臺南市立南新國民中學111學年度第一學期八年級**健康與體育**領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

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	**健康教育** 如果有喜歡的對象，如何提出邀約？並教授交往過程該注意的事，讓同學安全又健康的度過青春期。學習成癮物質的內容與危害，並練習拒絕技巧，認識傳染病與預防方法。 **體育** 認識運動對身體發展的影響，並學習如何鍛鍊自己的身體，深化、進階七年級學習過的各類球類運動，課程也規劃跳遠、跳繩、飛盤等全新學習內容，希望同學藉此培養多元興趣與良好體能。				
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
第一週 8/29~9/2	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1	1.讓學生澄清欣 賞、喜歡與迷 戀。 2.讓學生認識愛 的意涵。 3.讓學生學習維 繫人際關係好方法。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Fa-IV-3 有利	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	**【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。

					人際關係的因素與有效的溝通技巧。		
第一週 8/29~9/2	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	2	1.了解運動時身體的生理反應。 2.理解運動對身體發展的正面效益。 3.了解和應用運動訓練的原則，診斷運動參與時的問題。	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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.問答：能說出運動時身體的生理反應。2.實作：能利用資訊科技或書籍來蒐集與運動功能相 關資料。 3.問答：能說出運動對身體發展的正面效益。 4.問答：能說出運動對身體發展和身心健康之間的關係。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二週 9/5~9/9	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1	1.讓學生澄清欣 賞、喜歡與迷 戀。 2.讓學生認識愛 的意涵。 3.讓學生學習維 繫人際關係好方法。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	**【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第二週 9/5~9/9	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	2	應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。	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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.問答：能說出運動訓練原則的原理。 2.問答：能舉出應用運動訓練原則的例子。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第三週 9/12~9/16	第一篇擁抱青春相信愛 第二章我的身體我做主	1	1.維護身體自主權的立場表達與行動。	1a-IV-4 理解促進健康生活的	Db-IV-5 身體自主權維護的	1.觀察：是否能認真聆聽。	**【性別平等教育】**

			2.熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	2.問答：是否能主動分享自己的想法。	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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第三週 9/12~9/16	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	2	應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。	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。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.問答：能說出運動相關科技或資訊的種類和功效。 2.問答：能發表自己如何利用網路資源解決運動參與相關問題。 3.實作：蒐集與發表運動相關科技或資訊應用情形。 4.問答：能分析運動相關資訊科技的功能和使用注意事項。 5.實作：能利用資訊科技解決運動參與問題。 6.發表：能應用所學進行運動處方執行的成效分析。	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第四週 9/19~9/23	第一篇擁抱青春相信愛 第二章我的身體我做主	1	1.維護身體自主權的立場表達與行動。	1a-IV-4 理解促進健康生活的	Db-IV-5 身體自主權維護的	1.觀察：是否能認真聆聽。	**【性別平等教育】**

			2.熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	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。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	2.問答：是否能主動分享自己的想法。	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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第四週 9/19~9/23	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	2	1.認識肌力訓練相關知識。 2.了解增進肌肉適能的益處	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。	1.問答：學生能夠了解哪些是生活情境中的肌力訓練。 2.觀察：認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。 3.實作：學生能運用肌力訓練知識規畫適合自己的訓練計畫。	**【生涯規劃教育】** 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 **【閱讀素養教育】** 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
第五週 9/26~9/30	第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事	1	1.讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 2.讓學生學習好好說再見的技巧。	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。 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	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	**【性別平等教育】** 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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害

					略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。		與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第五週 9/26~9/30	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	2	規畫與改善肌肉適能。	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。	1.問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2.實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3.觀察：學會各部分肌群的訓練動作。	**【生涯規劃教育】** 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 **【閱讀素養教育】** 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
第六週 10/3~10/7	第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事	1	1.讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 2.讓學生學習好好說再見的技巧。	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。 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。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	**【性別平等教育】** 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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。

