臺南市立安平國民中學 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/□特教班/□體育班)

教材版本		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						
	健康										
	第一單元 爱的你我他										
	1. 能知道溝通的重要性,並能	從中瞭解有利人際	關係的因素與溝通技工	万。							
	2. 能學習身體自主權的維護與	表達,並瞭解性騷抖	憂的資訊及相關應對5	策略,以及色情	媒體的誤區與對青少年身心的危害。						
	3. 能理解愛的意涵及情感發展	的原則與因應方式	0								
	4. 能瞭解發生非預期懷孕時可	以做的抉擇與後續常	需面臨的各種狀況。								
	第二單元 防治大作戰										
	1. 認識性病的症狀並學習預防	方法。									
	2. 學習正確理解愛滋病以及預防方法,關懷並支持愛滋防治。										
	贈育										
	第三單元 水陸蛟龍										
		中動作、落地動作技	[術,認識急行跳遠自	的動作技術及流	流程,並透過觀摩和合作,改善動作技能表						
課程目標	現。										
		<之相關知識,學習	仰泳的動作要領,做	出仰泳腿部與	手部的聯合動作,並模擬溺水情境中做出水						
	中自救的基本動作。										
	3. 認識不同的自行車種類,再	進一步瞭解自行車的	内結構、零件與功用	,學習自行車騎	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						
	第四單元 運動教室										
	1. 瞭解切球、挑球的相關知識		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,								
				• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	4防守技術,並發揮團隊合作。						
	3. 知悉高手傳接球的運用時機			• • • • •							
		學習杲球正拍發平	擊球之動作要領,以	及正拍發半擊3	球結合正、反拍連續擊球,將單打比賽的規						
	則並應用於比賽之中。										
	第五單元 享受奔跑										
		长 球組合,認識左、	右足操作前後及左右	交互等方向之	運球技術,透過傳球與跑位,學會進攻及防						
	宇的技能。										

CJ-T 領域字音味	
	2. 學習慢壘傳接球、打擊之相關知識。
	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。
	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-A1
該學習階段	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。
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-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。

				沐 在朱傳派。	谷		
机锁扣如	四二十十十十十十十	太 山	朗 羽 口 I A	學習	重點	評量方式	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週 8/30	◎健康1-1:友誼來敲門(節數:3節)	2	學習人際關係的 發展進程、條 關係的 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所	2a-IV-2 自主思考 健康問題 的性。 2b-IV-3 充分 自己 自己 是自己 是自己 是自己 是自己 是自己 是自己 是自己 是自己 是	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧	1. 歷程性評量:課堂認 真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量:能瞭解	員員內涵 【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到 問題實際,解 別 BB 與 別 BB 與 別 別 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是
				能。			

理积如梯脈纹

	◎體育3-1:平沙落雁~跳遠(節數:4節)		1.伸減比發運暖的立為2.如訓正略能態展少賽生動身運安。能何練向,。雖居跳運,前或動全與提的溝提解動遠動進自伸習的同升方通高暖,練傷而主展慣運學腿法有學身可習害培進活,動 討肌,效習、以或的養行動建行 論力並策效	風險的2c-IV-2 為 強護。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基本技巧。	1. 歷程性評量:積極參與課程並回答問題。 2. 總結性評量:能說出動作要領。	【品德教育】 品 J9 知行合一與自 我反省。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施 安全的維護。
第二週 9/02~9/0 6	◎健康 1-1:友誼來敲 門 (節數:3節)	2	1. 瞭解為 人際 人 解 外 為 是 性 解 的 , 从 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 方 法 。 人 內 內 入 內 入 內 入 內 入 入 入 入 入 入 入 入 入 入 入	技能。 2a-IV-2 自主思考 健康問題所造成 的威脅感與嚴重 性。 2b-IV-3 充分地肯	與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際 關係的因素與有效	1. 歷程性評量:課堂認 真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量:學習溝 通技巧並能有效解決溝 通問題。 3. 紙筆測驗:完成課本 上的問答。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到 問題時,願意專門 課外資料,解決困 難。 閱 J10 主動尋求多 元的詮釋,並 表達自己的想法。

				3b-IV-2 熟悉各種 人際溝通互動技 能。	Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基本技巧。		
	◎體育 3-1:平沙落雁 ~跳遠 (節數:4節)		1.如訓正略能 2.跑動技能何練向,。能、作術與提的溝提 做起、。學腿法有學 跳、地對肌,效習 遠空動計肌,效習 遠空動	1c-IV-2 合他和2c樂的3c或控專1d的4個IV-2 維境表應性。表別度表的與近期2c-IV-1 數學IV-1 對極地與與一個,與與一個的一個,與與一個,與與一個,與與一個,與與一個,與與一個,與與	推擲的基本技巧。	1. 歷程性評量:積極參與課程並回答問題。 2. 總結性評量: (1)能說出動作要領。 (2)能完成不同的助 步數練習。 (3)能完成 Let's do it 的練習。	【品德教育】 品 J9 知行合一與自 我反省。 【安全教育】 安全的維護。
第三週 9/09~9/1 3	◎健康 1-1:友誼來敲 門	1	1. 新世代的溝通 一個路網內 一個路網路 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	2b-IV-3 充分地肯 定自我健康行動	Fa-IV-1 自我認同 與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際 關係的因素與有效 的溝通技巧。	1. 歷程性評量:課堂認 真聽講並踴躍發言。 2. 紙筆測驗:完成健康 好行	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到 問題時,願意尋找 課外資料,解決困 難。 閱 J10 主動尋求多 元的詮釋,並嘗試 表達自己的想法。

		2		自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種 人際溝通互動技 能。			
	◎體育3-2:安全無漾~仰泳		能瞭解水中安全與自救和仰泳之相關知識。	Ic-IV-2 評估字 語文 記述是 IV-3 課題。 是 IV-3 表別 是 IV-3 是 表別 是 。 是 表別 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。	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	1. 歷程性評量:活動過 程中能鼓勵同學與自己。 2. 總結性評量:能完成 活動目標。	【海洋教育】 海月多少年, 海月, 海月, 海水水水, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种, 一种
第四週 9/16~9/2 0	◎健康 1-2:尊重他人 珍愛自己		能以行動和態度維護身體自主權。	1a-IV-3 評估內在 與外在的行為對 健康造成的衝擊 與風險。 3a-IV-2 因應不同 的生活情境正,持 調並修正,持 續表現健康	權維護的立場表達 與行動,以及 約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性 行為之法律規範與 明智抉擇。	2. 總結性評量:能瞭解 身體界線的定義。 3. 學生自我檢核:完成 Let's do it!「界線紅 綠燈」檢視自己的身體	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主 權相關議題,,人 自己與尊重他人 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

		1		能。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	· ·		決問題。 性 J7 解析各種媒體 所 傳 遞 的 性 別 迷 思、偏見與歧視。
				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。			
	◎體育3-2:安全無漾~仰泳	2	1.全之2.動做手作過我3.情自能與相能作出部,程。能境救験自關聯要仰的以中在中的解救職領泳聯稅超 擬出基中仰,腿聯能超 擬出基中的 財政 的能與動在自 水中動	風險,維境。 2c-IV-3	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	1. 歷程性評量:課堂中發表自己的經驗或看法。 2. 總結性評量: (1)瞭解水域安全的重要性和救溺五步。 (2)瞭解仰泳動作和其背景知識。	【海洋教育】 海月多少少, 海月多水域, 海月, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个
第五週 9/23~9/2 7	◎健康 1-2:尊重他人 珍愛自己	1	作。 能以行動和態度 維護身體自主 權。	與外在的行為對 健康造成的衝擊 與風險。	權維護的立場表達	1. 歷程性評量:課堂認 真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量: (1) 能簡述歸類於性騷 擾的行為。	【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。

