

| 教材版本 | 南一 | 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</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能辨別欣賞、喜歡與愛，了解健康的邀約、安全的約會方式，並學習情感維持與正確的結束方法。 2. 體認維護身體自主權的重要，建立性價值觀，認識性傳染病及預防方式。 3. 了解臺灣全民健保；破解國人就醫迷思，分析健保醫療浪費的原因。 4. 確的就醫流程；養成正確用藥態度與習慣；醫藥分業的注意事項。 5. 濫用常見原因與種類；藥物濫用對社會的危害。 6. 的拒絕技巧與原則，了解藥物濫用的戒治資源。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不同貼紮類型的功能差異，並學習貼紮技術對身體運動的影響。 2. 識標槍運動，成功做出完整標槍動作。 3. 識三項全能的起源的起源及各種距離；體驗不同項目間的轉換過程及身體的感受，完成一項小型三項全能賽。 4. 識體操運動的脈絡，臺灣在國際體操領域的表現，學習體操地板動作的技巧。 5. 熟練換氣與划手的配合技巧，精進泳技並思考換氣策略。認識浮潛安全守則，學習浮潛技能與知識。 6. 理解籃球、桌球、羽球及壘球的基本知識並能做出基本動作。 | | | | |
| 該學習階段 領域核心素養 | <p>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。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>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。</p> | | | | |

| 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 1-7 週 | 愛，這件事/健康 貼心！就能安心！/體育 | 21 | 1. 辨別欣賞、喜歡與愛。 2. 了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3. 學習情感維持與結束的正確方式。 4. 培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。 1. 能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2. 能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3. 懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4. 能成功做出完整的標槍動作。 5. 相互合作的班級氣氛。 6. 能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 運動基礎原理和規則。 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 | 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。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 上課參與 小組討論 | 【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 |
| 第 8-14 週 | 一生「醫」世/健康 水上游龍/體育 | 21 | 1. 學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 | 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 | Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、 | 上課參與 課堂問答 小組討論 經驗分享 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 |

| | | | | | | | |
|-----------|-------------------|----|---|---|---|-----------------------------------|---|
| | | | <p>2. 養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。</p> <p>3. 強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。</p> <p>4. 能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。</p> <p>1. 認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。</p> <p>2. 學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。</p> <p>3. 學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。</p> <p>4. 了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。</p> | <p>技能。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</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-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>同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> | <p>紙筆測驗</p> | <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <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>海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。</p> <p>海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。</p> |
| 第 15-20 週 | 「癮」爆新觀點/健康球類入門/體育 | 18 | <p>1. 認識拒絕的原則與技巧。</p> <p>2. 能以正向的態度面對拒絕。</p> | <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健</p> | <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> | <p>上課參與小組討論 分組報告 經驗分享</p> | <p>【品德教育】</p> <p>生 J1: 思考生活、學校與社區的公共議</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | <p>3. 能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。</p> <p>4. 了解藥物濫用的戒治資源。</p> <p>1. 認識 2020 東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。</p> <p>2. 經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。</p> <p>3. 了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。</p> <p>4. 能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。</p> <p>5. 能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。</p> | <p>康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</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>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p> <p>Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>題，培養與他人理性溝通的素養。</p> <p>【法治教育】法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p> <p>【安全教育】安 J6: 了解運動設施安全的維護。</p> <p>【品德教育】品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> |
|--|--|--|---|--|--|

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

| 教材版本 | 南一 | 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 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識食品添加物，辨識媒體廣告行銷手法，能在生活中實踐消費者權利與義務。 2. 分析慢性病對臺灣人的健康威脅；體認並分析臺灣首要死因中各項癌症及心血管疾病的威脅程度，並懂得檢視自己的健康狀態。 3. 覺察對老人化的刻板觀念，培養知老敬老的態度；覺知老化是人生必經過程，了解健康老化的原則和方法，了解對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 4. 了解危機意識，並能評估生活中潛在危機；認識校園霸凌狀況，詐騙時的處理方式及保護自己的方式。 5. 認識隱私外洩可能帶來的影響，了解網路使用保護隱私的方法。 6. 了解交通安全守則，認識基本路權概念。 7. 體認 AED 與 CPR 的重要性並了解如何操作。 8. 認識奧林匹克運動會，了解夏、冬季奧運；認識奧運風雲人物及對體壇的意義為何。 9. 了解有氧運動的益處與正確跑步的概念，並習得慢跑的技巧。 10. 懂得肌肉鍛鍊的原則，認識肌力與肌耐力，學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 11. 能夠了解體操跳箱基本動作及練習方法，並能學會跳箱動作。 12. 學會仰泳腿部打水、手臂滑水和聯合動作，展現全身動作協調性。 13. 認識獨木舟、槳、救生衣的類型及獨木舟動作的原理；能做出獨木舟基本槳法。 14. 理解藤球，桌球、羽球及壘球的進階知識。 | | | | |
| 該學習階段 領域核心素養 | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | | | | |

| 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 1-7 週 | 消費中學堂/健康 有氧、無氧運動/體育 | 21 | 1. 能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2. 能解讀媒體廣告的行銷手法。 1. 能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2. 能認識肌力與肌耐力。 3. 能瞭解肌肉強化的好處。 4. 學會正確的基本肌肉鍛鍊動作。 5. 懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 | 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 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。 | Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。 Ab-IV-1: 體適能促進策略與活動方法。 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 學習單 4. 技能實作 | 【安全教育】 安 J6: 了解運動設施安全的維護。 【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 |
| 第 8-14 週 | 慢病驚心/健康 力爭上游/體育 | 21 | 1. 覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2. 覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的态度。 3. 體會身體老化形成的 | 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-3: 持續地執行促進健康及減少健康風險的 | 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。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 認知測驗卷 6. 學習單 | 【品德教育】 品 J9 知行合一與自我反省。 【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象， |

| | | | | | | | |
|-----------|-----------------|----|--|---|--|--|--|
| | | | <p>生活不便，養成助老的習慣。</p> <p>1. 認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。</p> <p>2. 學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。</p> <p>3. 學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。</p> | <p>行動。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</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>探索人生的目的、價值與意義。</p> <p>【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。</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> |
| 第 15-20 週 | 安全防護網/健康球類進階/體育 | 18 | <p>1. 了解交通安全四守則。</p> <p>2. 認識基本路權概念。</p> <p>3. 能表現遵守交通規則的行為。</p> <p>1. 能於活動中保護個人及他人的人身安全。</p> <p>2. 能欣賞與表現球類運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。</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-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>3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</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>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 認知測驗卷</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p> | <p>【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【安全教育】 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|-----------------------|--|--|--|
| | | | | 3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。 | | | |
|--|--|--|--|-----------------------|--|--|--|

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。