# 臺南市立中山國民中學 114 學年度第一學期八年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□藝才班/□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(	3)節,本學期共(6	3)節
課程目標	體育認識運動對身體	發展的影響,並學	• • •	]身體,深化、	進階七年級學習過	的度過青春期。 上的各類球類運動,課	程也規劃跳
該學習階段領域核心素者		與健康的 體 達 體 實 與 健康 的 無情 境 與 健康 ,康 情 , 與 健康 , 康 相 關 , 與 數 , 與 數 。 與 。 與 。 與 。 與 。 與 。 與 。 與 。 與 。 與	度,展現自我運動 全貌,並做獨立思 ,以擬定運動與召 ,以與人 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	與保健潛能, 與保健潛能, , , , , , , , , , , , , ,	探索 能 執行健 人性 運用 垂動 一般 一个	的策略,處理與解決習與創新求變的能力,應用於日常生活資訊。 思辨人與科技、資訊生活中的豐富性與美生活中的豐富性與美人和諧互動的素養。	體育與健康的。。、媒體的互動
			課程架構脈	絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數學	習目標	學習表現	重點 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵
	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	歡與迷戀 2 讓學生 涵。 3 讓學生 關係好方	理 是認識愛的意 學習維繫人際 記 學習維繫人際 注 學習兩性交往	- IV-1 理解生 理與康 - IV-4 理與康 健 資源與 理 與 理 理 理 理 理 理 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	展、維持、結束 的原則 方法。 Db-IV-5 身體 自主權維護的	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。	【生命教育】 生分類 思考 思考 思考 思考 是

			5讓學生學習好好說再 見的技巧。	種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人與 進健康的行動, 並反省修正。	動,以及交友約 會安全策略。 Fa-IV-3 有利 人際關係的 素與有效的溝 通技巧。		
第一週 9/1~9/5	第四篇運動全方位第一章運動與身體發展	2	1. 了解運動時身體的生理反應。 2. 理解運動對身體發展 3. 了解運動對身體發展 的正了解和 動力 動力 動力 動力 動力 動力 動 動 動 動 動 動 動 動 動 動	Ic-IV-1 項和C-IV-4 動則 - 4 、關土 對則 - 4 、關土 對別 - 4 、關土 對資品 以上 一 4 、關土 對資品 以上 一 4 、關土 對資品 以上 一 4 、 以上 , 以上	Ab-IV-2 體適 能運動處方 礎設計原則。	1.動應用來 3.動 4.動心問時。資蒐相問對 問對健常的作技運資能發立:體之能的作技運資能發益能發間,能生:或動料說展。說展的出理能書功。出的 出和關出理能書功。出的 出和關運反利籍能 運正 運身	【生涯規劃教育】 育】 了3 覺察與 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
第二週 9/8~9/12	第一篇擁抱青春相信愛第一章愛的真諦	1	1 觀學生澄清欣賞。 2 觀學生認識學生澄清 2 涵讓學生學習。 3 關係學生學習為 3 關係學生學習好 4 邀讓學生絕 5 讓學生學 5 讓 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	1a-IV-1 理各念1a-IV-1 理健 理與康 理與康 理為是 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	Db-IV-4 與持則。 Pa-IV- 與持則。 Pa-IV- 關為與 情、與 維達交 第一IV- 關有巧 變感結因 身護與友 等有的的 動發束應 體的行約 和因溝	1. 觀察: 是否能認真聆聽。	【生】 生为 量 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第二週 9/8~9/12	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展	2	應用運動相關的資訊和 科技解決個人運動參與 問題。	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	Ab-IV-2 體適 能運動處方基 礎設計原則。	1. 問答:能說出運動訓練原則的原理。 2. 問答:能舉出應用運動訓練原則的	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

- 65-1 领域字目咏	(工(時4正)日) 三						
				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。		例子。	
第三週 9/15~9/19	第一篇擁抱青春相信愛第一章愛的真諦	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 略,有效防範性侵。	1a-IV-1 理各念 1a-IV-1 自。 IV-1 理健 4 生與	Db-IV-4 與持則。 Fa人素通 是 Manus Ma	1. 觀察:是否能認 真聆聽。 2. 問答:是否的想 動分享自己的想 法。	【生活區題人素會 學公培性。 學公培性。 人養養與議與通
第三週 9/15~9/19	第四篇運動全方位第一章運動與身體發展	2	應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。	Ic-IV-1 Ic-IV-1 Ic-IV-1 基。 Ic-IV-4 動則-1 展的 IV-1 動則-1 展的 IV-1 動資品 解原 解動。 並之媒 各理 身和 並之媒	Ab-IV-2 體適 能運動處方 一種設計原則。	1.動的問如解相實運訊等問相和 實科 發	【生涯規劃教育】 第 J3 覺察與 是 的能力與與