CJ-T 领域子	日际江(阳亚/口里				-		
				的生活情境進行	行為之法律規範與	(2)認識#ME TOO 活動並	性 J5 辨識性騷擾、
				調適並修正,持	明智抉擇。	能舉出相關案例。	性侵害與性霸凌的
				續表現健康技	Db-IV-7 健康性價		樣態,運用資源解
				能。	值觀的建立,色情		決問題。
				2b-Ⅳ-1 堅守健康	的辨識與媒體色情		性 J7 解析各種媒體
				的生活規範、態	訊息的批判能力。		所傳遞的性別迷
				度與價值觀。			思、偏見與歧視。
				3b-Ⅳ-3 熟悉大部			【生命教育】
				份的決策與批判			生 J2 探討完整的人
				技能。			的各個面向,包括
		2		3b-IV-4 因應不同			身體與心理、理性
				的生活情境,善			與感性、自由與命
				用各種生活技			定、境遇與嚮往,
				能,解決健康問			理解人的主體能動
				題。			性,培養適切的自
							我觀。
			能瞭解仰泳的動	1c-IV-2 評估運動	Gb-IV-1 岸邊救生		
	◎體育		作要領,並能做				海 J1 參與多元海洋
	3-2:安全無漾		出仰泳腿部與手	· · · -		2. 總結性評量:	休閒與水域活動,
	~仰泳		部的聯合動作,	2c-IV-3 表現自信	水自救與仰漂 30	•	熟練各種水域求生
			以及能夠在過程	樂觀、勇於挑戰	秒。	點。	技能。
			中超越自我。	的學習態度。	Gb-IV-2 游泳前進		【安全教育】
				3c-IV-1 表現局部		作要	安 J3 了解日常生活
				或全身性的身體	次以上)。		容易發生事故的原
				控制能力,發展			因。
				專項運動技能。			安 J4 探討日常生活
				1d-IV-1 瞭解各項			發生事故的影響因
				運動技能原理。			素
				1d-IV-2 反思自己			
				的運動技能。			

第六週 9/30~10/ 04	◎健康1-2: 尊重他人珍愛自己	1	能以行動和態度維護身體自主權。	1a-IV-3 中国	與行動,以及交友 約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性	(1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與上臺演練。 2.總結性評量:能瞭解如何因應性騷擾的情	【性別平等教育】 自身體 性別型 性別型 は は は は は は は は は は は は は
_	◎體育3-2:安全無漾~仰泳		能瞭解仰泳 够解仰,並 動做 動做 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動 の 形 の の の の の の の の の の の の の	能,解決問題。 1c-IV-2 轉換問題。 1c-IV-2 轉換情境, 2c-IV-3 轉變習過數的。 3c-IV-1 全制運動的。 3c-IV-1 全制運動的,能與可力技能動力,能與可以。 1d-IV-1 轉換理	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	練習。	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋 体閒與水域活動,生 技能。 【安全教育】 安子了解日常的 安易發生事故的原因。

				1d-IV-2 反思自己			
				的運動技能。			
第七週 10/07~10	(第一次定期評 ◎健康 1-2: 尊重他人 珍愛自己	1	1.能思涵性影脅 2.式慾向觀動獨其以值及 用主並康告立傳及觀健 健管 里的媒批的個負的 的理立價體判意人面威 方情正值	的a-IV-3 有過程與國子IV-3 在造與是國子IV-2 有過表。 IV-1 有過數學 是一個人工 是一个	權維護的立場表 動,立及 動,全 動, 是 力 的 上 IV-6 是 持 等 分 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	2. 紙 筆 測 驗 : 完 成 Let's do it!與健康好	【性 I J 4 關 尊 性 性 樣 決 性 所 思 等 教 體 期 是 自 體 5 等 , 題 解 所 的 與 的 , 的 解 體 进 。 的 解 體 进 。 的 解 體 进 。 的 解 體 进 。 的 解 體 进 。
/11	◎體育3-3 精彩可騎~自行車	2	1. 能認識不同的 自行車種類。 2. 能進一步瞭解 自行車的結構、 零件與功用。	3b-IV-4 因應是 因應是 因應是 因應是 因應是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Cd-IV-1 戶外休閒 運動綜合應用。	歷程性評量:積極參與課程內容並踴躍發表。	【家庭教育】 家庭教育】 家庭的各种意 《休閒、節 《安全教育】 安全者探討日常生 。 【安生事故的影響因素。

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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-2 執行個人運動計畫。 1-3: 愛的練習
控制能力,發展專項運動技能。 4C-IV-3 規劃提升機適能與運動技能的運動計畫。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能房理。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 2a-IV-3 深切體會 健康行動的自覺 財務質、角色與不同性價向的尊重態 別特質、角色與不同性價向的尊重態 別特質、角色與不同性價向的尊重態 超验:您由于IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 內性用向的尊重態 內性活規範、態度與價值觀。 內性用向的尊重態 別別刻板印象產生的偽見與歧視。 自己與價值廠 沒 沒 總結性評量:能瞭解 規密關係建立過程。 自己與尊重他人的身體自主權。
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。 Id-IV-1 瞭解各項 運動技能原理。 4d-IV-2 執行個人 運動計畫,實際 參與身體活動。 1 能說明親密關係 發展進程,並區 辨喜散、愛和迷 戀。 2a-IV-3 深切體會 健康行動的自覺 別特質、角色與不 同性傾向的尊重態 理發言。 (2)積極參與課堂活 動。 (2)複極參與課堂活 動。 (2)複種參與課堂活 動。 (2)複種參與認識身體自主 權相關議題,維維相關議題,維維相關議題,維持國主權。
體適能與運動技能的運動計畫。 1d-IV-1 瞭解各項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。 1-3: 愛的練習曲 1 能說明親密關係 2a-IV-3 深切體會 健康行動的自覺 科益與障礙。
能的運動計畫。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 1 能說明親密關係 2a-IV-3 深切體會 健康行動的自覺 別特質、角色與不同性傾向的尊重態 理發言。 (2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技 能。 2b-IV-2 執悉各種人際溝通互動技 能應方法。 (2)積極參與課堂活 傷見與歧視。 (2)積極參與課堂活 傷見與歧視。 (2)積極參與課堂活 傷見與歧視。 (2)積極參與課堂活 傷見與歧視。 (4) 報 發展、維持、結束的原則與 根密關係建立過程。 性 I V 認識身體自主權。
Id-IV-1 瞭解各項
(運動技能原理。 4d-IV-2執行個人 運動計畫,實際 参與身體活動。 2a-IV-3深切體會 間-3:愛的練習 曲 能說明親密關係 發展進程,並區 健康行動的自覺 別特質、角色與不同性傾向的尊重態 理發言。 2b-IV-1 堅守健康 度。 2b-IV-1 堅守健康 的生活規範、態 皮與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種 人際溝通互動技 能。 Db-IV-4 愛的意涵 與情感發展、維 2.總結性評量:能瞭解 視密關係建立過程。 性 J4 認識身體自主權。 Db-IV-6 青少年性 身體自主權。
4d-IV-2 執行個人 運動計畫,實際
②健康 1 能說明親密關係 2a-IV-3 深切體會 由 能說明親密關係 2a-IV-3 深切體會 由 能說明親密關係 發展進程,並區 辨喜歡、愛和迷 戀。 2b-IV-1 堅守健康 的生活規範、態 度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種 人際溝通互動技 能。 Db-IV-6 青少年性 別Db-IV-6 青少年性 與體自主權。
②健康 1 能說明親密關係 2a-IV-3 深切體會 出一3: 愛的練習 曲 能說明親密關係 發展進程,並區 健康行動的自覺 別特質、角色與不 同性傾向的尊重態 理發言。 2b-IV-1 堅守健康 的生活規範、態 度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種 人際溝通互動技 能。 Db-IV-6 青少年性 別別上V-6 青少年性 與體自主權。
●健康 1 能說明親密關係 2a-IV-3 深切體會 由 能說明親密關係 2a-IV-3 深切體會
● 使康 1-3:愛的練習 曲 能說明親密關係 2a-IV-3 深切體會 健康行動的自覺 別特質、角色與不 明善
To a continue
曲 辨喜歡、愛和迷 彩
戀。 2b-IV-1 堅守健康 度。
的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種 持、結束的原則與 規密關係建立過程。 權相關議題,維護人際溝通互動技 因應方法。 Db-IV-6 青少年性 即 身體自主權。
度與價值觀。 與情感發展、維 2.總結性評量:能瞭解 性 J4 認識身體自主 3b-IV-2 熟悉各種 持、結束的原則與 親密關係建立過程。 權相關議題,維護 人際溝通互動技 因應方法。 自己與尊重他人的 能。 Db-IV-6 青少年性 身體自主權。
3b-IV-2 熟悉各種 持、結束的原則與 親密關係建立過程。 權相關議題,維護 人際溝通互動技 因應方法。 自己與尊重他人的 能。 Db-IV-6 青少年性 身體自主權。
(本) (本)
能。 Db-IV-6 青少年性 身體自主權。
盆入場
1 0/14 16
10/14~10
/18
3b-IV-4 因應不同 與自我實現。
的生活情境,善Fa-IV-3 有利人際 性 J8 解讀科技產品
用各種生活技 關係的因素與有效 的性別意涵。
能,解決健康問的溝通技巧。
題。
2b-IV-2 樂於實踐
健康促進的生活
型態。

