

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(2)節,本學期共(44)節		
課程目標	<b>體育</b> 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-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。 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。						
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	體適能	2	1.能正確實作體適能檢測方法。 2.了解體適能運動處方基礎設計原則。 3.能評估個人體適能檢測結果。 4.能設計體適能促進的運動計畫。	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.問答:能正確說出體適能的類別和要素。 2.體適能測驗:能利用網路與體適能檢測資源,分析與評估個人體適能表現。	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二週 9/2~9/6	羽球	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。	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	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	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身

			<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>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>體自主權。</p> <p><b>【人權教育】</b> 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><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第三週 9/9~9/13</p>	羽球	2	<p>1. 認識與學會切球技術。</p> <p>2. 能分辨切球與長球、殺球動作要領的不同處。</p> <p>3. 運用影像記錄立即回放，反思自己的動作技能。</p> <p>4. 熟練高擊球技術。</p> <p>5. 瞭解長球、殺球與切球的球路特性與可能落點。</p> <p>6. 學習運用長球、殺球與切球的球路特性組合擊球。</p> <p>7. 瞭解場地位置與長球、殺球、切球的使用時機。</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>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>觀察 實作 問答</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 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><b>【人權教育】</b> 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><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第四週 9/16~9/20</p>	羽球	2	<p>1. 認識與學會切球技術。</p> <p>2. 能分辨切球與長球、殺球動作要領的不同處。</p> <p>3. 運用影像記錄立即回放，反思自己的動作技能。</p> <p>4. 熟練高擊球技術。</p> <p>5. 瞭解長球、殺球與切球的球路特性與可能落點。</p> <p>6. 學習運用長球、殺球與切球的球路特性組合擊球。</p> <p>7. 瞭解場地位置與長球、殺球、切球的使用時機。</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</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>觀察 實作 問答</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 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><b>【人權教育】</b> 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>

				人之專項運動技能。			【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第五週 9/23~9/27	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。	發表 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。
第六週 9/30~10/4	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。	發表 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。
第七週 10/7~10/11	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bc-IV-2 終身運動計畫	實作 觀察	【生涯規劃教育】

			處	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。	擬定的相關知識。	問答	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。
第八週 10/14~10/18 (第一次段考)	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。	實作 觀察 問答	【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。
第九週 10/21~10/25	田徑/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。 6. 活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。	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	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 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。

			<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>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>		
第十週 10/28~11/1	田徑/田賽	2	<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. 能瞭解用力蹂躪起跳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>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>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<p>觀察 實作</p> <p><b>【性別平等教育】</b> 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><b>【人權教育】</b> 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><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
第十一週 11/4~11/8	跳繩	2	<p>1. 了解跳繩的效益，增加運動參與意願。</p> <p>2. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。</p> <p>3. 能表現不同的跳繩迴旋技能。</p> <p>4. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。</p> <p>5. 能表現不同的跳繩迴旋</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>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>4c-IV-3 規劃提升體</p>	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。	<p>觀察 實作</p> <p><b>【性別平等教育】</b> 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><b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會</p>

			技能。	適能與運動技能的運動計畫。			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 11/11~11/15	跳繩	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技能的運動計畫。	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。	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。
第十三週 11/18~11/22	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。	發表 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

第十四週 11/25~11/29 (第二次段考)	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。	發表 觀察 實作	的能力與興趣。 【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。
第十五週 12/2~12/6	籃球	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。	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 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	籃球						

<p>12/9~12/13</p> <p>第十七週 12/16~12/20</p>	<p>籃球</p>	<p>2</p>	<p>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。</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。 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。</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>觀察 技能 情意</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第十八週 12/23~12/27</p>	<p>籃球</p>	<p>2</p>	<p>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。</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。 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。</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>觀察 技能 情意</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

				3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			
第十九週 12/30~1/3	棒球(壘)	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。 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 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。
第二十週 1/6~1/10 (第三次段考)	棒球(壘)	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。	認知 情意 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。
第二十一週 1/13~1/17	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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計	實作 觀察 問答	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			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。 4. 應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。	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。	原則。		的能力與興趣。
第二十二週 1/20			休業式				

◎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。

備註 1：上課場地(館)因氣候、疫情、校內辦理球賽或活動等時，可以自行進行調整上課地點或進行運動欣賞。

備註 2：上課期間因氣候、疫情、校內辦理球賽與其他活動、疫情需線上教學時，請自行調整課程進度與內容。

臺南市立區學甲國民中學 113 學年度第二學期八年級健體領域學習課程(調整)計畫(  普通班 /  特教班 /  體育班 )