						學進行運動處方執	
						行的成效分析。	
第四週	第一篇擁抱青春相信愛	1	1. 維護身體自主權的立	1a-IV-1 理解生	Db-IV-4 愛的	1. 觀察: 是否能認	【生命教育】
9/22~9/26	第一章愛的真諦		場表達與行動。	理、心理與社會	意涵與情感發	真聆聽。	生 J1 思考生
			2. 熟悉交友約會安全策	各層面健康的概	展、維持、結束		活、學校與社
			略,有效防範性侵。	念。	的原則與因應	動分享自己的想	區的公共議
				1a-IV-4 理解促	方法。	法。	題,培養與他
				進健康生活的策	Db-IV-5 身體		人理性溝通的
				略、資源與規範。	自主權維護的		素養。
				3b-IV-1 熟悉各	立場表達與行		
				種自我調適技能。	動,以及交友約 會安全策略。		
				<sup>- ル・</sup>   4a-IV-2 自我監	Fa-IV-3 有利		
				督、增強個人促	人際關係的因		
				進健康的行動,	素與有效的溝		
				並反省修正。	通技巧。		
第四週	第四篇運動全方位	2	1. 認識肌力訓練相關知	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-2 終身	1. 問答:學生能夠	【生涯規劃教
9/22~9/26	第二章肌力訓練	_	識。	項運動基礎原理	運動計畫擬定	了解哪些是生活情	育】
			2. 了解增進肌肉適能的	和規則。	的相關知識。	境中的肌力訓練。	涯J14 培養並
			益處	4c-IV-2 分析並		2. 觀察: 認識肌力	涵化道德倫理
				評估個人的體適		訓練所鍛鍊的肌	意義於日常生
				能與運動技能,		群。	活。
				修正個人的運動		3. 實作:學生能運	【閱讀素養教
				計畫。		用肌力訓練知識規	育】
				4c-IV-3 規劃提		畫適合自己的訓練	閱J6 懂得在
				升體適能與運動		計畫。	不同學習及生
				技能的運動計			活情境中使用
第五週	第 . 签	1	1 顽强山动亚工业六分	<u></u> 畫。 la-IV-1 理解生	Db-IV-4 愛的	1 納宛・日不此切	文本之規則。 【生命教育】
第五週 9/29~10/3	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1	1. 讓學生熟悉兩性交往 邀約與拒絕技巧。	Ia-IV-I 理解生   理、心理與社會	DD-1V-4 爱的 意涵與情感發	1. 觀察:是否能認真聆聽。	【生命教育】 生 J1 思考生
9/ 43 <sup></sup> 10/ 0	7 平及则县師		2. 讓學生學習好好說再	各層面健康的概	思		活、學校與社
			2. 嵌字至字自对对现 <del>行</del>   見的技巧。	念。	的原則與因應	多與討論並積極發 多與討論並積極發	區的公共議
			\(\text{\alpha}\) \(\text{\alpha}\) \(\text{\alpha}\)	<sup>1</sup> a-IV-4 理解促	方法。	多 <del>只</del> 的确业俱任报 言。	題,培養與他
				進健康生活的策	Db-IV-5 身體		人理性溝通的
				略、資源與規範。	自主權維護的		素養。
				3b-IV-1 熟悉各	立場表達與行		,
				種自我調適技	動,以及交友約		
				能。	會安全策略。		