第六週 10/3~10/7	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	2	規畫與改善肌肉適能。	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。	1.問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2.實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3.觀察：學會各部分肌群的訓練動作。	**【生涯規劃教育】** 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 **【閱讀素養教育】** 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
第七週 10/10~10/14	第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事（第一次段考）	1	1.讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 2.讓學生學習好好說再見的技巧。	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。 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。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	**【性別平等教育】** 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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 **【人權教育】** 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第七週 10/10~10/14	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球（第一次段考）	2	1.透過趣味透過影片欣賞，讓學生了解上籃基本動作與快速進攻戰術的重要性，激發學習動機及參與感。 2.學會運球三步上籃動作要領。 3.讓學生在練習中，找	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.問答：同學們是否能了解上籃技術在快速進攻戰術所扮演的關鍵角色？ 2.觀察：是否認真參與活動。 3.觀察：是否認真	**【性別平等教育】** 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。

			到最好的跑動起跳及蹬地上籃時機。 4.了解上籃分解動作要領。 5.讓學生自我檢視是否已具備運球三步上籃的準備工作。	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。		參與上籃分解動作練習。 4.發表：能正確的說出上籃分解動作要領。 5.實作：能依照動作要領做出上籃動作。	**【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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第八週 10/17~10/21	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	1	1.讓學生明白傳 染病是如何發 生。 2.讓學生了解常 見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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	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。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能認真參與討論。 3.問答：能說出預防傳染病的方法。	**【生命教育】** 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。

				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。			
第八週 10/17~10/21	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	2	1.讓學生在空手跑動接球上籃練習中，找到最好的傳球時機與位置。 2.讓學生在3人一組直線上籃練習中，學會比賽基本三人小組進攻戰術。 3.了解快速進攻戰術的特性與要領。 4.能熟練做出轉守為攻的快速進攻戰術。	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。	1.觀察：是否認真參與空手跑動接球上籃練習活動。 2.實作：掌握3人小組直線上籃技巧，運用傳導推進完成上籃練習。	**【性別平等教育】** 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。 **【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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第九週	第二篇防疫總動員	1	1.讓學生明白傳 染病	1a-IV-2 分析個	Fb-IV-3 保護	1.問答：能說出預	**【環境教育】**

10/24~10/28	第一章新興傳染病		是如何發 生。 2.讓學生了解常 見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。	性的健康行為。 Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	防傳染病的方法。 2.觀察：能認真聆聽。 3.問答：能說出預防傳染病的方法。 4.觀察：能確實做到預防流感的傳染。 5.觀察：是否能熱烈的參與討論。 6.問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。	環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。
第九週 10/24~10/28	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	2	1.運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生了解快速進攻的跑動傳球路線。 2.從戰術執行結果檢核表，自我檢驗是否了解戰術目的，並能有效執行。	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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.發表：能說出快速進攻戰術—以多打少的四大要領。 2.觀察：能與他人溝通合作，從錯誤中學習調整。 3.實作：能在活動中熟練的做出 2 人快速進攻戰術。 4.觀察：戰術執行前，是否認真參與	**【性別平等教育】** 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。 **【人權教育】** 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，

				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。		教練戰術板模擬演練活動。 5.觀察：戰術執行後，是否能了解執行過程的優與劣，並加以改善。	尊重並欣賞其差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十週 10/31~11/4	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	1	1.讓學生明白傳 染病是如何發 生。 2.讓學生了解常 見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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，	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。	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。 3.實作：是否能認真參與倡議活動。	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。

				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。			
第十週 10/31~11/4	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	2	1.善用影像資料分析，學習如何檢討改進、調整戰術。 2.學會3對3籃球比賽的運作方式。	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。	1.觀察：是否認真參與三對三籃球比賽練習活動。 2.實作：戰術執行後是否能透過影像資料分析，提升團隊進攻效率。	**【性別平等教育】** 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。 **【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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十一週 11/7~11/11	第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病	1	1.讓學生明白傳染病是如何發生。 2.讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	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防治策略。	1.問答：能說出預防登革熱的方法。 2.觀察：能確實做到預防登革熱的傳染。	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。

