

## 臺南市公立後壁國民中學 113 學年度第一學期八年級健體領域學習課程(調整)計畫

(■體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節。
課程目標	<p>第三冊健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解並維護自己與他人的身體界線，以及自主權。</li> <li>2. 運用生活技能或策略，來面對與性別或性行為議題。</li> <li>3. 知道性騷擾與性行為相關的法律規範，以正確資訊來思考拒絕性騷擾、性別歧視等問題。</li> <li>4. 熟悉人際溝通互動技能合宜邀約，以及學習情感結束的原則，以及因應策略。</li> <li>5. 認識情感發展的階段，了解愛需要透過學習來維持。</li> <li>6. 學習生活技能以因應各種情感議題。</li> <li>7. 認識情感發展中潛藏的危機，並學習保護自己。</li> <li>8. 認識食物選擇、營養、衛生以及健康的關係。</li> <li>9. 認識食品中毒的種類、發生原因，以及預防方法。</li> <li>10. 學習如何正確飲食，並為自己的飲食安全進行把關。</li> <li>11. 建立分辨毒害的能力。</li> <li>12. 了解藥物濫用定義與毒品對個人生理、心理、社會等健康層面所造成之衝擊。</li> <li>13. 認識生活上常見的誘毒情境，並展現毒品拒絕技巧，培養個人的拒毒能力。</li> <li>14. 運用課程內容，展現個人宣示反毒理念之能力。</li> </ol> <p>第三冊體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。</li> <li>2. 了解跳遠及跳高的動作要領。</li> <li>3. 學會排球托球技巧，並在練習及比賽中與同學合作完成目標。</li> <li>4. 透過學習感受桌球運動的樂趣，提升並增強技能與體適能。</li> <li>5. 能做到羽球正手切球、正反手挑球動作，並充分實踐運用。</li> <li>6. 能了解籃球各種傳接球的相關知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。</li> <li>7. 能了解棒球運動項目的傳接球技巧，並能藉由反思和觀察，改善動作技能。</li> <li>8. 認識足球頭頂球技巧，以及守門員相關技術，在活動中建立比賽戰術的概念。</li> </ol>				
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-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>				

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		
一 8/25-8/31	第1單元 歌詠青春合奏曲 第1章 飛揚青春擁抱愛	1	1. 了解身體接觸、身體界線與自主權的意義，了解並能夠體悟性騷擾與性別歧視事件對受害者身心造成的傷害性。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 【人權教育】
一 8/25-8/31	第4單元 體能挑戰趣 第1章 大力水手——肌力與肌耐力	1	1. 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。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】
二 9/1-9/7	第1單元 歌詠青春合奏曲 第1章 飛揚青春擁抱愛	1	1. 因應不同的事件情境，學習擬定防止性騷擾與性別歧視事件的策略。學會善用生活技能，提出合適且能維護身體自主權的行動方案。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 【人權教育】
二 9/1-9/7	第4單元 體能挑戰趣 第1章 大力水手——肌力與肌耐力	1	1. 了解肌肉適能訓練基本原則。 2. 學會下肢、上肢及胸、腹肌群的動作訓練及注意事項。	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】
三 9/8-9/14	第1單元歌詠青春合奏曲 第1章飛揚青春擁抱愛	1	1. 公開維護自己與他人的身體自主權，並尋求資源保障個人權益，以及處理性別歧視問題。	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。	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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 【人權教育】