	◎體育3-3 精彩可騎~自行車	2	能知道自行車騎乘注意事項。	Ic-IV-1 觀學IV-1 童的 IV-1 動則 IV-3 與學IV-1 全制運用 IV-1 動則 IV-1 全制運 IV-1 動則 IV-1 中華 表	Cd-IV-1 戶外休閒 運動綜合應用	1. 歷程性評量:積極參 與課程內容並踴躍發 表。 2. 總結性評量:熟悉自 行車手勢。 3. 學生自我檢核。	【家庭教育】 家庭教育】 家庭, 人間, 為種等 家庭, 人間, 不知, 不知, 不知, 不知, 不知, 不知, 不知, 不知, 不知, 不知
第九週 10/21~10 /25	◎健康 1-3: 愛的練習 曲	1	能說明經營感情的方法。	2a-IV-3 深切體會 健康行動的自覺 利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康	別同度Db-IV-4 愛爾斯因的一個人類的一個人類的一個人類的人類, 與重 意、則 與重 意、則 與重 意、則 與重 為供 與重 為供 與重 為供 與重 。 與其 與重 。 與其 與其 與其 與其 與其 與其 與其 與其 與其 與其	2. 總結性評量: (1) 能說出愛與喜歡的定義。 (2) 能瞭解感情經營的三個好方法。 3. 紙筆測驗:完成Let's do it。	性 J3 檢視家庭、學 校、職場中基於 別刻板印象產生的 偏見與歧視。 性 J4 認識身體自主 權相關議題,維護

				11 1 12 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14	D III O b d.l. i ma		
				的生活情境,善			
				用各種生活技			
				能,解決健康問	的溝通技巧。		
				題。			
		2	1. 能瞭解切球的	2c-IV-2 表現利他	Ha-IV-1 網/牆性	歷程性評量:	【生涯規劃教育】
			相關知識和動作	合群的態度,與		(1)課堂認真聽講並踴	涯 J3 覺察自己的能
			要領,並在運動	' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' '		躍發言。	力與興趣。
			的情境中作出正			(2)協助、指導同學完	涯 J7 學習蒐集與分
	◎體育		確的切球動作。	3c-IV-1 表現局部		成目標動作。	析工作/教育環境
	4-1 前挑後切~		2. 讓學生在運動	· · · · ·		32 - 17107	的資料。
	羽球		的情境中對練,	控制能力,發展			7V X 11
	14.24		將所學的技能連				
			貫使用,練習的				
			過程中彼此互相				
			修正和鼓勵。	世期权肥尔垤。			
	◎健康	1		90_IV_2 次扣聯合	Db_IV_2 名元的财	1. 歷程性評量: 課堂認	【家庭教育】
	●健康 1-3: 愛 的 練 習	1	•		-		
			親密關係後的生活變化。			真聽講並踴躍發言。	家 J3 了解人際交
	曲		店變化。 	利益與障礙。	同性傾向的尊重態	2. 總結性評量:能學會	往、親密關係的發展
				2b-IV-1 堅守健康		拒絕不想要的親密邀	展,以及溝通與衝
the Lam				的生活規範、態			突處理。
第十週				度與價值觀。	與情感發展、維		家 J4 探討約會、婚
10/28~11					持、結束的原則與	Let's do it∘	姻與家庭建立的歷
/01				人際溝通互動技			程。
				能。	Db-IV-6 青少年性		家 J5 了解與家人溝
				3b-IV-3 熟悉大部			通互動及相互支持
				份的決策與批判	· ·		的適切方式。
				技能。	Fa-IV-1 自我認同		
				3b-IV-4 因應不同	與自我實現。		

				的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題			
	◎體育4-1 前挑後切~羽球	2	1. 相要的確 2. 的將貫過修 聯知,境挑學境學用中超 解識並中動生中的,彼 那 生中的,彼 大	合群的態度 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 歷程性評量:課堂認真聽講並避難: 2. 總結性評量: (1)能依教師指令做求 (1)能依教、反拍挑球的 正拍挑球、反拍挑球的 正確動作。 (2)能做出正拍網球的動作並將球挑場的 動作並將球挑號的方向。 3. 學生自我檢核。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。 涯 J7 學習蒐集與分 析工作/教育環境 的資料。
第十一週 11/04~11 /08	◎健康 1-3: 愛的練習 曲	1	能 野 場 通 島 調 語 法 。		別特傾。 Db-IV-4 愛 角的 質的 角的 愛 發的。 大應 大應 大應 大應 大應 大應 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	1. 歷程性評量:	【性別平等教育】 性 J3 檢場 好視 機場 好 機場 好 機 以 板 板 與 與 與 以 類 與 與 與 以

				用各種生活技 能,解決健康問 題。			
	◎體育4-2 堅守崗位~籃球	2	1. 能廢財 (((((((((((((((((((2c-IV-2 表 2c-IV-2 表 2c-IV-2 的 2c-IV-2 的 2c-IV-2 的 2c-IV-2 的 2c-IV-2 的 2c-IV-3 的 2c-IV	性球類運動動作組	1. 歷程性評量:課堂認 真聽講並踴躍發言 2. 總結性評量: (1) 能正確做出滑併步 與交叉步。 (2) 能正確做出防守基 本動作。	【生涯規劃教育】 程題 題自自的能 是涯規劃 題自自的 是 題與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第十二週 11/11~11 /15	◎健康 1-3: 愛的練習 曲	1	能說明面對感情 結束後負面情緒 的方法。	a-IV-3 深切的 健康行動與。 2b-IV-1 堅範。 2b-IV-1 與價值 的生活規觀。 3b-IV-2 熟 人際 為 3b-IV-3 熟 份 的 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数	別特質向 度。 Db-IV-4 愛展的 與情感東的 與情結束 以應方法。 Db-IV-6 青少年性	(1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與組內討論並上臺分享。 2.紙筆測驗:完成健康	【性別等教育】 學視視 學 學 學 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是

				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。	Fa-IV-3 有利人際 關係的因素與有效		決問題。 性 J8 解讀科技產品 的性別意涵。
	◎體育4-2 堅守崗位~籃球	2	1. 守團隊合作。 學術作。 學術作。 學 數 數 數 學 習 。 守 與 體 , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	合群的態度,與 他人理性溝通與 和諧互動。	健康行為。 Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運動動作組	1. 歷程性評量 記練習且積極。 2. 總結性評量 (1)能正確 (2)能所定成等 (3)能將重圍等 (4)能將重所等 (4)能賽中。	【生涯規劃教育】 涯 J3 察趣 育 】 是 與 與 教 育 】 原 上 戶 J5 養 動 的 良 , 互 數 的 良 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的
	◎健康1-4: 意外的新	1	能理解非預期懷	· ·		1. 歷程性評量: 課堂認	【生命教育】
第十三週 11/18~11	1-4 · 思外的新 生命		孕對自身會有什 麼影響。	健康問題所造成 的威脅感與嚴重	的構造、功能與保 健及懷孕生理、優	真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量:能簡述	生 J3 性別與自我之 間的 關係。
/22	1 生叩		医粉音 *	的	健及懷乎生珪、優 生保健的認識。	Z. 總結性計重· 肥間延 非預期懷孕造成的五個	间的 關係。 生 J4 了解自己的渴
/ 44				1b-IV-3 因應生活	工小皮切心或	方面的影響。	望與追求,如何以