						3.發表：能主動積極發表自己的想法。 4.討論：能認真討論預防肺結核的方法。 5.觀察：能確實做到預防肺結核傳染的方法。 6.發表：能主動積極發表自己的想法。	
第十一週 11/7~11/11	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	2	1.透過影片欣賞，讓學生了解肩上發球在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2.讓學生在練習中，找到最好的拋球及擊球時機。 3.了解肩上漂浮發球的動作要領。 4.讓學生自我檢視是否已具備肩上漂浮發球的準備工作。	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。	1.問答：同學們是否能了解各式肩上發球在比賽戰術中所使用的目的。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。 4.發表：能正確的說出肩上漂浮發球的動作要領。 5.實作：能依動作要領做出肩上漂浮發球的動作。	**【性別平等教育】** 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。 **【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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十二週 11/14~11/18	第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病	1	1.讓學生明白傳染病是如何發生。 2.讓學生了解常見傳染病對健康的威脅感與嚴重性。	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防治策略。	1.觀察：能確實做到預防腸病毒的方法。 2.發表：能主動積極發表自己的想法。	**【環境教育】** 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。

						3.實作：能確實正確洗手。 4.觀察：能確實做到預防病毒性肝炎傳染的方法。 5.發表：能主動積極發表自己的想法。	
第十二週 11/14~11/18	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	2	1.讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。 2.讓學生在循環練習中，學會比賽基本運作模式。	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。	1.觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。 2.實作：能掌握肩上漂浮發球技巧，控制直、斜線發球的落點位置。	**【性別平等教育】** 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。 **【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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十三週 11/21~11/25	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我最行	1	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	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	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。	1.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能說出菸對身體的影響。	**【法治教育】** 法 J3 認識法律之意義與制定。

				重性。 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。 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-4 面對成癮物質的拒絕技巧與 自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運 用。		
第十三週 11/21~11/25	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	2	1.能熟練的控制肩上漂浮發球的方向及落點。 2.了解肩上漂浮發球的特性,在9人制排球比賽中擬定發球策略。	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。	1.發表：能說出肩上漂浮發球在比賽中策略及運用。 2.觀察：知道如何與他人溝通合作從比賽中獲得勝利。 3.實作：能在活動或比賽中，熟練的使用肩上漂浮發球技術。	**【性別平等教育】** 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。 **【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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十四週 11/28~12/2	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我最行（第二段考）	1	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能夠	**【法治教育】** 法 J3 認識法律之意義與制

			2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	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。 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。 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。	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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與 自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運 用。	思辨吸菸所付出的代價，並堅定拒菸立場。	定。
第十四週 11/28~12/2	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球（第二段考）	2	1.瞭解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。 2.認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3.體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4.運用不同丟擲力量、角度瞭解可產生的效果。 5.認識與學會長球技術。 6.認識與學會殺球技術。 7.能分辨殺球與長球動作要領的不同處。	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.說明：學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。 2.實作：學生能夠做出高手丟羽球的動作。 3.觀察：完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。 4.實作：學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效益。 5.觀察：是否能夠熱烈參與活動與討	**【性別平等教育】** 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。 **【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。 **【生涯規劃教育】**

				動技能。		論。 6.實作：學生能依動作要領成功擊出長球。 7.實作：學生能依動作要領成功擊出殺球。 8.觀察：是否能夠與同儕合作並熱烈參與活動。 9.實作：完成紀錄表並寫下優點或改進建議。	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十五週 12/5~12/9	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我最行	1	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	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。 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。 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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與 自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運 用。	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能說出尼古丁戒斷的症狀有哪些。 3.問答：是否能說出幫助青少年戒菸的策略有哪些。	**【法治教育】** 法 J3 認識法律之意義與制定。