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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		
三 9/8-9/14	第4單元 體能挑戰趣 第1章 大力水手——肌力 與肌耐力	1	1. 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 2. 養成積極參與的態度，並注意運動時的安全。	4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】
四 9/15-9/21	第1單元 歌詠青春合奏曲 第2章 青春愛的練習曲	1	1. 了解青少年對愛情的期待可能受到媒體、家人、周遭朋友影響，並體會透過接近現實的觀察，更能體會情感真實的樣態。	1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】
四 9/15-9/21	第4單元 體能挑戰趣 第2章 躍如脫兔——跳	1	1. 了解跳高的動作要領。 2. 學會跳高的動作技巧。	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-2 反思自己的運動技能。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】
五 9/22-9/28	第1單元歌詠青春合奏曲 第2章青春愛的練習曲	1	1. 認識感情發展的進程與維持的方法，並評估自身內在與外在的行為對個人、環境與社會健康造成的衝擊與風險。	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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】
五 9/22-9/28	第4單元 體能挑戰趣 第2章 躍如脫兔——跳	1	1. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 2. 養成積極參與的態度。	2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】
六 9/29-10/5	第1單元 歌詠青春合奏曲 第2章 青春愛的練習曲	1	1. 了解青少年性行為的法律規範，使用正確的資訊來思考和抉擇，並	4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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		
			支持青少年拒絕性行為的立場。		Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。		
六 9/29-10/5	第4單元 體能挑戰趣 第2章 躍如脫兔——跳	1	1. 養成積極參與的態度。 2. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】
七 10/6-10/12	第1單元 歌詠青春合奏曲 第3章 青春變奏曲	1	1. 能辨識危險情人的特質，學習避免發生分手暴力的策略。	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。	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。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】
七 10/6-10/12	第5單元 團體攻防戰 第2章 彈跳之間——桌球	1	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。	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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】
八 10/13-10/19	第1單元 歌詠青春合奏曲 第3章 青春變奏曲	1	1. 了解約會性侵可能發生在網友或熟識者之間，學生能學習不同交友狀態中應留意的事項，避免約會性侵害的發生。 2. 了解網路自拍可能產生的後果，進而做出不拍攝私密照、不傳播、不留存私密照的決定。	3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 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-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。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】
八 10/13-10/19	第5單元團體攻防戰	1	1. 練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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2章彈跳之間 ——桌球		溝通與合作的模式，培養團隊意識。	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	4. 學習單	
九 10/20-10/26	第2單元 健康飲食生活家 第1章 飲食源頭探索趣	1	1. 能了解不同飲食的來源及選擇的注意事項，同時評估日常生活中，影響自身飲食選擇的主要因素。	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-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】
九 10/20-10/26	第5單元 團體攻防戰 第3章 羽眾不同——羽球	1	1. 能了解羽球正手切球、正/反手挑球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】
十 10/27-11/2	第2單元 健康飲食生活家 第1章 飲食源頭探索趣	1	1. 能分析自己採取的飲食選擇行動對於健康可能產生的衝擊或風險，並體會自己在選擇符合健康需求的飲食時，所面臨的助力及阻力。	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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】
十 10/27-11/2	第5單元團體攻防戰 第3章羽眾不同 ——羽球	1	1. 能做到正確且流暢之正手切球、正/反手挑球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】
十一 11/3-11/9	第2單元 健康飲食生活家 第1章 飲食源頭探索趣	1	1. 能檢視自身狀態，調整並修正外食的選擇方式，並有信心持續執行。	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】
十一 11/3-11/9	第5單元 團體攻防戰 第4章	1	1. 能了解籃球各種傳接球的相關知識與技能原理，並能反思和發展學	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 【生涯規劃教育】