				1 III 0 4 1 114	E IV O + 43		
				4a-IV-2 自我監督、增強個人促	Fa-IV-3 有利 人際關係的因		
				進健康的行動,	素與有效的溝		
				並反省修正。	通技巧。		
第五週	第四篇運動全方位	2	規畫與改善肌肉適能。	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-2 終身	1. 問答: 能說出肌	【生涯規劃教
9/29~10/3	第二章肌力訓練		加里六以石加170万元	項運動基礎原理	運動計畫擬定	肉適能的增進方	育】
0/20 10/0				和規則。	的相關知識。	法。	涯J14 培養並
				4c-IV-2 分析並	44.14.1961 24. 0004	2. 實作:能於生活	涵化道德倫理
				評估個人的體適		情境中作出有效的	意義於日常生
				能與運動技能,		肌力訓練。	活。
				修正個人的運動		3. 觀察: 學會各部	【閱讀素養教
				計畫。		分肌群的訓練動	育】
				4c-IV-3 規劃提		作。	閱J6 懂得在
				升體適能與運動			不同學習及生
				技能的運動計			活情境中使用
				畫。			文本之規則。
第六週	第一篇擁抱青春相信愛	1	1讓學生澄清青少年階	1a-IV-3 評估內	Db-IV-1 生殖	1. 觀察: 是否能認	【生命教育】
10/6~10/10	第二章真愛要等待		段對性的迷失。	在與外在的行為	器官的造、功能	真聆聽。	生 J1 思考生
	(第一次段考)		2 讓學生學習思辨並進		與保健及懷孕	2. 發表: 是否熱烈	活、學校與社
			行親密及性關係的健康 抉	擊與風險。	生理、優生保	參與討論並積極發	區的公共議
			<del>伏</del>   <b>擇</b> 。	2a-IV-2 自主思 考健康問題所造	健。   Db-IV-5 身體	吉。	題,培養與他 人理性溝通的
			3讓學生知道青少年未	成的威脅感與嚴	自主權維護的		大连性無過的
			婚懷孕時可以尋求的資	成的	立場表達與行		<b>水</b>
			源	3b-IV-4 因應不	動,以及交友約		
			<i>7</i> 4.	同的生活情境,	會安全策略。		
				善用各種生活技	Db-IV-6 青少		
				能,解決健康問	年性行為之法		
				題。	律規範與明智		
					抉擇。		
第六週	第四篇運動全方位	2	規畫與改善肌肉適能。	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-2 終身	1. 問答:能說出肌	【生涯規劃教
10/6~10/10	第二章肌力訓練			項運動基礎原理	運動計畫擬定	肉適能的增進方	育】
	(第一次段考)			和規則。	的相關知識。	法。	涯J14 培養並
				4c-IV-2 分析並		2. 實作:能於生活	涵化道德倫理
				評估個人的體適		情境中作出有效的	意義於日常生
				能與運動技能,		肌力訓練。	活。
				修正個人的運動		3. 觀察:學會各部	【閱讀素養教
				計畫。		分肌群的訓練動	育】

					T	.,	
				4c-IV-3 規劃提 升體適能與運動 技能的運動計 畫。		作。	閱J6 懂得在 不同學習及生 活情境中使用 文本之規則。
第七週 10/13~10/17	第一篇擁抱青春相信愛第二章真愛要等待	1	1讓學生澄清青少年階段對性的迷失。 2 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康 提內, 是一個, 是一個, 是一個, 是一個, 是一個, 是一個, 是一個, 是一個	1a-IV-3 在U-3 在世數學是 2a-IV-4 在造險2 時數 2a-IV-4 時期 到b-IV-4 各解 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Db-IV-1 的健、 IV-1 的健、 IV-1 造及優 維達交略青之明 生功懷生 身護與友等人為與 生功懷生 身護與友。少法智	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。	【生命教育】 生命教育】 生活區題人 等公培養 與 其 性 人 素 人 表 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
第七週10/13~10/17	第五篇玩球樂趣多第一章籃球	2	1. 賞本的機2.作3.到地4.領5.已準透,動重及學要讓最上了。讓具備壓學與性與運。生的時上 生運作處了速激。三 練動。分 我三岁肝攻學 上 中跳 動 視上 人 對	項運動基礎原理 和用JV-1 了解 項連動技 項連動技 理。 1d-IV-3 應用 動比 事的 上 事的 各 以 是 以 是 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類合 動動隊戰術。	1.否在所 觀參察上練表上要 作 領答了速演色: 新皇親與 發出 實 要同上攻關 容察上練:籃領: 做 作同上攻關 否。若是分習能分領能 出。學籃戰鍵 認。認動 確動 照 籃帽技術角 真 真作 的作 動 動	【育性體議己的權【人會群尊差【育涯己趣性】J自題與身。人J上體重異生】J的。別 主,尊體 權 有和並。涯 3 能平 認權維重體 教了不文欣 規 覺力等 識相護他自 育解同化賞 劃 察與教 身關自人主 】社的,其 教 自興