第十五週 12/5~12/9	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球	2	1.認識與學會切球技術。 2.能分辨切球與長球、殺球動作要領的不同處。 3.運用影像記錄立即回放，反思自己的動作技能。 4.熟練高擊球技術。 5.瞭解長球、殺球與切球的球路特性與可能落點。 6.學習運用長球、殺球與切球的球路特性組合擊球。 7.瞭解場地位置與長球、殺球、切球的使用時機。	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。	1.實作：學生能依動作要領成功擊出切球。 2.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 3.實作：學生能完成拍攝立即觀看。 4.觀察：是否能夠熱烈參與活動。 5.實作：能了解組合方式的用意，完成表格。 6.實作：對戰紀錄。 7.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 8.發表：學生能從進攻方與防守方的角度說出擊球的策略。	**【性別平等教育】** 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。 **【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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週 12/12~12/16	第三篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界	1	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	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。	1.問答：能分享酒駕相關資訊。 2.觀察：用心蒐集相關資料。	**【環境教育】** 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。
第十六週 12/12~12/16	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	2	1.藉由情境了解棒球好球區，進而提升打擊技能。 2.藉由打擊活動，提升打擊技能。 3.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。	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。	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。	1.認知：能充分了解棒球好球區範圍。 2.情意：尊重同學對於好球帶的判斷，並互相學習判斷方式。 3.情意：認真參與	**【性別平等教育】** 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。

				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。		練習活動。 4.認知：能指出打擊動作要領。 5.技能：能做出揮棒動作。	**【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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十七週 12/19~12/23	第三篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界	1	1 讓學生認識菸、酒、檳榔的成分。 2 讓學生思考菸、酒、檳榔對健康造成的威脅感與嚴重性。	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。	1.問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。 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。 4.觀察：用心蒐集相關資料。	**【環境教育】** 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。
第十七週 12/19~12/23	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	2	1.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。 2.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。	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。	1.情意：認真參與練習活動。 2.認知：能說出接滾地球動作要領。 3.技能：能做出接滾地球動作表現。 4.情意：參與三人制棒球活動。 5.認知：能說出跑壘方法與攻略。 6.技能：活動中能綜合運用所學技能。	**【性別平等教育】** 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。 **【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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自

							己的能力與興趣。
第十八週 12/26~12/30	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	1	1.讓學生了解成 癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2.讓學生關注與 毒品相關法律規範。 3.讓學生能夠思 辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4.讓學生協助有 毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」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。 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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與 自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與 支持性規範、戒治資源的運 用。	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影響。	**【法治教育】** 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 **【品德教育】** 品 EJU4 自律負責。
第十八週 12/26~12/30	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	2	1.認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。 2.瞭解跳躍在各項運動中的運用範疇。 3.瞭解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。 4.透過活動瞭解雙手助擺的重要性。 5.透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而瞭解並嘗試做出跳躍的多樣性。	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	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.說明：學生能夠清楚了解立定跳遠的動作要領。 2.問答：學生能說出立定跳遠的要領，並觀察同學的動作比較出差異性。 3.實作：學生能做出立定跳遠的動作。 4.實作：學生能在手持重物擺臂下，立定跳遠跳出更遠的距離。	**【性別平等教育】** 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。 **【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。 **【生涯規劃教**

			6.活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。 7.能瞭解提升助跑速度的重要性。 8.能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。 9.能了解並做出起跳動作的動作要領。	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。		5.問答：學生能感受並說出手持重物及徒手的立定跳遠之間的差異性。 6.觀察：是否能透過教師示範及資料蒐集，合作設計出的跳躍多樣組合動作。 7.觀察：學生是否能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。	**育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十九週 1/2~1/6	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	1	1.讓學生了解成 癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2.讓學生關注與 毒品相關法律規範。 3.讓學生能夠思 辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4.讓學生協助有 毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」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。 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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與 自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與 支持性規範、戒治資源的運 用。	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影響。	**【法治教育】** 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 **【品德教育】** 品 EJU4 自律負責。
第十九週 1/2~1/6	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	2	1.能瞭解提升助跑速度的重要性。 2.能跑出助跑之三個時	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.說明：學生能夠清楚了解跳遠規則。	**【性別平等教育】** 性 J4 認識身