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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		
	合作無間——籃球		習策略，以改善動作技能。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	4. 學習單	
十二 11/10-11/16	第2單元 健康飲食生活家 第2章 安全衛生飲食樂	1	1. 能了解安全衛生的飲食原則及其重要性，並知曉不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】
十二 11/10-11/16	第5單元 團體攻防戰 第4章 合作無間——籃球	1	2. 能具備審美與表現的能力，欣賞籃球比賽中的傳接球技巧。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【人權教育】 【生涯規劃教育】
十三 11/17-11/23	第2單元 健康飲食生活家 第2章 安全衛生飲食樂	1	2. 能分析自己現有飲食方式應該改善的方向，並樂於嘗試於生活中落實安全衛生的飲食原則，以預防食品中毒發生。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】
十三 11/17-11/23	第5單元 團體攻防戰 第5章 攻占堡壘——棒壘球	1	1. 能了解棒壘球運動項目的動作技巧發展，與其相關之知識與技能原理，並能反思和發展學習策略，以改善動作技能。	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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】
十四 11/24-11/30	第2單元 健康飲食生活家 第3章 食品安全行動派	1	1. 能透過分析社會食品安全事件的背景，體認落實健康消費原則的重要性，並能主動公開表明自己促進健康、預防	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。	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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【家庭教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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		
			食品安全事件發生的觀點與立場。				
十四 11/24-11/30	第5單元 團體攻防戰 第5章 攻占堡壘——棒壘球	1	1.能具備欣賞與表現的能力，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進個人學習，挑戰個人極限。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】
十五 12/1-12/7	第2單元 健康飲食生活家 第3章 食品安全行動派	1	1.能了解倡議生活技能的步驟，並願意因應日常生活中的不同情況，調整並維護健康安全的飲食生活。	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	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。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【家庭教育】
十五 12/1-12/7	第5單元 團體攻防戰 第6章 頂上功夫——足球	1	1.了解定位向前頭頂球、守門員防守與進攻的動作要領。	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規劃教育】
十六 12/8-12/14	第3單元 無毒青春健康行 第1章 致命的迷幻世界	1	1.能了解毒品危害條例之相關規範與內容，並且關注國內外目前常見毒品之現況與趨勢，建立個人分辨毒害的能力。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】 【法治教育】
十六 12/8-12/14	第5單元 團體攻防戰 第6章 頂上功夫——足球	1	1.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 2.培養尊重他人、守法及團隊合作的精神。	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。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【生涯規劃教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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		
十七 12/15-12/21	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界	1	1.能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】 【法治教育】
十七 12/15-12/21	第5單元團體攻防戰 第1章排列組合——排球	1	1.學會排球托球與跑動托球的技巧。	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】
十八 12/22-12/28	第3單元無毒青春健康行 第1章致命的迷幻世界	1	1.能運用課程所學的資訊，並展現個人宣示反毒理念之能力。	4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【品德教育】 【法治教育】
十八 12/22-12/28	第5單元團體攻防戰 第1章排列組合——排球	1	1.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】
十九 12/29-1/4	第3單元無毒青春健康行 第2章成為毒害絕緣體	1	1.能了解新興毒品的變化趨勢，並且破解常見的毒品誘導手法。	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	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。	1.口頭評量 2.紙筆評量	【生涯規劃教育】
十九 12/29-1/4	第5單元團體攻防戰 第1章排列組合——排球	1	1.在活動中能準確的將球托至目標，觀察並欣賞同學的優缺點。	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【人權教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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		
二十 1/5-1/11	第3單元 無毒青春健康行 第2章 成為毒害絕緣體	1	1. 能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】
二十 1/5-1/11	第5單元 團體攻防戰 第1章 排列組合——排球	1	1. 在活動中能準確的將球托至目標，觀察並欣賞同學的優缺點。	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【人權教育】
二十一 1/12-1/18	第3單元 無毒青春健康行 第2章 成為毒害絕緣體	1	1. 能夠設定具體可行的目標，幫助自己達成反毒人生目標。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【生涯規劃教育】
二十一 1/12-1/18	第5單元 團體攻防戰 第1章 排列組合——排球	1	1. 在活動中能準確的將球托至目標，觀察並欣賞同學的優缺點。	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【人權教育】
二十二 1/92-1/25	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

