 【人權教育】 人 J8
	第六篇 運動樣樣行 第一章 民俗運動—跳繩	2	健體-J-A2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3
第 21 週 (期末考) 1/17-1/23	第三篇 擁抱青春相信愛 第三章 真愛要等待	1	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 性 J5 【人權教育】 人 J8

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	<p>第六篇 運動樣樣行 第一章 民俗運動—跳繩</p>	<p>2</p>	<p>健體-J-A2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>	<p>觀察 實作</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4 【人權教育】 人 J5 【生涯規劃教育】 涯 J3</p>
--	--	----------	----------------	--	--	------------------	--

臺南市私立新營區南光高中附設國中部 109 學年度第二學期 八年級健康與體育領域學習課程計畫(普通班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週 3 節，本學期共 60 節
課程目標	<p>健康教育</p> <ol style="list-style-type: none"> 藉由媽咪日記，認識懷孕的生理變化及優生保健的重要。 從小時候的照片找出自己的變化，並認識人生各階段的身心發展及生長發育。 閱讀長生不老的傳說，思考老化的意義。並體認從年輕就要儲存健康老化資本的重要。 利用討論器官捐贈的話題，明白死亡的意涵，並熟悉面對死亡自我調適方法。 了解慢性病對健康的威脅。 探究常見的慢性病。 藉由分析生活情境，體認安全的重要，並熟悉事故傷害處理、傷口照護、止血法及包紮技巧。 利用新聞案例，了解心肺復甦術的使用時機、技巧，並熟練操作。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 能瞭解運動所需要的營養攝取原則。 能瞭解運動前、中及後期的飲食建議對身體的影響性。 能瞭解水分及電解質的補充方式對身體的影響性。 		<ol style="list-style-type: none"> 能規劃出一份個人運動營養攝取計畫並能執行。 理解自行車運動的各項知識。 增進行車安全。 規劃自我挑戰的自行車路線。 引導學生了解防守在籃球場上的重要性，激發學習動機及參與感。 學會人盯人防守動作要領。 學會團隊協防動作及觀念。 學會爭搶籃板球動作要領。 能與同學合作、討論，執行及調整協防動作與觀念。 引導學生了解排球比賽扣球攻擊戰術，激發學習動機。 學會扣球動作各項技術分析。 學會由他人送球的扣球基本技術。 了解其他扣球技術，及如何在比賽中靈活變化。 能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成比賽。 了解正手抽球的技術原理。 了解正、反手結合技術的使用時機。 運用桌球的步法移動回擊來球。 		<ol style="list-style-type: none"> 藉由情境設計，激發進攻策略戰術設計。 藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。 藉由小組搭配，提高小組默契；並透過溝通合作，創造戰術價值。 透過團隊進攻，擴大場地使用的範圍與思考層面。 引導學生認識足球運動，並積極參與全民運動。 藉由情境認識仰泳自救的重要性。 練習仰泳踢水，同時自製浮具，達成仰泳自救的技巧。 藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。 藉由海豚游，了解蝶泳打水技巧。 運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。 透過不同練習，體會換氣節奏，進行蝶泳練習。 能了解競技體操比賽的評分標準，運用於欣賞運動賽事。 能了解平衡木的技能原理並認真參與練習。 能了解跳箱的技能原理並認真參與練習。
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養	A2 系統思考與解決問題 C1 道德實踐與公民意識	A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	B1 符號運用與溝通表達 C3 多元文化與國際理解	
融入之重大議題	<p>【海洋教育】</p> <p>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【品德教育】</p>	<p>生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p>	<p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p> <p>【家庭教育】</p>		

	品 J8 理性溝通與問題解決。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。	安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。				
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 1 週 2/14-2/20	第一篇 生命的旅程 第一章 新生命的喜悅	1	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	觀察 實作	【家庭教育】 家 J4
	第四篇 青春的躍動 第一章 運動營養	2	健體-J-A3	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	問答 說明	【安全教育】 安 J3
第 2 週 2/21-2/27	第一篇 生命的旅程 第一章 新生命的喜悅	1	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	觀察 實作	【家庭教育】 家 J4
	第四篇 青春的躍動 第一章 運動營養	2	健體-J-A3	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	問答 說明	【安全教育】 安 J3
第 3 週 2/28-3/6	第一篇 生命的旅程 第二章 生長密碼	1	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階	觀察	【生命教育】 生 J2

				1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	段的身心發展任務與個別差異。		
	第四篇 青春的躍動 第二章 休閒運動-自行車	2	健體-J-A3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	問答說明	【安全教育】 安 J1 安 J6
第 4 週 3/7-3/13	第一篇 生命的旅程 第二章 生長密碼	1	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	觀察	【生命教育】 生 J2
	第四篇 青春的躍動 第二章 休閒運動-自行車	2	健體-J-A3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	問答說明	【安全教育】 安 J1 安 J6
第 5 週 3/14-3/20	第一篇 生命的旅程 第二章 生長密碼	1	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	觀察	【生命教育】 生 J2
	第四篇	2	健體-J-A3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和	Cb-IV-2 各項運動	問答	【安全教育】