			期的速度與做出身體姿勢的控制。 3.能了解並做出起跳動作的動作要領。 4.能瞭解起跳時，身體爆發力的重要性，並做出抗阻力的起跳動作。 5.能瞭解用力踩蹬起跳製造出來的高度之重要性並能做出空中平衡動作。 6.能理解空中走步式的動作要領並試著協調做出連貫動作。	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。		2.發表：學生透過影片能看懂並說出對規則的認識，進而能發現問題並解決。 3.說明：活動中學生能了解並自行調整角錐距離。 4.實作：能在活動中跑出流暢的助跑節奏、速度及做出身體姿勢的控制。 5.實作：能做出雙臂協調向上帶動及單腳起跳動作，並能借助拍球來體會到空中時間。 6.觀察：覺察同學動作缺失並能幫助同學調整動作。 7.實作：能依動作要領做出起跳動作及空中走步式動作。 8.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 9.實作：能在椅子上做出平衡身體的動作。 10.實作：能正確地做出落地動作。 11.發表：能評估自身的狀況，進而選擇適合自己的跳遠方式展現。 12.觀察：學生能在成果發表中欣賞	體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 **【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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

						同學，能肯定讚賞他人。	
第二十週 1/9~1/13	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	1	1.讓學生了解成 癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2.讓學生關注與 毒品相關法律規範。 3.讓學生能夠思 辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4.讓學生協助有 毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」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。 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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與 自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與 支持性規範、戒治資源的運 用。	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影響。	**【法治教育】** 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 **【品德教育】** 品 EJU4 自律負責。
第二十週 1/9~1/13	第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩	2	1.了解跳繩的效益，增加運動參與意願。 2.了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 3.能表現不同的跳繩迴旋技能。 4.了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 5.能表現不同的跳繩迴旋技能。	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 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。 **【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。 **【生涯規劃教**

							育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二十一週 1/16~1/19	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生（第三次段考）	1	1.讓學生了解成 癮藥物對生理、心理、社會健康的衝擊與影響。 2.讓學生關注與 毒品相關法律規範。 3.讓學生能夠思 辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。 4.讓學生協助有 毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。	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。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」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。 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。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與 自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與 支持性規範、戒治資源的運 用。	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影響。 3.問答：是否能說出毒品的戒治方式有哪些。	**【品德教育】** 品 EJU4 自律負責。
第二十一週 1/16~1/19	第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩 （第三次段考）	2	1.了解跳繩的技能概念和手部變化概念。 2.能表現不同的手臂交叉跳繩技能。 3.體驗不同形式的跳繩運動，擬定課後運動參與的計畫。 4.能主動參與跳繩運動，提升個人體適能。 5.能表現和創作進階性跳繩技能，展演雙人和多人的花式跳繩組合動作。	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	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 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。 **【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

				技能的運動計畫。			差異。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

臺南市立南新國民中學 111 學年度第二學期八年級**健康與體育**領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

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	**健康教育** 學習生長發育的過程，健康的身體是一切的基礎，了解生長發育時要注意的訣竅，就能健康到老。另外也學習常見的慢性病及預防方法，為未知的未來做準備。最後介紹安全常識和基本急救技能，讓同學能在有危難發生時，有幫助別人的技術在身。 **體育** 除了加深籃球、排球、桌球、足球、游泳、體操的技術教學，也提供了運動時要注意的營養及自行車知識。在選授課程的部分，這次則教授了「立式划槳」，希望同學在從事體育活動時，能有更多更有趣的選擇。				
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	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		
第一週 2/13~2/17	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	1	1.讓學生認識懷孕的生理變化。（1a-IV-1） 2.讓學生熟悉優生保健的重要。（2a-IV-2）	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 發表 實作	**【家庭教育】** 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。
第一週 2/13~2/17	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	2	1.透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。 2.瞭解運動營養的定義	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動	問答 說明	**【安全教育】** 安J3 了解日常生活容易發生事故的原