				情境的健康需		3. 紙筆測驗: 完成	適當的方法達成目
				求,尋求解決的		Let's do it∘	標。
				健康技能和生活			
				技能。			
				3b-IV-4 因應不同			
				的生活情境,善			
				用各種生活技			
				能,解決健康問			ľ
				題。			
				4b-IV-1 主動並公			
				開表明個人對促			
				進健康的觀點與			
				立場			
_			1 11-1 11-1	1 111 1	H IV 1 - /		
	◎體育	0	1. 能知悉高手傳			歷程性評量:積極參與	安全教育】
	4-3 高手過招~	2	接球的運用時			課程並踴躍發表。	安 J2 判斷常見的事
	排球		機。	規則。	及團隊戰術。		故傷害。
	(節數:4節)		2. 能熟悉高手接				安 J6 了解運動設施
			球的要領	或全身性的身體			安全的維護。
				控制能力,發展			
				專項運動技能。			
				1d-IV-1 瞭解各項			
				運動技能原理。 4d-IV-1 發展適合			
				4U-IV-I 發展過合 個人之專項運動			
				技能			
	(第二次定期評	1	1. 認識協助非預		Db-IV-1 生殖器官	1. 歷程性評量: 課堂認	【生命教育】
	量週)	1	期懷孕的各種方			直聽講並踴躍發言。	生 J3 性別與自我之
第十四週	◎健康		法,並理解各種		健及懷孕生理、優	2. 總結性評量:	間的關係。
11/25~11	1-4: 意外的新		方法會造成的後		生保健的認識。	(1)能簡述非預期懷孕	生 J4 了解自己的渴
/29	生命		續結果。	1b-IV-3 因應生活	- 1/1 1/4 1/4 mg and	後可尋求協助的四個管	望與追求,如何以
			2. 能釐清自己的			道。	適當的方法達成目
	<u> </u>		一一一人				

			現狀,堅定自己	求, 尋求解決的		(2)能瞭解臺灣女高中	標。
			的立場並思考做	健康技能和生活		生的倡議宣導活動重	生 J5 覺察生活中的
			的決定	技能。		點。	各種迷思,在生活
				3b-IV-4 因應不同		3. 紙筆測驗:完成健康	作息、健康促進、
				的生活情境,善		好行。	飲食運動、休閒娱
				用各種生活技		·	樂、人我關係等課
				能,解決健康問			題上進行價值思
				題。			辨,尋求解決之
							道。
			能與同學進行高	1c-IV-1 瞭解各項	Ha-IV-1 網/牆性	1. 歷程性評量:積極參	【安全教育】
	◎體育	2	手傳接球練習,	運動基礎原理和	球類運動動作組合	與課程並踴躍發表。	安 J2 判斷常見的事
	4-3 高手過招~		進而知道高手傳	規則。	及團隊戰術。	2. 學生自我檢核。	故傷害。
	排球		接球的策略運	3c-IV-1 表現局部			安 J6 了解運動設施
			用。	或全身性的身體			安全的維護。
				控制能力,發展			
				專項運動技能。			
				1d-IV-1 瞭解各項			
				運動技能原理。			
				4d-IV-1 發展適合			
				個人之專項運動			
				技能			
	(校慶週)		1. 建立性傳染病	1a-IV-3 評估內在	Db-IV-8 愛滋病及	1. 歷程性評量:課堂認	【性別平等教育】
	◎健康		防治的基本觀	與外在的行為對	其它性病的預防方	真聽講並踴躍發言。	性 J4 認識身體自主
	2-1:親密的接		念。	健康造成的衝擊	法與關懷。	2. 總結性評量:	權相關議題,維護
第十五週	觸者		2. 評估危險性行	與風險。	Fb-IV-3 保護性的	(1)能說明傳染病三要	自己與尊重他人的
12/02~12		1	為對健康造成的	1a-Ⅳ-4 理解促進	健康行為。	素。	身體自主權。
/06			衝擊與風險。	健康生活的策		(2)能說出非經由性行	
				略、資源與規		為感染的性病。	
				範。			
				2a-Ⅳ-1 關注健康			

	◎體育4-4 運球本点	2	1.動2.拍作出技3.平反能時關解擊、發 出結擊擊,以 對 上 上 合球	運動基礎原理和規則。 2c-IV-2表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。		1. 歷程性評量:依據教 主智與調整 主語, 主語, 主語, 主語, 主語, 主語, 主語, 主語,	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。 涯 J11 分析影響的 因 大定的 因 大定的 大定的 大定的 大震 大震 大震 大震 大震 大震 大震 大震 大震 大震 大震 大震 大震
第十六週 12/09~12 /13	◎健康 2-1:親密的接 觸者	1	關注我國盛行的性病 現況 與趨勢,並瞭解性病 防治的資源、規防治的資源、規範及策略。	1a-IV-3 評估內在 與外在的行為對 健康造成的衝擊	法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的	1. 歷程性評量:課堂認 真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量:能簡述 披衣菌、尖形濕疣、淋 病、生殖器疱疹與梅毒	【 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。

				健略範。 2a-IV-1 關注 題 的與 超 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 是 是 題 是 是 是 是		的病原體、潛伏期、傳染途徑及症狀。	
	◎體育 4-4 運球唯握~ 桌球	2	1. 拍作出技2. 賽於比縣平領拍。 瞭規數以 解數 解則之中。 解則之中。 如此 以 此 , 以 此 , 以 此 , 以 此 , 以 此 , 以 此 , 以 此 , 以 此 , 以 此 , 以 此 , 以 , 以	Ic-IV-1 建規 2c合他和3c或控專付運規 2c-T群人諧IV-1全制項IV-1,數 1d-IV-1 的理 1d-IV-2 的理 1d-IV-2 技 1的	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動動作組合 及團隊戰術。	1.歷程性評量: (1)依據教師指示進行 練習與調整動作。 (2)比賽前與隊友討論 戰略。 2.總結性評量:確實瞭 解比賽規則。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與與趣。 涯 J11 分析影響個 人生涯 決定的
第十七週	◎健康	1	理解安全性行為	1a-IV-3 評估內在		1. 歷程性評量:課堂認	【生命教育】
12/16~12	2-1:親密的接		的重要性,並堅	與外在的行為對			生 J5 覺察生活中的
/20	觸者		定健康的性行為	健康造成的衝擊	法與關懷。	2. 總結性評量:能瞭解	各種迷思,在生活

		生活規範與態度	與風險。	Fb-IV-3 保護性的	ABC 防護原則。	作息、健康促進、
			1a-IV-4 理解促進	健康行為。	3. 紙筆測驗:完成健康	飲食運動、休閒娱
			健康生活的策		好行。	樂、人我關係等課
			略、資源與規			題上進行價值思
			範。			辨,尋求解決之
			2a-Ⅳ-1 關注健康			道。
			議題本土、國際			
			現況與趨勢。			
			4a-Ⅳ-3 持續地執			
			行促進健康及減			
			少健康風險的行			
			動。			
				Hb-IV-1 陣地攻守	1. 歷程性評量:積極參	【安全教育】
◎體育	2	身、伸展活動,	合群的態度,與		與課程並踴躍發表。	安 J6 了解運動設施
5-1 立足天下~		可以減少足球練		合及團隊戰術。	2. 總結性評量:能說出	安全的維護。
足球		習或比賽運動傷			動作要領及對抗勝利的	
			2c-IV-3 表現自信		關鍵。	
			樂觀、勇於挑戰			
		進行暖身或伸展				
		活動的運動習				
		慣,建立安全運				
		動行為。	控制能力,發展			
			專項運動技能。			
			ld-IV-2 反思自己			
			的運動技能。			
			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。			

第十八週 12/23~12 /27	◎健康 2-2: 愛滋病防治	1	認識愛滋病與愛滋病的傳染途徑及症狀。	1a-IV-3 部分	其它性病的預防方 法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的	真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量:能簡述	【人權教育】 會和 會和 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一
	◎體育 5-1 立足天下~ 足球	2	1. 身可習害培進活慣動能、以或的養行動,行解展少賽生動身的立做活足運,前或運安的主場,練傷而主展習運	合群的態度,與與 他人理性溝通。 2c-IV-3表現自信 樂觀、勇於挑 的學習態度。 3c-IV-1表現局部	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。		【安全教育】 安 J6 了解運動設施 安全的維護。

