

臺南市麻豆區黎明高級中學附設國中部 112 學年度第一學期八年級健體領域學習課程(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	<p>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。認識傳染病與預防方法。學習成癮物質的內容與危害,並練習拒絕技巧。</p> <p>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。</p>						
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 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>						
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 8/30~9/1	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	3	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	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。

<p>第二週 9/4~9/8</p>	<p>第一篇擁抱青春相信愛 第二章我的身體我做主</p>	<p>3</p>	<p>1. 維護身體自主權的立場表達與行動。 2. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。</p>	<p>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。 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。</p>	<p>素與有效的溝通技巧。 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。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 問答：是否能主動分享自己的想法。</p>	<p>【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。</p>
<p>第三週 9/11~9/15</p>	<p>第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>【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。</p>

<p>第四週 9/18~9/22</p>	<p>第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>【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。</p>
<p>第五週 9/25~9/29</p>	<p>第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>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。 5. 問答：能說出運動訓練原則的原理。 6. 問答：能舉出應用運動訓練原則的例子。 7. 問答：能說出運</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

						<p>動相關科技或資訊的種類和功效。</p> <p>8. 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。</p> <p>9. 實作：蒐集與發表運動相關科技或資訊應用情形。</p> <p>10. 問答：能分析運動相關資訊科技的功能和使用注意事項。</p> <p>11. 實作：能利用資訊科技解決運動參與問題。</p> <p>12. 發表：能應用所學進行運動處方執行的成效分析。</p>	
第六週 10/2~10/6	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練	3	<p>1. 認識肌力訓練相關知識。</p> <p>2. 了解增進肌肉適能的益處</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	<p>1. 問答：學生能夠了解哪些是生活情境中的肌力訓練。</p> <p>2. 觀察：認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。</p> <p>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。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p> <p>【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。</p>
第七週 10/9~10/13	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練（第一次段考）	3	規畫與改善肌肉適能。	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>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</p>	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	<p>1. 問答：能說出肌肉適能的增進方法。</p> <p>2. 實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。</p> <p>3. 觀察：學會各部</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p> <p>【閱讀素養教</p>

<p>第八週 10/16~10/20</p>	<p>第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 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，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。</p>	<p>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。</p>	<p>分肌群的訓練動作。 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。</p>	<p>育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p>
<p>第九週 10/23~10/27</p>	<p>第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實</p>	<p>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。</p>	<p>1. 問答：能說出預防傳染病的方法。 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</p>	<p>【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p>

				<p>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。</p>		<p>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。 7. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 8. 問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。 9. 實作：是否能認真參與倡議活動。</p>	
<p>第十週 10/30~11/3</p>	<p>第二篇防疫總動員 第二章 認識台灣傳染病</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>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。 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。 7. 觀察：能確實做到預防腸病毒的方法。 8. 發表：能主動積極發表自己的想法。</p>	<p>【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p>

						<p>9. 實作：能確實正確洗手。</p> <p>10. 觀察：能確實做到預防病毒性肝炎傳染的方法。</p> <p>11. 發表：能主動積極發表自己的想法。</p>	
<p>第十一週 11/6~11/10</p>	<p>第五篇玩球樂趣多 第一章籃球</p>	3	<p>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。</p> <p>2. 學會運球三步上籃動作要領。</p> <p>3. 讓學生在練習中，找到最好的跑動起跳及蹬地上籃時機。</p> <p>4. 了解上籃分解動作要領。</p> <p>5. 讓學生自我檢視是否已具備運球三步上籃的準備工作。</p> <p>6. 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。</p> <p>7. 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。</p> <p>8. 了解快速進攻戰術的特性與要領。</p> <p>9. 能熟練做出轉守為攻的快速進攻戰術。</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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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？</p> <p>2. 觀察：是否認真參與活動。</p> <p>3. 觀察：是否認真參與上籃分解動作練習。</p> <p>4. 發表：能正確的說出上籃分解動作要領。</p> <p>5. 實作：能依照動作要領做出上籃動作。</p> <p>6. 觀察：是否認真參與空手跑動接球上籃練習活動。</p> <p>7. 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。</p>	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第十二週 11/13~11/17</p>	<p>第五篇玩球樂趣多 第一章籃球</p>	3	<p>1. 運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生了解</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運</p>	<p>1. 發表：能說出快速進攻戰術—以多</p>	<p>【性別平等教育】</p>