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(44)節	
課程目標	<b>體育</b> 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及水域安全，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-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。 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。					
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	融入議題

				學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週 2/5~2/8	體適能	2	1.能正確實作體適能檢測方法。 2.了解體適能運動處方基礎設計原則。 3.能評估個人體適能檢測結果。 4.能設計體適能促進的運動計畫。	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.問答：能正確說出體適能的類別和要素。 2.體適能練習：能利用網路與體適能檢測資源，分析與評估個人體適能表現。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
第二週 2/10~2/14	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。
第三週 2/17~2/21	籃球	2	1.讓學生了解人盯人防守的觀念與技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動	觀察 發表	【品德教育】 品J8 理性溝

			<p>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。</p> <p>3. 了解控制籃板球在比賽場上的重要性。</p> <p>4. 能熟練的做出爭搶籃板球動作要領。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>作組合及團隊戰術。</p>	<p>實作</p>	<p>通與問題解決。</p>
<p>第四週 2/24~2/28</p>	<p>籃球</p>	<p>2</p>	<p>1. 從防守情境中，了解強弱邊無球防守的協防觀念。</p> <p>2. 能實際執行強弱邊無球防守協防戰術。</p> <p>3. 了解一、二、三線協防觀念，並能實際執行戰術的要求。</p> <p>4. 從3對3攻防實戰演練中，了解協防的動作及觀念。</p> <p>5. 學習如何檢討改進、調整協防戰術與觀念。</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>觀察 發表  實作</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品J8 理性溝通與問題解決。</p>

<p>第五週 3/3~3/7</p>	<p>籃球</p>	<p>2</p>	<p>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。</p>	<p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 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。 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。</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>觀察發表 實作</p>	<p>【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>第六週 3/10~3/14</p>	<p>足球</p>	<p>2</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	<p>認知情意 技能</p>	<p>【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。</p>

			性。	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。			
第七週 3/17~3/21 (第一次段考)	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。	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。
第八週 3/24~3/28	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	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。	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>動作要領。</p> <p>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。</p> <p>5. 學會扣球準備的動作要領。</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>			
<p>第九週 3/31~4/4</p>	排球	2	<p>1. 讓學生在練習中，找到最好的助跑起跳動作及位置。</p> <p>2. 學會助跑起跳，伸臂用手掌包覆住目標球體。</p> <p>3. 能在空中完成揮臂擊球動作。</p> <p>4. 學會扣球技術中的落地動作要領。</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>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>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>觀察 發表</p> <p>實作</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品J8 理性溝通與問題解決。</p>
<p>第十週 4/7~4/11</p>	排球	2	<p>1. 學會自拋自扣動作要領。</p> <p>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。</p> <p>3. 學會個人扣球技術自主訓練動作要領。</p> <p>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。</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>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>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>提問 觀察</p> <p>實作</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品J8 理性溝通與問題解決。</p>

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				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 4/14~4/18	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。
第十二週 4/21~4/25 (全中運)	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。
第十三週 4/28~5/2	桌球	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  行動	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。
第十四週	飛盤	2	1. 認識飛盤運動的起源。	1c-IV-2 評估運動風險，維護	Cd-IV-1 戶外休閒運	上課參與	【品德教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

5/5~5/9			<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。</li> <li>4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。</li> <li>5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。</li> <li>6. 相互合作的班級氣氛。</li> </ol>	<p>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-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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	動綜合應用。	實務操作 分組競賽 技能測驗	品J1溝通合作與和諧人際關係。
第十五週 5/12~5/16 (第二次段考)	飛盤	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識飛盤運動的起源。</li> <li>2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。</li> <li>3. 能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。</li> <li>4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤後傳盤之動作。</li> <li>5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。</li> <li>6. 相互合作的班級氣氛。</li> </ol>	<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-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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	實作評量 上課參與 觀察記錄 技能測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。
第十六週 5/19~5/23	體操	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 瞭解競技體操比賽的種類與評分標準。</li> <li>3. 瞭解平衡木的動作要領。</li> <li>4. 能做出平衡木不同方式的走動。</li> </ol>	<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>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</p>	1a-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。