	青春的躍動 第二章 休閒運動-自行車			規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	說明	安 J1 安 J6
第 6 週 3/21-3/27	第一篇 生命的旅程 第三章 樂活老化	1	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	觀察	【生命教育】 生 J2 生 J3
	第五篇 運動大進擊 第一章 籃球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察	【品德教育】 品 J8
第 7 週(一段) 3/28-4/3	第一篇 生命的旅程 第三章 樂活老化	1	健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-B1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	觀察	【生命教育】 生 J2 生 J3
	第五篇 運動大進擊 第一章 籃球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察 發表 實作	【品德教育】 品 J8

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第 8 週 4/4-4/10	第一篇 生命的旅程 第四章 用愛說再見	1	健體-J-A1	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	觀察	【生命教育】 生 J2 生 J3
	第五篇 運動大進擊 第一章 籃球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察 發表 實作	【品德教育】 品 J8
第 9 週 4/11-4/17	第一篇 生命的旅程 第四章 用愛說再見	1	健體-J-A1	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	觀察	【生命教育】 生 J2 生 J3
	第五篇 運動大進擊 第二章 排球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 實作	【品德教育】 品 J8
第 10 週 4/18-4/24	第二篇 沉默的殺手 第一章 慢性病（一）	1	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	觀察 發表	【生命教育】 生 J3
	第五篇 運動大進擊 第二章 排球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 實作	【品德教育】 品 J8

				3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第 11 週 4/25-5/1	第二篇 沉默的殺手 第一章 慢性病(一)	1	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	觀察發表	【生命教育】 生 J3
	第五篇 運動大進擊 第二章 排球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 實作	【品德教育】 品 J8
第 12 週 5/2-5/8	第二篇 沉默的殺手 第一章 慢性病(一)	1	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	觀察發表	【生命教育】 生 J3
	第五篇 運動大進擊 第三章 桌球	2	健體-J-A2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 實作	【品德教育】 品 J8
第 13 週 5/9-5/15	第二篇 沉默的殺手 第一章	1	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	觀察發表	【生命教育】 生 J3

	慢性病 (二)			的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。		
	第五篇 運動大進擊 第三章 桌球	2	健體-J-A2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 實作	【品德教育】 品 J8
第 14 週(二段) 5/16-5/22	第二篇 沉默的殺手 第一章 慢性病 (二)	1	健體-J-A1 健體-J-A2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	觀察 發表	【生命教育】 生 J3
	第五篇 運動大進擊 第三章 桌球	2	健體-J-A2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察 實作	【品德教育】 品 J8
第 15 週 5/23-5/29	第三篇 即刻救援 第一章 急救最前線	1	健體-J-A2	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	問答 觀察	【安全教育】 安 J2 安 J3 安 J4
	第五篇 運動大進擊 第四章 足球	2	健體-J-A2 健體-J-B1 健體-J-C2 健體-J-C3	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	認知 情意 技能	【生涯教育】 涯 J3 【品德教育】 品 J8

				<p>他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。		
第 16 週 5/30-6/5	第三篇 即刻救援 第一章 急救最前線	1	健體-J-A2	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。</p> <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。</p>	問答 觀察	【安全教育】 安 J11
	第五篇運動大進擊 第四章足球	2	<p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-B1</p> <p>健體-J-C2</p> <p>健體-J-C3</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	認知 情意 技能	<p>【生涯教育】 涯 J3</p> <p>【品德教育】 品 J8</p>

第 17 週 6/6-6/12	第三篇 即刻救援 第一章 急救最前線	1	健體-J-A2	技能。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	問答 觀察	【安全教育】 安 J11
	第六篇 大家動起來 第一章 游泳	2	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3 健體-J-C2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	認知 情意 技能	【海洋教育】 海 J1
第 18 週 6/13-6/19	第三篇 即刻救援 第二章 心肺復甦術	1	健體-J-C1	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	觀察 分享	【安全教育】 安 J10
	第六篇 大家動起來 第一章	2	健體-J-A1 健體-J-A2 健體-J-A3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	認知 情意 技能	【海洋教育】 海 J1

	游泳		健體-J-C2	<p>的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>		
第 19 週 6/20-6/26	第三篇 即刻救援 第二章 心肺復甦術	1	健體-J-C1	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。</p>	觀察 分享	【安全教育】 安 J10
	第六篇 大家動起來 第一章 游泳	2	<p>健體-J-A1</p> <p>健體-J-A2</p> <p>健體-J-A3</p> <p>健體-J-C2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	認知 情意 技能	【海洋教育】 海 J1

第 20 週 (期末考) 6/27-7/3	第三篇 即刻救援 第二章 心肺復甦術	1	健體-J-C1	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	觀察 分享	【安全教育】 安 J10
	第六篇 大家動起來 第二章 體操	2	健體-J-B3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯 J6