			及內容。	人運動計畫，實際參與身體活動。	所需營養素知識。		因。
第二週 2/20~2/24	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	1	1.讓學生認識懷孕的生理變化。（1a-IV-1） 2.讓學生熟悉優生保健的重要。（2a-IV-2）	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 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。
第二週 2/20~2/24	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	2	1.能瞭解並說出運動瘦身及節食瘦身差異性。 2.能思考問題並能清楚的表達意見。 3.面對情境能將所學的知識活用，明確做出決定。	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 了解日常生活容易發生事故的原因。
第三週 2/27~3/3	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	1	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。（1a-IV-1） 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。(1a-IV-2、1a-IV-3) 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。(1a-IV-4、4a-IV-2)	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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 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。
第三週 2/27~3/3	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	2	1.了解自行車做為休閒運動的良好條件。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定	問答 說明	**【安全教育】** 安J1 理解安

			2.認識與自行車各項結構與用途。	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。	的相關知識。 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。		全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。
第四週 3/6~3/10	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	1	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。（1a-IV-1） 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。(1a-IV-2、1a-IV-3) 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。(1a-IV-4、4a-IV-2)	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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 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。
第四週 3/6~3/10	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	2	了解騎乘自行車前的安全須知與準備。	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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 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 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。
第五週 3/13~3/17	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼	1	1.讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個	1a-IV-1 理解生理、心理與社會	Aa-IV-1 生長發育的自我評	觀察	**【生命教育】** 生 J2 探討完

			別差異。（1a-IV-1） 2.讓學生可以自我評估生長發育情形。(1a-IV-2、1a-IV-3) 3.讓學生能提出促進生長發育的策略。(1a-IV-4、4a-IV-2)	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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	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。		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。
第五週 3/13~3/17	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	2	1.能夠設定適合自己的騎乘姿勢。 2.了解騎乘自行車的相關禮儀。 3.認識自行車道建構相關知識與住家附近自行車道特色。 4.學生能根據課程學習內容自行規畫一趟單車之旅。	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。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 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 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。
第六週 3/20~3/24	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	1	1.能讓學生認識老化的特徵。（1a-IV-2） 2.讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。（1a-IV-2） 3.讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。（2a-IV-2、2b-IV-2）	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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	觀察	**【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。 生 J3 反思生

					生活型態的建立。		老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。
第六週 3/20~3/24	第五篇運動大進擊 第一章籃球	2	1.透過趣味影片欣賞，讓學生了解防守技術在比賽場上的重要性，激發學習動機及參與感。 2.學會防守基本動作要領。 3.讓學生在練習中，找到最好的防守姿勢與動作。 4.了解防守移動步法基本動作要領。 5.讓學生認識合法的防守觀念。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	提問 觀察	**【品德教育】** 品 J8 理性溝通與問題解決。
第七週 3/27~3/31	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化（第一次段考）	1	1.能讓學生認識老化的特徵。（1a-IV-2） 2.讓學生明白健康狀態	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	觀察	**【生命教育】** 生 J2 探討完整的人的各個

			影響因素與平均餘命的關係。（1a-IV-2） 3.讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。（2a-IV-2、2b-IV-2）	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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。		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。 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。
第七週 3/27~3/31	第五篇運動大進擊 第一章籃球（第一次段考）	2	1.讓學生了解人盯人防守的觀念與技巧。 2.讓學生在一對一攻防實戰演練中，學會常用的防守步法動作要領。 3.了解控制籃板球在比賽場上的重要性。 4.能熟練的做出爭搶籃板球動作要領。	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	Hb-IV-1 陣地攻守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 理性溝通與問題解決。