第十九週 12/30~1/ 03	◎健康 2-2: 愛滋病防治	1	1.內盛勢對各2.病與正與解愛率正個面識資略的策確態與視人衝誘源,防。內方與與學與學治、並治數與是一個的趨病會 滋範立念	1a-IV-3 自建略範 2a健的性2b的度4b健對的影平3 在造廠 - IV-1 是與 - IV-1 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	其它性病的預防方 法與關懷。 Fb-IV-3 保護性的	(1)能瞭解不同國家的 愛滋病現況。	不同的群體和文 化,尊重並欣賞其 差異。
	◎體育5-2:壁壘分明~慢速壘球	2	1. 的安用。 紹源守。明接 是是,则是, 是是,则是, 是是, 是是, 是是, 是是, 是是, 是是, 是	運動基礎原理和 規則。 2c-IV-2表現利他 合群的態度 他人理性溝通 和諧互動。 Id-IV-1 瞭解各項 運動技能原理。	Hd-IV-1 守備/跑 分性球類運動動作 組合及團隊戰術		【安全教育】 安 J6 了解運動設施 安全的維護。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問 題解決。 品 J9 知行合一與自 我反省。

			最準」與「傳接	的運動技能。			
			默契大考驗 。	1d-IV-3 應用運動			
				比賽的各項策			
				略。			
				3d-IV-1 運用運動			
				技術的學習策			
				略。			
	◎健康		1. 認識防治愛滋	_	Db-IV-8 愛滋病及	1. 總結性評量:	【法治教育】
	2-2: 愛滋病防		病的資源、規範			(1)認識紅絲帶運動並	法 J2 避免歧視。
	治	1	與策略,並建立			能簡述相關案例。	【國際教育】
			正確的防治觀念		Fb-IV-3 保護性的	(2)能說明愛滋病篩	國 J11 尊重與維護
			與態度。	1a-Ⅳ-4 理解促進		檢、治療與協助的管	不同文化群體的人
			2. 公平看待愛滋			道。	權與尊嚴。
			感染者, 並展現			2. 紙筆測驗:完成	
			對愛滋病患的關			Let's do it 與健康好	
			 懷。	2a-IV-2 自主思考		行。	
				健康問題所造成			
				的威脅感與嚴重			
第二十週				性。			
1/06~1/1				2b-Ⅳ-1 堅守健康			
0				的生活規範、態			
				度與價值觀。			
				4b-IV-3 公開進行		1. 歷程性評量:課堂認	
				健康倡導,展現		真聽講並積極參與。	
				對他人促進健康		2. 學生自我檢核。	
				的信念或行為的			
				影響力。			
	◎體育		能瞭解慢壘打擊		Hd-IV-1 守備/跑		【安全教育】
	5-2: 壁壘分明		之相關知識,並				安 J6 了解運動設施
	~慢速壘球	2	做出慢壘打擊的		組合及團隊戰術		安全的維護。
		_	動作技術。	2c-IV-2 表現利他			【品德教育】
				合群的態度,與			品 J8 理性溝通與問

-	-	 		
		他人理性溝通與		題解決。
		和諧互動。		品 J9 知行合一與自
		1d-IV-1 瞭解各項		我反省。
		運動技能原理。		
		1d-IV-2 反思自己		
		的運動技能。		
		1d-IV-3 應用運動		
		比賽的各項策		
		略。		
第二十一	(第三次定期評			
週	量週)			
1/13~1/1	複習全冊			
7				
第二十二				
週	(休業式)			
1/20				

- ◎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。

臺南市立安平國民中學 113 學年度第二學期 八 年級 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□體育班) 健體 實施年級 教材版本 奇鼎 八年級 教學節數 每週(3)節,本學期共(63)節 (班級/組別) 健康 第一單元 醫藥大哉問 1. 知道慢性病的定義及症狀, 並懂得慢性病預防方法。 2. 學習正確的用藥知識,知道如何保存與丟棄,並能分辨來路不明的藥品。 3. 瞭解健保的精神與健保卡的使用,學習分級醫療的概念。 第二單元 安身立命大作戰 1. 知悉何謂事故傷害,並能從不同的情境中理解事故傷害發生的原因,引導認識不同情境下減少事故傷害的相關安全準則。 2. 藉由認識及練習相關技能,學習面對災害時的態度與處理流程,進而有效降低事故傷害帶來的健康威脅。 3. 瞭解 CPR 心肺復甦術、AED 使用和復甦姿勢對健康和生命的重要性,熟練掌握實施程序,並能根據情境調整操作流程。 體育 第三單元 球類大集合 1. 瞭解慢速壘球之歷史、相關知識與規則,學習內野接滾地球傳球組合動作與外野接高飛球傳球組合動作之技巧。 課程目標 2. 瞭解團隊合作在籃球比賽中的重要性,學習上籃、卡位與籃板球技術。 3. 瞭解腳步對於桌球的重要性與應用,學習側併步的動作要領,認識雙打比審規則與雙打跑位並應用於比審之中。 4. 瞭解反手發球與網前球的相關知識和動作要領,將所學技能於練習中連貫使用。 5. 瞭解頭頂球的動作要領與應用時機,學習足球發邊線球的規則及動作要領。 第四單元 民俗與舞蹈 1. 瞭解舞蹈的起源分類,學習上風舞的動作,培養團隊合作意識,利用美的原則創作舞步並分享。 2. 瞭解毽子的起源分類與各種動作技巧,培養團隊合作精神。 3. 認識人體弱點,使用基本防禦姿勢保護弱點不受攻擊,學習移動與基本防禦姿勢配合以及反擊,分析環境與情境,思考適合 使用基本防身術的時機。 第五單元 運動教室 1. 瞭解帕運的相關知能與歷史由來,尊重身心障礙者並且主動協助,同理身心障礙者並主動欣賞帕運比審。 2. 瞭解瑜伽的起源與歷史背景,學習單人和雙人瑜伽的動作。

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-A1

該學習階段 領域核心素養

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-A3

具備善用健康與體育的資源,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

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。 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

11 257 11	777 1: > 0 1: 0 0	<i>th</i> 1.	(2.22)	學習	重點	評量方式	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週	◎健康	1	1. 建立慢性病的	1a-IV-3 評估內在	Fb-IV-3 保護性的	1. 歷程性評量:專心聆	【家庭教育】
2/05~2/0	1-1:健康的隱		基本觀念,並關	與外在的行為對	健康行為。	聽並認真思考。	家 J5 了解與家人溝
7	形破壞者		注我國的十大死	健康造成的衝擊	Fb-IV-4 新興傳染	2. 總結性評量:	通互動及相互支持
			因。	與風險。	病與慢性病的防治	(1)能瞭解臺灣近年十	的適切方式。
			2. 認識常見的慢	1a-IV-4 理解促進	策略。	大死因。	家 J6 覺察與實踐青
			性病的病因與症	健康生活的策		(2)能簡述惡性腫瘤、	少年在家庭中的角
			狀,並避免接觸	略、資源與規		冠心病、糖尿病與腎臟	色責任。
			各慢性病的危險	範。		病的成因、症狀以及預	【生命教育】
			因子。	2a-IV-2 自主思考		防方法。	生 J4 分析快樂、幸
				健康問題所造成			福與生命意義之間
				的威脅感與嚴重			的關係。
				性。			
				2a-IV-3 深切體會			
				健康行動的自覺			
				利益與障礙。			
				1b-IV-3 因應生活			
				情境的健康需			
				求,尋求解決的			

(%, %(-1)	日环住(明正/미里						
				健康技能和生活			
				技能。			
				2b-IV-2 樂於實踐			
				健康促進的生活			
		2		型態。			
				3b-IV-4 因應不同			
				的生活情境,善			
				用各種生活技			
				能,解決健康問			
				題。			
			1. 能瞭解慢速壘	1c-IV-1 瞭解各項	Hd-IV-1 守備跑分	1. 歷程性評量:課堂認	【安全教育】
	◎體育		球之歷史及相關	運動基礎原理和	性運動動作組合及	真聆聽講解且積極參與	安 J5 了解特殊體質
	3-1:壁壘森嚴		知識。	規則。	團隊戰術。	課程內容。	學生的運動安全。
	~慢速壘球		2. 能瞭解內野接	1c-IV-2 評估運動		2. 總結性評量:	【閱讀素養教育】
			滾地球傳球組合	風險,維護安全		(1)能做出接滾地球基	閱 J3 理解學科知識
			動作之技巧,並	的運動情境。		本動作。	內的重要詞彙的意
			做出內野接滾地	2c-IV-2 表現利他		(2)能做出接高飛球的	涵,並懂得如何運
			球傳球的動作技	合群的態度,與		守備動作。	用該詞彙與他人進
			術。	他人理性溝通與			行溝通。
				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。			
				1d-IV-1 瞭解各項			
				運動技能原理。			
				1d-IV-3 應用運動			
				比賽的各項策			
				略。			
				3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解			
				決運動情境的問			