			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。	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。			
第十七週 5/26~5/30	體操		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	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。
第十八週 6/2~6/6	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。 2. 認識與自行車各項結構與用途。	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	<b>【安全教育】</b> 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。
第十九週 6/9~6/13	水上安全與自救/游泳	2	1. 藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。 3. 讓學生了解常見水	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活	認知 情意 發表 觀察 實作	<b>【安全教育】</b> 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 <b>【海洋教育】</b>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			域意外發生的原因。 4. 認識安全水域與警示旗。 5. 自救學習技能操作。 6. 浮具自製技能操作。 7. 叫叫伸拋划救援法。	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。	動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。		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。
第二十週 6/16~6/20	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及內容。 3. 能瞭解並說出運動瘦身及節食瘦身差異性。 4. 能思考問題並能清楚的表達意見。 5. 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。	說明 問答	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。
第二十一週 6/23~6/27 (第三次段考)	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及內容。 3. 能瞭解並說出運動瘦身及節食瘦身差異性。 4. 能思考問題並能清楚的表達意見。 5. 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。
第二十二週 6/30			休業式				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

◎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。

備註 1：上課場地(館)因氣候、疫情、校內辦理球賽或活動等時，可以自行進行調整上課地點或進行運動欣賞。

備註 2：上課期間因氣候、疫情、校內辦理球賽與其他活動、疫情需線上教學時，請自行調整課程進度與內容。

臺南市公立學甲區學甲國民中學 113 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/☐體育班/☐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(1)節，本學期共(22)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。					
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。					
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	評量方式	融入議題

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週 8/30	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。	<b>【人權教育】</b> 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第二週 9/2~9/6	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。	<b>【人權教育】</b> 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第三週 9/9~9/13	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。 2. 熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。	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。	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。	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。	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。

<p>第四週 9/16~9/20</p>	<p>第一篇擁抱青春相信愛 第二章我的身體我做主</p>	<p>1</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>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><b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>
<p>第五週 9/23~9/27</p>	<p>第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事</p>	<p>1</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><b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>
<p>第六週 9/30~10/4</p>	<p>第一篇擁抱青春相信愛 第三章約會的事</p>	<p>1</p>	<p>1. 讓學生熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的</p>	<p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p>

			2. 讓學生學習好好說再見的技巧。	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。	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。	2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	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。 <b>【人權教育】</b> 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第七週 10/7~10/11	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。	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
第八週 10/14~10/18 (第一次段考)	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	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	<b>【生命教育】</b> 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，

			嚴重性。	<p>在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	病的防治策略。	3. 問答：能說出預防傳染病的方法。	探索人生的目的、價值與意義。
第九週 10/21~10/25	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	1	<p>1. 讓學生明白傳染病是如何發生。</p> <p>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。</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>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應不</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 問答：能說出預防傳染病的方法。</p> <p>2. 觀察：能認真聆聽。</p> <p>3. 問答：能說出預防傳染病的方法。</p> <p>4. 觀察：能確實做到預防流感的傳染。</p> <p>5. 觀察：是否能熱烈的參與討論。</p> <p>6. 問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。</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>同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>			
第十週 10/28-11/1	第二篇防疫總動員 第一章新興傳染病	1	<p>1. 讓學生明白傳染病是如何發生。</p> <p>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。</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>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>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>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。</p> <p>2. 問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。</p> <p>3. 實作：是否能認真參與倡議活動。</p>	<p><b>【環境教育】</b> 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p>

				與立場。			
第十一週 11/4~11/8	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。 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。	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。
第十二週 11/11~11/15	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。 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。	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。
第十三週 11/18~11/22	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	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人	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。

第十四週 11/25~11/29 (第二次段考)	第三篇致命吸引力 第一章拒菸我最行 (第二次段考)		感與嚴重性。	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。	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	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	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	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能夠思辨吸菸所付出的代價，並堅定拒菸立場。	<b>【法治教育】</b> 法 J3 認識法律之意義與制定。

				行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	性規範、戒治資源的運用。		
第十五週 12/2~12/6	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。	<b>【法治教育】</b> 法 J3 認識法律之意義與制定。
第十六週 12/9~12/13	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。	<b>【環境教育】</b> 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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>第十七週 12/16~12/20</p>	<p>第三篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界</p>	<p>1</p>	<p>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。</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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p><b>【環境教育】</b> 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>第十八週 12/23~12/27</p>	<p>第三篇致命吸引力 第三章無毒人生</p>	<p>1</p>	<p>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。</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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p><b>【法治教育】</b> 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 <b>【品德教育】</b> 品 EJU4 自律負責。</p>
<p>第十九週 12/30~1/3</p>	<p>第三篇致命吸引力 第三章無毒人生</p>	<p>1</p>	<p>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</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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p><b>【法治教育】</b> 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 <b>【品德教育】</b> 品 EJU4 自律負責。</p>