				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。			
第八週 4/3~4/7	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見	1	1.讓學生明白死亡的含義及其衝擊。(2b-IV-1) 2.讓學生熟悉面對死亡的自我調適技能。(3b-IV-1)	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 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。 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。
第八週 4/3~4/7	第五篇運動大進擊 第一章籃球	2	1.從防守情境中，了解強弱邊無球防守的協防觀念。 2.能實際執行強弱邊無球防守協防戰術。 3.了解一、二、三線協防觀念，並能實際執行戰術的要求。 4.從3對3攻防實戰演練中，了解協防的動作及觀念。 5.學習如何檢討改進、調整協防戰術與觀念。	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	Hb-IV-1 陣地攻守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 理性溝通與問題解決。

				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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第九週 4/10~4/14	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	1	1.讓學生了解慢性病對健康的威脅。(1a-IV-2、2a-IV-2) 2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。（1a-IV-3）	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探究與其防治策略。	觀察 發表	**【生命教育】** 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。
第九週 4/10~4/14	第五篇運動大進擊 第二章排球	2	1.透過影片欣賞，引導學生觀看各隊扣球技術所形成的攻擊戰術，激發學習動機及參與感。 2.透過趣味活動遊戲，學會助跑、起跳、扣球、落地等分解動作。 3.透過站立自拋自扣練習，學會揮臂扣球動作要領。 4.運用手掌包覆球體擊球，學會控制球體旋轉及方向的技術。	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 發表 觀察 實作	**【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。

			5.學會扣球準備的動作要領。	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。			
第十週 4/17~4/21	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	1	1.讓學生了解慢性病對健康的威脅。(1a-IV-2、2a-IV-2) 2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。（1a-IV-3）	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探究與其防治策略。	觀察 發表	**【生命教育】** 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。
第十週 4/17~4/21	第五篇運動大進擊 第二章排球	2	1.讓學生在練習中，找到最好的助跑起跳動作及位置。 2.學會助跑起跳，伸臂用手掌包覆住目標球體。 3.能在空中完成揮臂擊球動作。 4.學會扣球技術中的落地動作要領。	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	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 理性溝通與問題解決。

				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。			
第十一週 4/24~4/28	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）	1	1.讓學生了解慢性病對健康的威脅。(1a-IV-2、2a-IV-2) 2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。(1a-IV-2、1b-IV-3)	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 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。
第十一週 4/24~4/28	第五篇運動大進擊 第二章排球	2	1.學會自拋自扣動作要領。 2.透過連續扣中間高球練習，學會與他人合作完成扣球技術。 3.學會個人扣球技術自主訓練動作要領。 4.透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。	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，	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 理性溝通與問題解決。

				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。			
第十二週 5/1~5/5	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二）	1	1.讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性（2a-IV-2）。 2.讓學生檢視自己家族的慢性病史。(2a-IV-3) 3.讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。（3a-IV-2、4a-IV-2）	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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 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。
第十二週 5/1~5/5	第五篇運動大進擊 第三章桌球	2	1.認識與了解桌球抽球的原理。 2.能分辨抽球與平擊球的差異性。 3.了解正手抽球動作關鍵要素。 4.學會正手抽球技術。 5.學會如何接抽球。	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。	說明 問答 實作	**【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。
第十三週 5/8~5/12	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二）	1	1.讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性（2a-IV-2）。 2.讓學生檢視自己家族的慢性病史。(2a-IV-3) 3.讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	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。	觀察 發表	**【生命教育】** 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。