-	r -		T .	í.	ſ		,
第二週 2/10~2/1 4	◎健康 1-1:健康的隱 形破壞者	1	能在日常生活中 機視,做 等理 時 機 性 病 發生。	題d-IV-1。 4d-IV-3。 1a-IV-3。 1a-IV-4 生資 2a健的性2a是 2的成。理活源 自原與 切的成。理活源 自原與 切的。 2a-IV-3 動凝 2a-IV-3 動物 2a-IV-3 助物 2a-IV-3 助物 2a-IV-3 動物 2a-IV-3 助物 2a-IV-3 助物 2a-IV-3 助物 2a-IV-3 助物 2a-IV-3 助物 2a-IV-3 助物 2	健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染 病與慢性病的防治	1. 歷程性評量:專心聆聽並認真思考。 2. 總結性評量:能認識慢性病照護的社會資源。	【家通的家少色【生福的】家庭为解相。实为为为为为。 家庭了对对的是一个。 了多少的是一个。 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个,
	◎體育3-1:壁壘森嚴~慢速壘球	2	能	Ic-IV-1 瞭解每項 規則。 Ic-IV-2 評估 類則。 Ic-IV-2 評估 與動情境。 是是 IV-2 未 時期 的性 的性 的性 和 部 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Hd-IV-1 守備跑分 性運動動作組合及 團隊戰術。	1. 歷程性評量:認真參 與比賽並樂在其中。 2. 總結性評量:能簡述 規則的重點。 3. 學生自我檢核	【安全教育】 安 J5 了解特殊體質 學生的運動安全。

				控制能力,發展 專項運動技能解理 Id-IV-3 應用項 Bd-IV-3 應用項 Bd-IV-3 應用項 Bd-IV-3 應用明 與分析 Bd-IV-3 應用 與別 與別 與別 與別 與別 與別 與別 與別 與別 與別 與別 與別 與別			
第三週 2/17~2/2 1	◎健康 1-1:健康的隱 形破壞者	1	瞭解代謝症候群判定的標準與衍生的疾病。		健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染 病與慢性病的防治	1. 總結性評量:能簡述 代謝症候群的定義與標 準。 2. 紙筆測驗:完成健康 好行的紀錄。	

	◎體育 3-2 力挽狂籃~ 籃球	2	1. 作的 2. 本勢的 6 中 基姿作	運動基礎原理和 規則。 2c-IV-2 表現利他 合群的態度,與	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 歷程性評量 : 認真幹 : 認有 : 認有 : 認有 : 認有 : 認有 : 認有 : 認有 : : : : : : : : : : : : :	品 J1 溝通合作與和 諧人際關係。
第四週 2/24~2/2 8	◎健康 1-2 藥你健康	2	1. 能運用正確用藥方式。 2. 能理解購藥 安全原則。	1a-IV-3 部件	與使用藥品的行動 策略。 Bb-IV-2 家庭、同	 總結性評量: (1)能瞭解用藥原則。 (2)能看懂藥袋或藥盒 	生 J5 覺察生活中的 各種迷思,在生活 作息、健康促進、 飲食運動、休閒娛 樂、人我關係等課

	◎體育3-2 力挽狂籃~籃球		1. 學會術 有 有 有 有 有 有 的 學 智 的 學 智 的 學 智 的 學 智 的 是 的 的 是 的 的 是 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	運動基礎原理和 規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 歷程性評量:認真聆聽教師解說。 2. 總結性評量: (1)能正確完成卡位動作。 (2)各組於比賽時能運用策略和防守技巧。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和 諧人際關係。 品 J2 重視群體規範 與榮譽。
第五週 3/03~3/0 7	◎健康 1-2 藥你健康	1	能辨識藥品的類別。	1a-IV-3 in a a b ii a b ii a	與使用藥品的行動 策略。 Bb-IV-2 家庭、同 儕、文化、媒體、	(1)專心聆聽並踴躍分享。 (2)積極參與分組討論。	各種 建 健 康 、 健 動 、 後 、 後 、 後 、 後 、 後 、 後 、 後 、 後 、 後 、 後 、 後 、 後 、 後 、 後 、 後 、 後 、 後 、 は 、 に の に 。 に の に 。 に の に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 。 。 。 。 に 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

			1				
			1. 能瞭解腳步對			1. 歷程性評量:根據說	【品德教育】
	◎體育	2	於桌球的重要性	運動基礎原理和	球類運動動作組合	明進行練習與修正動	品 J1 溝通合作與和
	3-3 凌波微步~		與應用。	規則。	及團隊戰術。	作。	諧人際關係。
	桌球		2. 能學會側併步	2c-IV-2 表現利他		2. 總結性評量:能做出	品 J2 重視群體規範
			的動作要領與應	合群的態度,與		正確的側併步動作。	與榮譽
			用。	他人理性溝通與			
				和諧互動。			
				1d-IV-1 瞭解各項			
				運動技能原理。			
				1d-IV-2 反思自己			
				的運動技能。			
				3d-IV-1 運用運動			
				技術的學習策			
				略。			
第六週	◎健康	1	1. 能理解藥品的	1a-IV-3 評估內在	Bb-IV-1 正確購買	1. 歷程性評量:	【生命教育】
3/10~3/1	1-2 藥你健康		保存與廢棄原	與外在的行為對	與使用藥品的行動	(1)專心聆聽並踴躍分	生 J5 覺察生活中的
4			則。	健康造成衝擊與	策略。	享。	各種迷思,在生活
			2. 能透過政府網	風險。	Bb-IV-2 家庭、同	(2)積極參與分組討	作息、健康促進、
			站提供的訊息澄	3a-IV-2 因應不同	儕、文化、媒體、	論。	飲食運動、休閒娛
			清藥品的使用方	的生活情境進行	廣告等傳達的藥品	2. 總結性評量:	樂、人我關係等課
			式。	調適並修正,持	選購資訊。	(1)能認識藥品的保存	題上進行價值思
			3. 知道生活技能	續表現健康技		方式。	辨,尋求解決之
			「批判性思考」	能。		(2)能簡述廢棄藥品的	道。
			的重要性與步	1b-IV-3 因應生活		六步驟。	
			驟,並能妥善運	情境的健康需			
			用。	求,尋求解決的			
				健康技能和生活			
				技能。			

	O 714	0	1 11 -4 6-7 1/4 1	1 111 1 -4 40 5 -	II III i - / al a	1 = 4-11	
	◎體育	2	1. 能瞭解雙打比		Ha-IV-1 網/牆性		【品德教育】
	3-3 凌波微步~		賽規則。	運動基礎原理和	球類運動動作組合	(1)根據說明進行練習	品 J1 溝通合作與和
	桌球		2. 能瞭解雙打跑	規則。	及團隊戰術。	與修正動作。	諧人際關係。
			位及規則並應用	2c-IV-2 表現利他		(2)根據說明進行比	品 J2 重視群體規範
			於比賽之中。	合群的態度,與		賽。	與榮譽。
				他人理性溝通與			
				和諧互動。			
				1d-IV-1 瞭解各項			
				運動技能原理。			
				1d-IV-2 反思自己			
				的運動技能。			
				3d-IV-1 運用運動			
				技術的學習策			
				略。			
第七週	(第一次定期評	1	1. 請學生閱讀課	_	Fh-IV-5 全民健保	1. 歷程性評量:課堂專	【品德教育】
3/17~3/2	量週)	1	前漫畫後思考下	健康生活的策			品 J3 關懷生活環境
1	◎健康		方的問題,在課	· ·	服務與資源。	2. 總結性評量:	與自然生態永續發
1	1-3 全民健保與		程中進行討論。	範。	NX初 兴 只 //	(1)能瞭解健保意義與	展。
	醫療服務		2. 說明健保議	, -		概念。	品 J9 知行合一與自
			題,介紹健保標			(2)能瞭解健保的納保	我反省。
			誌的意義與就醫			資格與付費方式。	品 J7 同理分享與多
			一	71		貝俗兴州貝刀八。	一元接納。 一元接納。
			3. 介紹健保的納				九安約°
				• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			
			保資格與付費方				
			式,說明全民健	. =			
			保的運作制度。	的資訊來支持自			
			4. 請學生拿出健				
			保卡,介紹健保	場。			
			卡的功能與晶片				
			記載的就醫資				
			料。				