◎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。

## 臺南市公立後壁國民中學 113 學年度第二學期八年級健體領域學習課程(調整)計畫

(■體育班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(42)節。
課程目標	<p>第四冊健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解生命如何形成，及孕婦的生、心理變化，學習健康照護與尊重。</li> <li>2. 認識人生各階段的不同歷程與挑戰，並學習解決方式。</li> <li>3. 了解「老」是人生歷程，學習陪伴長者建立樂活的老年生活，以及面對親友死亡的調適方式。</li> <li>4. 認識癌症、糖尿病與預防方法。</li> <li>5. 認識高血壓、腦中風、冠心病、腎臟病與預防方法。</li> <li>6. 學習患者與照顧者的身心調適與生活調整。</li> <li>7. 學習包紮技巧及傷口照護，正確使用適合的急救方法。</li> <li>8. 學習心肺復甦術(CPR)、自動體外心臟電擊去顫器(AED)操作步驟。</li> </ol> <p>第四冊體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能運用客觀的測量方式評估柔軟度，亦可自行設計訓練處方提升柔軟度。</li> <li>2. 學習各種運動傷害預防及處理方法，能在運動前辨識可能的風險，作為個人運動傷害預防之道。</li> <li>3. 認識定向越野與其基本能力。</li> <li>4. 學會棒球及慢速壘球的投球及打擊等基本動作。</li> <li>5. 了解與學習排球攻擊動作中的步法，以及動作要領。</li> <li>6. 了解與練習羽球正手殺球與正、反手網前短球的基本技術。</li> <li>7. 學習運用籃球的個人防守技術、出手機會判斷方式。</li> </ol>				
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>				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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		
一 2/2-2/8	第1單元 永續經營健康路 第1章 美妙的生命	1	1. 了解受孕原理及懷孕時的生理和心理變化，並體會懷孕過程的不適與辛勞。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 認知評量	【人權教育】
一 2/2-2/8	第4單元 健康體能樂生活 第1章 身體軟Q力—柔軟度	1	1. 了解柔軟度的定義及影響柔軟度的可能因素。	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。	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. 學習活動單	【安全教育】
二 2/9-2/15	第1單元 永續經營健康路 第1章 美妙的生命	1	1. 能嘗試因應婚前、產前健康需求的不同，運用適切的健康服務，落實優生保健。	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 認知評量	【人權教育】
二 2/9-2/15	第4單元 健康體能樂生活 第1章 身體軟Q力—柔軟度	1	1. 認識身體各部位的靜態伸展訓練之動作與技巧，並能正確的操作伸展動作。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	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. 學習活動單	【安全教育】
三 2/16-2/22	第1單元 永續經營健康路 第1章 美妙的生命	1	1. 理解生育面臨的心理準備及新生命對家庭生活的改變，並體會養育新生兒的甘苦。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 認知評量	【人權教育】
三 2/16-2/22	第4單元 健康體能樂生活 第1章	1	1. 了解柔軟度的訓練原則及訓練處方，並能進一步規畫與安排柔軟度訓練。	4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	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. 學習活動單	【安全教育】

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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		
	身體軟Q力—柔軟度						
四 2/23-3/1	第1單元 永續經營健康路 第2章 生命的軌跡	1	1.理解人生各個階段身心發展任務及重點特色。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】
四 2/23-3/1	第4單元 健康體能樂生活 第1章 身體軟Q力—柔軟度	1	1. 認識柔軟度評估的檢測細則，並能正確執行柔軟度評估的方法與步驟。	4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	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. 學習活動單	【安全教育】
五 3/2-3/8	第1單元 永續經營健康路 第2章 生命的軌跡	1	1. 理解並同理在人生各階段所面臨不同的壓力和挑戰。 3. 尊重每個人不同的發展差異。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】
五 3/2-3/8	第4單元 健康體能樂生活 第2章 運動知識家—運動傷害防護	1	1. 了解哪些人為疏失可能會導致校園運動傷害發生。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】
六 3/9-3/15	第1單元 永續經營健康路 第2章 生命的軌跡	1	1. 發掘並了解不同人生階段促進健康的策略與資源，以提升建立健康人生的效能感。	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】
六 3/9-3/15	第4單元 健康體能樂生活 第2章 運動知識家—運動傷害防護	1	1. 了解急、慢性運動傷害的定義，並能進一步舉例。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】
七 3/16-3/22	第1單元 永續經營健康路 第3章	1	1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。	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。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】