			<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>		
<p>第二十週 1/6~1/10</p>	<p>第三篇致命吸引力 第三章無毒人生</p>	1	<p>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。</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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p><b>【法治教育】</b> 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 <b>【品德教育】</b> 品 EJU4 自律負責。</p>
<p>第二十一週 1/13~1/17 (第三次段)</p>	<p>第三篇致命吸引力 第三章無毒人生 (第三次段考)</p>	1	<p>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。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮</p>	<p>1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 EJU4 自律負責。</p>

考)  第二十二週 1/20	休業式		<p>2. 讓學生關注與毒品相關法律規範。</p> <p>3. 讓學生能夠思辨偽裝的新興毒品並堅定拒毒的立場。</p> <p>4. 讓學生協助有毒癮的同學或家人尋求戒毒資源。</p>	<p>擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>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。</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>性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。</p>	<p>出各種成癮藥物的影響。</p> <p>3. 問答：是否能說出毒品的戒治方式有哪些。</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」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。

◎如若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(1)節,本學期共(22)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。						
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。 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。						
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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/5~2/8	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。 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。	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	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。
第二週 2/10~2/14	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。 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。	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。
第三週	第一篇生命的旅程	1	1. 讓學生認識懷孕的生理變化。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	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	【家庭教育】

2/17~2/21	第一章新生命的喜悅		理變化。 2. 讓學生熟悉優生保健的重要。	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。	器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	發表	家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。
第四週 2/24~2/28	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。 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。	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。	觀察發表	<b>【生命教育】</b> 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。
第五週 3/3~3/7	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。 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。	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	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。	觀察發表	<b>【生命教育】</b> 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。

<p>第六週 3/10~3/14</p>	<p>第一篇生命的旅程 第二章生長密碼</p>	<p>1</p>	<p>1. 讓學生明白人生各階段的身心發展任務與個別差異。 2. 讓學生可以自我評估生長發育情形。 3. 讓學生能提出促進生長發育的策略。</p>	<p>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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察 發表</p>	<p><b>【生命教育】</b> 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。</p>
<p>第七週 3/17~3/21 (第一次段考)</p>	<p>第一篇生命的旅程 第三章樂活老化(第一次段考)</p>	<p>1</p>	<p>1. 能讓學生認識老化的特徵。 2. 讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3. 讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察</p>	<p><b>【生命教育】</b> 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</p>

第八週 3/24~3/28	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。 2. 讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。 3. 讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。	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生活型態的建立。	觀察發表	的、價值與意義。 <b>【生命教育】</b> 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。 2. 讓學生熟悉面對死亡自我調適技能。	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。	觀察發表	<b>【生命教育】</b> 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。
第九週 3/31~4/4							
第十週 4/7~4/11	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 分析個人與群體健康的	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性	觀察發表	<b>【生命教育】</b> 生 J3 反思生

			2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。	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。	病的探究與其防治策略。		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 4/14~4/18	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。 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 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。
第十二週 4/21~4/25 (全中運)	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。 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 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。
第十三週 4/28~5/2	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。 2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。	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。 2a-IV-3 深切體	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	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。

				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。	立。		
第十四週 5/5~5/9	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病(二)(第二次段考)	1	1. 讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重性。 2. 讓學生檢視自己家族的慢性病史。 3. 讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。	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。 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	<b>【生命教育】</b> 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。
第十五週 5/12~5/16 (第二次段考)	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。 2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3. 讓學生熟練止血法及	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	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。	觀察發表 問答	<b>【安全教育】</b> 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發

			簡易包紮技巧。	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。			生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第十六週 5/19~5/23	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。 2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	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。
第十七週 5/26~5/30	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。 2. 讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。 3. 讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。	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。	實作 觀察	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。
第十八週 6/2~6/6	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術	1	1. 讓學生明白心肺復甦術的使用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	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。	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-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-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。			
第十九週 6/9~6/13	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。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	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-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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	<b>【安全教育】</b> 安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。
第二十週 6/16~6/20	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。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	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。	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	<b>【安全教育】</b> 安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				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-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。			
第二十一週 6/23~6/27 (第三次段考)	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。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。	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-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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	<b>【安全教育】</b> 安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。
第二十二週 6/30	休業式						

◎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」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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

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。

◎如若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。