第八週 3/24~3/2 8	◎體育 3-4 飄移換位~ 羽球◎健康 1-3 全民健保與 醫療服務	2	能的作動標動 1.級圍 2.診醫聯關領情的。 認度無數之,境反知,境反 認度再多數於 1.級圍 2.診醫療和在作發 醫服源運相 醫服源運相 分範 轉的	樂學 Id-IV-1 實別 Id-IV-2 的 Id-IV-4 生資 Id-IV-4 生 Id-IV-4 the Id-IV-4	球類運動動作組合 及團隊戰術。 Fb-IV-5 全民健保 與醫療制度、醫療	1. 歷程性評量習: (1)能稱 (2) 能	【國際教育】國際教育】國際教育】國際教育】國際教育, 國際教育與國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國
	◎體育3-4 飄移換位~羽球	2	1. 的作動標。和情節解知,境網立中前 再時關領情的 同境學中的 人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人	樂觀、勇於挑戰 的學習態度。 1d-IV-1 瞭解各項 運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己 的運動技能。 3d-IV-2 運用運動	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動動作組合 及團隊戰術。	1.歷程性評量:能積極 為團隊爭取榮耀並給予 隊友指導和鼓勵。 2.總結性評量:能運用 所學技巧規劃策略成功 得分。 3.學生自我檢核。	【國際教育】 國 J1 理解我國發展 和全球之關聯性。 國 J2 發展國際視野 的國家意識。

第九週 3/31~4/0 4	◎健康1-3 全民健保與醫療服務	1	貫使用,練至 時 時 後 近 和 鼓 勵 。 能 妥 等 相 關 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	略。 1a-IV-4 理解促進策健 以	Fb-IV-5 全民健保 與醫療制度、醫療 服務與資源。		【品德教育】 品 J3 關懷生活環境 與自然生態永續發 展。 品 J9 知行合一與自 我反省。 品 J7 同理分享與多 元接納。
	◎體育 3-5 品頭論足~ 足球	2	1.身可習害培進活慣運約、以或的養行動,動與展少賽生動身)。 建為理活足運,前或運安解動球動進自伸動全條,練傷而主展習的	風險,維護安全 的運動情境。 2c-IV-2 表現利他 合群的態度,與	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 歷程性評量:課堂認 真聆聽並能理解課堂內 2. 總結性評量: (1)能做出正確頭頂球 動作。 (2)能確實使用額頭正 面、側面頂球。	【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分 析工作/教育環境的 資料。

第十週 4/07~4/1 1	◎健康1-3 全民健保與醫療服務	1	1. 能認識醫療務 級制度所 與善用資源。 2. 能妥與相關的 醫療資源。	1a-IV-4 理解促進 健康、 健康、 2a-IV-3 深切的。 2a-IV-3 深切的。 4b-IV-2 來 的一項 的與體覺 在 4b-IV-2 來 的 是 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Fb-IV-5 全民健保 與醫療制度、醫療 服務與資源。		【品德教育】 品 J3 關懷生活環境 與自然生態永續發 展 。 品 J9 知行合一與自 我反省。 品 J7 同理分享與多 元接納。
	◎體育 3-5 品頭論足~ 足球	2	1.的與變現和(向技2.邊動作動隊化。合正)能能線等院大的能作正,表說球要頭領成頂過習、善及出的領頭領成頂過習、善足規出的領域,方球競策、動、球則球能向表爭略方作、發及	風險,維護安全 的運動情境。 2c-IV-2 表現利他 合群的態度 一人理性 和 對互動。 2c-IV-3 表於挑 製 樂觀、	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。		【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的 資料。
第十一週	◎健康	1	1. 評估環境與人				【生命教育】
4/14~4/1 8	2-1 安全裝備總體 檢		為因素對居家安 全、交通安全、	與外在的行為對 健康造成的衝擊	校、社區環境潛在 危機的評估方法。	(1)認真聽講並踴躍發 言。	生 J10 行為者善惡 與行為對錯的判

			校園安全的影響	與風險。	Ba-IV-2 居家、學	(2)熱絡討論且積極分	斷。
			與衝擊。	2a-Ⅳ-3 深切體會	校及社區安全的防	享。	生 J12 公共議題中
			2. 體會遵守居家	健康行動的自覺	護守則與相關法	2. 總結性評量:能瞭解	的道德思辨。
			安全、交通安全	利益與障礙。	令。	事故傷害的兩大類。	【安全教育】
			與校園安全的防	4a-Ⅳ-3 持續地執		3. 學生自我檢核:檢視	安 J3 了解日常生活
			護守則對健康的	行促進健康及減		居家環境安全。	容易發生事故的原
			好處與困難。	少健康風險的行			因。
				動。			
			1. 瞭解舞蹈的起	1c-IV-1 瞭解各項	Ib-IV-1 自由創作	歷程性評量:認真聆聽	【國際教育】
		2	源分類。	運動基礎原理和	舞蹈。	理解上課內容重點。	國 J5 尊重與欣賞世
	◎體育		2. 學會土風舞的	規則。	Ib-IV-2 各種社交		界不同文化的價
	4-1 舞力全開~		動作。	3c-IV-2 發展動作	舞蹈。		值。
	土風舞			創作和展演的技			
				巧,展現個人運			
				動潛能。			
				2d-IV-2 展現運動			
				欣賞的技巧,體			
				驗生活的美感。			
				4d-IV-2 執行個人			
				運動計畫,實際			
				參與身體活動。			
第十二週	(全中運)	1	1. 評估環境與人	1a-IV-3 評估內在	Ba-IV-1 居家、學	1. 歷程性評量:	【生命教育】
4/25	◎健康		為因素對居家安	與外在的行為對	校、社區環境潛在	(1)認真聽講並踴躍發	生 J10 行為者善惡
	2-1 安全技能總		全、交通安全、	健康造成的衝擊	危機的評估方法。	吉。	與行為對錯的判
	體檢		校園安全的影響	與風險。	Ba-IV-2 居家、學	(2)熱絡討論且積極分	斷。
			與衝擊。	2a-Ⅳ-3 深切體會	校及社區安全的防	享。	生 J12 公共議題中
			2. 體會遵守居家	健康行動的自覺	護守則與相關法		的道德思辨。
			安全、交通安全	利益與障礙。	令。		
			與校園安全的防	4a-Ⅳ-3 持續地執			

			護守則對健康的 好處與困難。	行促進健康及減 少健康風險的行 動。			
	◎體育4-1 舞力全開~土風舞	2	能在日常生活中 持續機 成居 家 的 意 、 校 園 的 危 險 狀 況。	與外在的行為對 健康造成的衝擊	校、社區環境潛在 危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學 校及社區安全的防	1.歷程性評量: (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且勇於分享。 2.紙筆測驗:完成健康好行。	【生命教育】 生 J10 行為者善惡 與行為對錯的判 斷。 生 J12 公共議題中 的道德思辨。
第十三週 4/28~5/0 2	◎健康 2-1 安全技能總 體檢	1	能在 日常生活 接	與外在的行為對 健康造成的衝擊	校、社區環境潛在 危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學 校及社區安全的防	1.歷程性評量: (1)認真聽講並踴躍發言。 (2)熱絡討論且勇於分享。 2.紙筆測驗:完成健康 好行。	【安容因安發素安的安預 安全教育】常生事故。 了3 發生事的, 好生事故。 好生事。 好生事。 好生。 好, 好, 好, 好, 好, 好, 好, 好, 好, 好,
	◎體育4-2 一键之地~毽子	2	1. 瞭解毽子的起源分類。 2. 瞭解毽子各種動作技巧, 並學會			1. 歷程性評量:積極參 與課程並練習。 2. 總結性評量:能理解 動作的重點。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和 諧人際關係。