					I	<b>-</b>	
第八週 10/20~10/24	第二篇不可不知的性第一章我的身體我作主	1	1.維護身體自主權的立 基之 基之 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	略3d考解問 1a進略1b活求健生2考成重4b公促。IV-賽。I-與決題I-健、I-情,康活-I健的性-I-開進2中3析動4生與3的求能能2問費1明康運的應能情理活與因健解和。自題感主個的運的應能情理活與因健解和。自題感主個的開入境解的範應康決 主所與 動人觀運種 思,的 促策。生需的 思造嚴 並對點	Db-IV-5 自主場 身護與交策 動約行友 。	1. 觀察:是聽不 主 主 之 。 是 。 至 。 至 。 至 。 至 。 至 。 名 。 名 。 的 方 。 的 方 。 的 的 方 。 的 的 的 的 的 的 的 的 的	【生活區題人素 會思校共養 學公培性。 生社 他的
第八週 10/20~10/24	第五篇玩球樂趣多第一章籃球	2	1. 课學生在空中,與生在空中,與生在習標學生在學學,與一个學生,與一學學生,與一學學生,與一學學生,與一學學生,與一學學生,與一學學生,與一學學生,與一學學生,與一學學生,與一學學生,與一學學生,與一學學生,與一學學生,與一學學生,與一學學生,與一學學生,與一學學生,與一學學生,與一學學生,與一學學學學學學學學學學	與立場。 1c-IV-1 項規-IV-1 類規, Id-IV-3 解原 解原 解原 解原 解原 解原 解原 解原 解原 解原 解语 思各 表態性動程 現度 現度溝。 現度溝。 現 現 現 現 現 現 現 現 現 現 現 現 現 現 現 現 現 現 現	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	1.觀察:是否認真 參與空手跑動動。 上籃練習活動。 2.實作:掌握3人 小組直線上籃技 巧,運用傳導習 完成上籃練習。	<b>【育性體議已的權【人會群尊差別</b> 4 主,尊體 教了不文欣平 認權維重體 教了不文欣平 認權維重體 教了不文欣明的情景。

			部體展能 3d-IV-2 中			【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第九週 10/27~10/31	第二篇不可不知的性 1 第一章我的身體我作主	1.維護身體自主權的立 場表達與行動。 2.熟悉性騷擾的內涵與 保護自己的方法。 3.熟悉交友的會性侵。	問題V-4 生與 理活規と 1V-3 的求能是 20 考成重化公促與 理活規因健解和。自題感 1 明康。 解的範應康決 主所與 動人觀 解的範應康決 主所與 動人觀 以表健場 主所與 動人觀 以表達場	Db-IV-5 身體 自主權達 身護與 会 致 會。 略。	1. 防裡 問傳觀 問傳觀 等染察 答染察 答染察 答染察 答染察 答染察 答染察 等。 是 計 為 是 之 。 是 之 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。	【生命教育】 生命和思校,是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第九週 10/27~10/31	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球	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。	Tc-IV-1 了解各項運動基礎原理 和規則。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-3 應用運動比賽的各項策	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	1.發表戰而大能說一大。 主教政的領統一大 之。觀不大 之。觀不 之。觀不 之。觀不 之。觀不 之。觀不 之。 之。 之。 之。 之。 之。 之。 之。 之。 之。	【性別 育】 性間 以 以 以 的 性 體 題 與 身 體 體 題 與 身 體 體 題 的 會 體 題 的 會 是 的 。 會 是 的 的 。 會 是 的 。 會 是 的 。 會 是 的 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 。 。 。