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		
	伴生命共老			2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。		
七 3/16-3/22	第4單元 健康體能樂生活 第2章 運動知識家－運動 傷害防護	1	1. 認識校園內常見的急性運動傷害類型與事故發生時的處理方法。	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教育】
八 3/23-3/29	第1單元 永續經營健康路 第3章 伴生命共老	1	1. 理解死亡是生命的過程及意義，並了解調適失落的方法。	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。 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-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】
八 3/23-3/29	第5單元 熱血向前行 第2章 智者的運動－定向 越野	1	1. 能了解定向越野運動的由來、國際組織、國內的發展狀況及其運動的特性。	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。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【戶外教育】 【品德教育】
九 3/30-4/5	第1單元 永續經營健康路 第3章 伴生命共老	1	1. 透過理解老化的意涵，同理老化為常態的生命歷程，並協助提升老年人的能力和效能感	2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】
九 3/30-4/5	第5單元 熱血向前行 第2章 智者的運動－定向 越野	1	1. 能說出不同定向越野比賽的類型、流程，以及成功完成競賽的必要條件。	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。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【戶外教育】 【品德教育】

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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		
十 4/6-4/12	第2單元 慢性病的世界 第1章 健康人生,少 「糖」少「癌」	1	1. 認識慢性病,了解不健康的生活習慣是造成慢性病的主要因素,評估慢性病對生活品質的影響。	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。	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】
十 4/6-4/12	第5單元 熱血向前行 第2章 智者的運動一定向 越野	1	1. 能了解定向越野運動的個人裝備,以及競賽中會使用的器材設備及其功能。	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【戶外教育】 【品德教育】
十一 4/13-4/19	第2單元 慢性病的世界 第1章 健康人生,少 「糖」少「癌」	1	1. 認識惡性腫瘤與糖尿病,了解不健康的生活習慣可能引發慢性病的產生,並學習預防方法。	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行動。	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】
十一 4/13-4/19	第5單元 熱血向前行 第2章 智者的運動一定向 越野	1	1. 能熟悉定向越野運動的基本技術、體能要素及心理能力。 2. 能透過參與定向越野競賽及訓練,養成運動的習慣並提升體適能。	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【戶外教育】 【品德教育】
十二 4/20-4/26	第2單元 慢性病的世界 第1章 健康人生,少 「糖」少「癌」	1	1. 了解保持良好生活習慣的重要性,並運用生活技能,改善不健康的生活習慣。	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 認知評量 2. 技能評量	【生命教育】
十二 4/20-4/26	第6單元 球賽對決 第1章 棒壘一家親—棒壘 球	1	1. 能了解棒球與壘球運動之差異,以及打擊動作的相關知識與技能原理,並能反思、發展學習策略,改善動作技能。	\ 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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【生涯規劃教育】 【品德教育】 【性別平等教育】