	7 1 HENTE (# 122/FT =						
第十四 ³ 5/05~5/ 9	· - ·	1	毽子的動作。 透傷傷寒 可 動傷 。	•	Ba-IV-3 緊急情境 處理與止血、 紮、CPR、復甦姿勢 急救技術。		【生子作食、上,有数有量,是有量。 有量是,是有量。 有量是,是,是有量。 是一个,是一个,是一个,是一个,是一个。 是一个,是一个,是一个,是一个。 是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是 是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,是一个,
	◎體育4-2 一建之地~建子	2	1. 瞭解毽子各種 動作技巧,並學 會毽子的動作。 2. 能培養團隊合 作的精神。	•	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 歷程性評量:積極參與課程並練習。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和 諧人際關係。

第十五週 5/12~5/1 6	◎健康 2-2 急救技能養成術	1	1. 事原據適能 2. 執止術透傷與活的 應緊與同的序境急 活狀製製理依擇技 境的技	作健康技能。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康	Ba-IV-3 緊急情境 處理與止血 紮、CPR、復甦姿勢 急救技術。	1. 歷程性評量:認真聽 講並踴躍發言。 2. 總結性評量: (1)能分辨開放性創傷 與閉鎖性創傷。 (2)能學會開放性傷口 處理步驟。	【生命教育】 生命教育】 生命教育 學際生活 生產 學際 生活 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生
	◎體育4-3 拳拳到位~基本防身術	2	1. 認識人體弱 人體明 人體 人體 人體 人體 人體 人體 人體 人 人 人 人 人 人 人	念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求,尋求解決的	處理與止血、包	1. 歷程性評量:認真聽講並踴躍發言。 2. 總結性評量: (1)能根據不同狀況選 用不同包紮材料與包紮 方法。	【生命教育】 生命教育】 生命教育】 生命教育》 生命教育》 生态,是不是是是是是一个人。 生态,是是是是一个人。 生态,是是是是一个人。 生态,是是是是一个人。 生态,是是是一个人。 是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个
第十六週 5/19~5/2 3	◎健康2-2 急救技能養成術	1	因應生活情境執 行緊急狀況的止 血與包紮技術。	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	處理與止血、包	1. 歷程性評量:認真聽 講並踴躍發言。 2. 總結性評量: (1)能根據不同狀況選 用不同包紮材料與包紮 方法。	【安全教育】 安 J10 學習心肺復 甦術及 AED 的操 作。 安 J11 學習創傷救 護技能。

				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。		(2)能正確完成包紮。	
	◎體育 4-3 拳拳到位~ 基本防身術	2	1.學會反擊。 2.分析環境內別,與情境內別,是一個人的 2.分,是一個人的 2.分,是一個人的 2.分,是一個人的 2.分,是一個人的 2.分,是一個人的 3.分別,是一個人的 4.分別,是一個人的 4.分別,是一個人		處理與止血、包 紮、CPR、復甦姿勢	1. 歷程性評量: 課堂認真聆聽並積極參與課程。	【安全教育】 安 J10 學習心肺復 甦術及 AED 的操 作。 安 J11 學習創傷救 護技能。
第十七週 5/26~5/3 0	◎健康 2-3 攜手搶救	1	能體會 CPR 心肺 復甦術、AED 使用 與復甦。 與與生命的實 性 序。	作健康技能。 3a-IV-2 因應不同 的生活情境進行	處理與止血、包 紮、CPR、復甦姿勢	1. 歷程性評量: 課堂認真聆聽並積極參與課程。	【安全教育】 安 J10 學習心肺復 甦術及 AED 的操 作。 安 J11 學習創傷救 護技能。

				1b-IV-2 認識健康			
				技能和生活技能			
				的實施程序概			
	◎體育	2	1. 能說明帕運的	念。	Cb-IV-3 奥林匹克	9	【人權教育】
	 1	4	相關知能。		運動會的精神。		人 J4 了解平等、正
				OL TV O 品业力任	建 期曾的桐种。	(1)能理解帕運的歷史	
	帕運		2. 能理解帕運的			演進。	義的原則,並在生
			歷史由來。	人際溝通互動技		(2)能舉出調適身心的	
			3. 能尊重身心障	能。		方式。	人 J5 了解社會上有
			礙者並且主動協	1c-Ⅳ-1 瞭解各項		3. 紙筆測驗:完成	不同的群體和文
			助。	運動基礎原理和		Let's do it∘	化,尊重並欣賞其
				規則。			差異。
				2d-IV-1 瞭解運動			
				在美學上的特質			
				與表現方式。			
				3d-IV-3 應用思考			
				與分析能力,解			
				決運動情境的問			
				題。			
第十八週	◎健康	1	能熟練的操作 CPR	3a-IV-1 精熟地操	Ba-IV-3 緊急情境	1. 歷程性評量:課堂認	【安全教育】
6/02~6/0	2-3 攜手搶救		心肺復甦術、AED	作健康技能。	處理與止血、包	真聆聽並積極參與課	
6			使用與復甦姿勢	3a-IV-2 因應不同			甦術及 AED 的操
			的流程,並配合	的生活情境進行	急救技術。	2. 總結性評量:能熟悉	作。
			不同的生活情境	·	13 7 3 7 2 7 7	急救流程的口訣與步	安 J11 學習創傷救
			調整操作的流			駅。	護技能。
			程。	能。		. Al.	L L L L L L L L L L L L L L L L L L L
			1年	^c 1b-IV-1 分析健康			
				技能和生活技能			
				报			
				, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
				要性。			
				1b-IV-2 認識健康			
				技能和生活技能			

				的實施程序概念。			
	◎體育5-1 無懼障礙~帕運	2	能尊重身心障礙協助。		Cb-IV-3 奥林匹克 運動會的精神。		【人權教育】 人 J4 了解平等、正 義的原則,並在生 活中實踐。
第十九週 6/09~6/1 3	◎健康 2-3攜手搶救	1	學生分組完成急 救技術的海和 動作正確性 東後予以評價。	作健康技能。 3a-IV-2 因應不同	處理與止血、包	(1)課堂認真聆聽並積	【安全教育】 安 J10 學習心肺復 甦術及 AED 的操 作。 安 J11 學習創傷救 護技能。

	◎體育5-2 身心靈合一~瑜伽	2	1. 能瞭解瑜伽的 景縣 學會 單人 的 數學 人 的 的 背	2c-IV-2 表現利他與親利的性質的人類 1V-1 表現利的性質 1V-1 表現利的,通知 1V-1 表現的,通知 1V-2 身能力力,是是是一下,是是是一个,是是是一个,是是是一个,是是是一个,是是是一个,是是是一个,是是是一个,是是是一个,是是是一个,是是是一个,是一个,	Ce-IV-1 其他休閒 運動綜合應用。	1. 歷程性評量: (1)課堂積極參與課程 並表達意見。 (2)認真聆聽並配合指 導進行活動。 2. 總結性評量:能理解 瑜伽的種類與特性。	力與興趣。 涯 J11 分析影響個 人生涯決定的因
第二十週 6/16~6/2 0	◎健康 2-3攜手搶救	1	能熟練作 CPR 心梗的操作 AED 動機 動機 動機 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動力	作健康技能。 3a-IV-2 因應不同 的生活情境進行	處理與止血、包 紮、CPR、復甦姿勢	1. 歷程性評量:課堂認 真聆聽並積極參與課 程。 2. 總結性評量:能正確 評估救援順序。	安 J10 學習心肺復 甦術及 AED 的操

	◎體育5-2 身心靈合一~瑜伽	2	1. 能學會單人和 雙人瑜伽的 作。 2. 能培養團隊合 作的精神。	合群的態度,與 他人理性溝通與	1. 歷程性評量:認真聆 聽並配合指導進行活 動。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。 涯 J11 分析影響個 人生涯決定的因 素。
第二十一 週 6/23~6/2	(第三次定期評 量週) 健康/複習全冊	1				
7	(第三次定期評量週) 體育/複習全冊	2				
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。