			（3a-IV-2、4a-IV-2）	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-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。		
第十三週 5/8~5/12	第五篇運動大進擊 第三章桌球	2	1.認識桌球正、反手位。 2.學會左推右攻技術。 3.認識基本桌球步法。 4.了解步法與擊球的動作關聯性。 5.學會側併步動作要領。 6.能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 7.能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。	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 實作	**【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。
第十四週 5/15~5/19	第三篇即刻救援 第一章急救最前線（第二次段考）	1	1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。（1b-IV-1） 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。（1b-IV-3、3a-IV-1） 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。(1b-IV-3、3a-IV-1）	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-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 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。
第十四週 5/15~5/19	第五篇運動大進擊 第三章桌球（第二次段考）	2	1.能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。 2.能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。	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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察 實作 行動	**【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。

				展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			
第十五週 5/22~5/26	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1	1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。(1b-IV-1) 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。(1b-IV-3、3a-IV-1) 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。(1b-IV-3、3a-IV-1)	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-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 學習創傷救護技能。
第十五週 5/22~5/26	第五篇運動大進擊 第四章足球	2	1.藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。 2.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。 3.藉由圖片了解護球動作： (1)壓低重心。 (2)讓球與防守者保持距離。 4.可共同討論護球要領，並藉由護球之王活動體會護球重要性。	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	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。 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	**【生涯規劃教育】** 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 **【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。

				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。			
第十六週 5/29~6/2	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1	1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。(1b-IV-1) 2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。(1b-IV-3、3a-IV-1) 3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。(1b-IV-3、3a-IV-1)	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-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 學習創傷救護技能。
第十六週 5/29~6/2	第五篇運動大進擊 第四章足球	2	1.藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度，並了解不同位置的移動作為。 2.藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度，並了解不同位置的移動作為。	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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的	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。 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	**【生涯規劃教育】** 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 **【品德教育】** 品J8 理性溝通與問題解決。

				技巧，展現個人運動潛能。 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。			
第十七週 6/5~6/9	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	1	1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。(1b-IV-1、1b-IV-2) 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。(3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3)	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。 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 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
第十七週 6/5~6/9	第六篇大家動起來 第一章游泳	2	1.藉由情境認識仰泳自救的重要性。 2.練習仰泳踢水，同時自製浮具，達成仰泳自救的技巧。 3.藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。	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	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	認知 情意 技能	**【海洋教育】** 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。

				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。	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）。		
第十八週 6/12~6/16	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	1	1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。(1b-IV-1、1b-IV-2) 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。(3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3)	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。 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 學習心肺復甦術及AED 的操作。

第十八週 6/12~6/16	第六篇大家動起來 第一章游泳	2	1.為加強划水軌跡，可藉由單臂攀繩練習，提升仰式划手軌跡穩定度。 2.運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。	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 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。
第十九週 6/19~6/23	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	1	1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。(1b-IV-1、1b-IV-2) 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。(3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3)	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不	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 學習心肺復甦術及 AED 的操作。

				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。			
第十九週 6/19~6/23	第六篇大家動起來 第二章體操	2	1.從生活中的體操新聞引發興趣，透過提問，引導學生能對體操運動具備欣賞的能力。 2.瞭解競技體操比賽的種類與評分標準。 3.瞭解平衡木的動作要領。 4.能做出平衡木不同方式的走動。 5.學生能嘗試做出平衡木各項動作。 6.學生能展現有自主決定的能力，能設計個人組合動作。 7.學生能綜合技術，成功且流暢地展現平衡木組合動作。	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 建立對於未來生涯的願景。
第二十週 6/26~6/30	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術（第三次段考）	1	1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。(1b-IV-1、1b-IV-2) 2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。(3a-IV-1、3a-IV-2、4b-IV-3)	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。	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 學習心肺復甦術及 AED 的操作。

				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。			
第二十週 6/26~6/30	第六篇大家動起來 第二章體操（第三次段考）	2	1.能瞭解並做出雙腳並腿起跳的動作要領。 2.能理解並做出雙手用力撐推身體的動作要領。 3.學生能考量自我狀態並做出選擇。 4.學生能綜合技術，成功且流暢地展現跳箱動作。	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 建立對於未來生涯的願景。