			<p>快速進攻的跑動傳球路線。</p> <p>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。</p> <p>3. 善用影像資料分析，學習如何檢討改進、調整戰術。</p> <p>4. 學會3對3籃球比賽的運作方式。</p>	<p>和規則。</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-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>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>動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>打少的四大要領。</p> <p>2. 觀察：能與他人溝通合作，從錯誤中學習調整。</p> <p>3. 實作：能在活動中熟練的做出2人快速進攻戰術。</p> <p>4. 觀察：戰術執行前，是否認真參與教練戰術板模擬演練活動。</p> <p>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。</p> <p>6. 觀察：是否認真參與三對三籃球比賽練習活動。</p> <p>7. 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。</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>【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。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第十三週 11/20~11/24</p>	<p>第五篇玩球樂趣多 第二章排球</p>	<p>3</p>	<p>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。</p> <p>2. 讓學生在練習中，找到最好的拋球及擊球時機。</p> <p>3. 了解肩上漂浮發球的動作要領。</p> <p>4. 讓學生自我檢視是否已具備肩上漂浮發球的準備工作。</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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>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。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與活動。</p> <p>3. 觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。</p> <p>4. 發表：能正確的說出肩上漂浮發球的動作要領。</p>	<p>【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。</p> <p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，</p>

			<p>5. 讓學生在連續發球練習中，找到最好的拋球及擊球點。</p> <p>6. 讓學生在循環練習中，學會比賽基本運作模式。</p> <p>7. 能熟練的控制肩上漂浮發球的方向及落點。</p> <p>8. 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。</p>	<p>展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>5. 實作：能依動作要領做出肩上漂浮發球的動作。</p> <p>6. 觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。</p> <p>7. 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。</p> <p>8. 發表：能說出肩上漂浮發球在比賽中策略及運用。</p> <p>9. 觀察：知道如何與他人溝通合作從比賽中獲得勝利。</p> <p>10. 實作：能在活動或比賽中，熟練的使用肩上漂浮發球技術。</p>	<p>尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第十四週 11/27~12/1</p>	<p>第五篇玩球樂趣多 第三章羽球(第二次段考)</p>	3	<p>1. 瞭解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。</p> <p>2. 認識後場高擊球在羽球中的重要性。</p> <p>3. 體驗高擊球動作揮擊的感覺。</p> <p>4. 運用不同丟擲力量、角度瞭解可產生的效果。</p> <p>5. 認識與學會長球技術。</p> <p>6. 認識與學會殺球技術。</p> <p>7. 能分辨殺球與長球動作要領的不同處。</p> <p>8. 認識與學會切球技術。</p> <p>9. 能分辨切球與長球、殺球動作要領的不同處。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 說明：學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。</p> <p>2. 實作：學生能夠做出高手丟羽球的動作。</p> <p>3. 觀察：完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。</p> <p>4. 實作：學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效益。</p> <p>5. 觀察：是否能夠熱烈參與活動與討論。</p> <p>6. 實作：學生能依動作要領成功擊出</p>	<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>【人權教育】</p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

			<p>10用影像記錄立即回放，反思自己的動作技能。</p> <p>11練高擊球技術。</p> <p>12解長球、殺球與切球的球路特性與可能落點。</p> <p>13習運用長球、殺球與切球的球路特性組合擊球。</p> <p>14解場地位置與長球、殺球、切球的使用時機。</p>			<p>長球。</p> <p>7.實作：學生能依動作要領成功擊出殺球。</p> <p>8.觀察：是否能夠與同儕合作並熱烈參與活動。</p> <p>9.實作：完成紀錄表並寫下優點或改進建議。</p> <p>10.實作：學生能依動作要領成功擊出切球。</p> <p>11.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p> <p>12.實作：學生能完成拍攝立即觀看。</p> <p>13.觀察：是否能夠熱烈參與活動。</p> <p>14.實作：能了解組合方式的用意，完成表格。</p> <p>15.實作：對戰紀錄。</p> <p>16.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p> <p>17.發表：學生能從進攻方與防守方的角度說出擊球的策略。</p>	趣。
第十五週 12/4~12/8	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球	3	<p>1.藉由情境了解棒球好球區，進而提升打擊技能。</p> <p>2.藉由打擊活動，提升打擊技能。</p> <p>3.引導學生了解接滾地</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</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合</p>	<p>1.認知：能充分了解棒球好球區範圍。</p> <p>2.情意：尊重同學對於好球帶的判斷，並互相學習判</p>	<p>【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</p>