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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		
十三 4/27-5/3	第2單元 慢性病的世界 第2章 小心謹「腎」， 「慢」不經「心」	1	1. 認識循環系統及心血管疾病，了解不健康的生活習慣對循環系統的影響，並學習預防心血管疾病的方法。	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。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】
十三 4/27-5/3	第6單元 球賽對決 第1章 棒壘一家親—棒壘球	1	1. 能做出棒壘球投手投球與打者打擊等動作，表現個人局部或全身性的身體控制能力，展現個人的運動潛能，並將此技巧運用於其他運動項目或日常生活中。	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【生涯規劃教育】 【品德教育】 【性別平等教育】
十四 5/4-5/10	第2單元 慢性病的世界 第2章 小心謹「腎」， 「慢」不經「心」	1	1. 認識泌尿系統及腎臟病，了解不健康的生活習慣對腎臟的影響，並學習保養腎臟的方法。	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。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】
十四 5/4-5/10	第6單元 球賽對決 第1章 棒壘一家親—棒壘球	1	1. 能於活動中保護個人及他人的人身安全。	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-1 運用運動技術的學習策略。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【生涯規劃教育】 【品德教育】 【性別平等教育】
十五 5/11-5/17	第2單元 慢性病的世界 第2章 小心謹「腎」， 「慢」不經「心」	1	1. 覺察並關懷自己與家人的健康狀況，並向家人宣導健康生活型態。	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 情意評量 2. 認知評量	【生命教育】
十五 5/11-5/17	第6單元 球賽對決 第1章	1	1. 能欣賞與表現棒壘球運動，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人極限。	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。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單	【生涯規劃教育】 【品德教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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		
	棒壘一家親—棒壘球						【性別平等教育】
十六 5/18-5/24	第2單元 慢性病的世界 第3章 「慢慢」長路不孤單	1	1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。	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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.情意評量 2.認知評量	【生命教育】
十六 5/18-5/24	第6單元 球賽對決 第2章 排敵禦攻—排球	1	1.了解排球的攻擊基本技術。	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。	Ha-IV-1 網/牆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。	5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作	【品德教育】 【性別平等教育】 【人權教育】
十七 5/25-5/31	第2單元 慢性病的世界 第3章 「慢慢」長路不孤單	1	1.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.情意評量 2.認知評量	【生命教育】
十七 5/25-5/31	第6單元 球賽對決 第2章 排敵禦攻—排球	1	1.學會如何將排球攻擊運用在比賽上。	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。	Ha-IV-1 網/牆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。	5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作	【品德教育】 【性別平等教育】 【人權教育】
十八 6/1-6/7	第2單元 慢性病的世界 第3章 「慢慢」長路不孤單	1	1.同理罹患慢性病親友的身心狀態，給予適當的心理支持。 2.採用精確的健康資訊，支持陪伴罹病親友。	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-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.情意評量 2.認知評量	【生命教育】
十八 6/1-6/7	第6單元 球賽對決 第2章 排敵禦攻—排球	1	1.增加運動欣賞的能力。	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。	Ha-IV-1 網/牆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。	5.課堂觀察 6.口語問答 7.技能實作	【品德教育】 【性別平等教育】 【人權教育】

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

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		
十九 6/8-6/14	第3單元 千鈞一髮覓生機 第1章 安全百分百	1	1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。	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需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 認知評量 2. 技能評量	【安全教育】
十九 6/8-6/14	第6單元 球賽對決 第2章 排敵禦攻—排球	1	1. 增加運動欣賞的能力。	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。	Ha-IV-1 網/牆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。	5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作	【品德教育】 【性別平等教育】 【人權教育】
二十 6/15-6/21	第3單元 千鈞一髮覓生機 第1章 安全百分百	1	1. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 2. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	1. 認知評量 2. 技能評量	【安全教育】
二十 6/15-6/21	第6單元 球賽對決 第2章 排敵禦攻—排球	1	1. 增加運動欣賞的能力。	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。	Ha-IV-1 網/牆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。	5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作	【品德教育】 【性別平等教育】 【人權教育】
二十一 6/22-6/28	第3單元 千鈞一髮覓生機 第1章 安全百分百	1	1. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。 2. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 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。	1. 認知評量 2. 技能評量	【安全教育】
二十一 6/22-6/28	第6單元 球賽對決	1	1. 增加運動欣賞的能力。	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	5. 課堂觀察 6. 口語問答 7. 技能實作	【品德教育】 【性別平等教育】

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 2 章 排敵禦攻－排球			4d-IV-1 發展適合個人之專 項運動技能。	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運 動動作組合及團隊戰術。		【人權教育】
二十二 6/29-7/5	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。