			球技術，並藉由接滾地球了解接球動作要領。	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。	及團隊戰術。	斷方式。 3. 情意：認真參與練習活動。 4. 認知：能指出打擊動作要領。 5. 技能：能做出揮棒動作。 6. 情意：認真參與練習活動。 7. 認知：能說出接滾地球動作要領。 8. 技能：能做出接滾地球動作表現。 9. 情意：參與三人制棒球活動。 10. 認知：能說出跑壘方法與攻略。 11. 技能：活動中能綜合運用所學技能。	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 12/11~12/15	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我最行	3	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。	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	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				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。	主行動與支持性規範、戒治資源的運用。		
第十七週 12/18~12/22	第三篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界	3	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。
第十八週 12/25~12/29	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生	3	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. 讓學生協助有毒品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 1/2~1/5	第六篇運動樣樣行 第一章田賽	3	1. 認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本	1. 說明：學生能夠清楚了解立定跳遠	【性別平等教育】

			<p>2. 瞭解跳躍在各項運動中的運用範疇。</p> <p>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。</p> <p>4. 透過活動瞭解雙手助擺的重要性。</p> <p>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。</p> <p>6. 活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。</p> <p>7. 能瞭解提升助跑速度的重要性。</p> <p>8. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。</p> <p>9. 能了解並做出起跳動作的動作要領。</p>	<p>和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>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>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 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>技巧。</p>	<p>的動作要領。</p> <p>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。</p> <p>3. 實作：學生能做出立定跳遠的動作。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>7. 觀察：學生是否能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。</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>【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。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第二十週 1/8~1/12</p>	<p>第六篇運動樣樣行 第一章田賽</p>	<p>3</p>	<p>1. 能瞭解提升助跑速度的重要性。</p> <p>2. 能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。</p> <p>3. 能了解並做出起跳動作的動作要領。</p> <p>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。</p> <p>5. 能瞭解用力踩蹬起跳</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-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 說明：學生能夠清楚了解跳遠規則。</p> <p>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。</p> <p>3. 說明：活動中學生能了解並自行調整角錐距離。</p>	<p>【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。</p> <p>【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的</p>

			<p>製造出來的高度之重要性並能做出空中平衡動作。</p> <p>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。</p>	<p>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>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 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>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。</p> <p>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。</p> <p>6. 觀察：覺察同學動作缺失並能幫助同學調整動作。</p> <p>7. 實作：能依動作要領做出起跳動作及空中走步式動作。</p> <p>8. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p> <p>9. 實作：能在椅子上做出平衡身體的動作。</p> <p>10. 實作：能正確地做出落地動作。</p> <p>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。</p> <p>12. 觀察：學生能在成果發表中欣賞同學，能肯定讚賞他人。</p>	<p>群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
第二十一週 1/15~1/19	第六篇運動樣樣行 第一章民俗運動—跳繩 (第三次段考)	3	<p>1. 了解跳繩的技能概念和手部變化概念。</p> <p>2. 能表現不同的手臂交叉跳繩技能。</p> <p>3. 體驗不同形式的跳繩運動，擬定課後運動參</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>1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> <p>1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>	<p>1. 問答：能分享跳繩的效益。</p> <p>2. 實作：能展現自己的跳繩技能。</p> <p>3. 問答：能說出跳繩的技能概念和迴</p>	<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</p>

			<p>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。</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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>旋要領。 4. 實作：能表現不同的跳繩迴旋技能。 5. 問答：能說出跳繩水平或轉身迴旋的要領。 6. 實作：能流暢地表現跳繩水平迴旋和轉身迴旋技能。 7. 問答：能說出跳繩手部交叉變化的要領。 8. 實作：能流暢地表現手部交叉變化的跳繩技能。 9. 問答：能評估自己的跳繩能力，設定跳繩挑戰模式。 10. 問答：能擬定課後跳繩運動參與的計畫，並願意實踐試做。 11. 問答：能說出雙人和團體跳繩的要領。 12. 實作：能與他人合作表現流暢的雙人和多人的花式跳繩組合動作。</p>	<p>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。</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。

◎「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。