				略。		中熟練的做出2人	【人權教育】
						快速進攻戰術。	人 J5 了解社
				他合群的態度,		4. 觀察: 戰術執行	會上有不同的
				與他人理性溝通		前,是否認真參與	群體和文化,
				與和諧互動。		教練戰術板模擬	尊重並欣賞其
				3c-IV-1 表現局		演練活動。	差異。
				部或全身性的身		5. 觀察: 戰術執行	【生涯規劃教
				體控制能力,發		後,是否能了解執	育】
				展專項運動技能。		行過程的優與	涯 J3 覺察自 己的能力與興
				3d-IV-1 運用運		劣,並加以改善。	趣。
				動技術的學習策		为,业加以以音。	
				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。			
第十週	第二篇不可不知的性	1	1有效應用辨識技巧,加	D	Db-IV-7 健康	1. 觀察:是否能熱	【生命教育】
11/3~11/7	第二章揭開「性」的真實	1	以澄清錯誤的性觀念。	康的生活規範、	性價值觀的建	烈的參與討論。	生 JI 思考生
117 3 117 1	面纱		2具備辨識色情媒體資	態度與價值觀。	立,色情的辨	2. 問答:是否能主	活、學校與社
			訊的批判能力。	3b-IV-3 熟悉大	識與媒體色情	動踴躍發表自己的	區的公共議
				部份的決策與批	訊息的批判能	想法。	題,培養與他
				判技能。	力。	3. 實作: 是否能認	人理性溝通的
				7 1 122.13		真參與倡議活動。	素養。
第十週	第五篇玩球樂趣多	2	1. 善用影像資料分析,	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	1. 觀察:是否認真	【性別平等教
11/3~11/7	第一章籃球		學習如何檢討改進、調	項運動基礎原理	攻守性球類運	參與三對三籃球比	育】
			整戰術。	和規則。	動動作組合及	賽練習活動。	性 J4 認識身
			2. 學會3對3籃球比賽的	1d-IV-1 了解各	團隊戰術。	2. 實作: 戰術執行	體自主權相關
			運作方式。	項運動技能原			議題,維護自
				理。		後是否能透過影像	己與尊重他人
				1d-IV-3 應用運		資料分析,提升	的身體自主
				動比賽的各項策		團隊進攻效率。	權。
				略。			【人權教育】
				2c-IV-2 表現利			人 J5 了解社
				他合群的態度,			會上有不同的

第十一週 11/10~11/14	第二篇不可不知的性第二章揭開「性」的與真實	1	1有效應用辨識技巧,加。 2月備辨識色情媒體 3.11的批判能力。	與與3c部體展能3d動略3d動策3d考解問2b康態3b部判他和V-1或控專。IV-1以下了一个大大路-1以上的是1分的作理互1身能項 1的 2中 3析動 1活價3決。性動表性力運 運學 運的 應能情 坚規值熟策 運學 運的 應能情 坚規值熟策 通角身發技 運策 運種 思,的 健、。大批通	Db-IV-7 性立識訊力 健的的色體 健的的色體 健康建辨情能	1.防2.到 3.極 討預 觀預 發發 討預 觀預 發答	群尊差【育涯己趣 【育性種的偏體重異生】3的。 性】7 體別與文於規 覺力 平 解所迷歧化賞 劃 察與 等 析傳思視,其 教 自興
第十一週 11/10~11/14	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	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。	1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 和規則。 1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	的方法。	【性別平等教 育】 性 J4 認識身 體自主權相關

第十二週	第二篇不可不知的性	1	2. 讓學生在練習學 生在練習學 表 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是		Db-IV-8 愛滋	2. 觀察 三語 三語 三語 三語 三語 三語 三語 三語 三是動 一語 三語 三是動 一語 三三是 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一部	議己的權【人會群尊差【育涯己趣 題與身。人J5上體重異生】J3的。 維重體 教了不文欣 規 覺力 維重的 育解同化賞 劃 察與 等
	第三章性病知多少	•	危险。 2 熟悉預防性傳染病的 2 熟悉預防性傳染病的 3 願意進行愛滋關懷以 及倡議宣導。	和切產定略-IV-1 明健與康 一型資務 4b-IV-1 明健與康 一型資務 動 動人關連 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的	所及其他性與 所有預懷。	京 所 大 所 大 所 大 大 所 大 大 形 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	育】 性 J7 解析傳 種媒體別 與 時 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人
	第五篇玩球樂趣多 第二章排球	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	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	1. 觀察:是否認真 參與肩上漂浮發球 活動。 2. 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。	【 <b>性</b> <b>所</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b>

7, 7, 1 1 1	· IT (I) 1 IE / II   III						
第十三週 11/24~11/28	第二篇不可不知的性 第三章性病知多少 (第二次段考)	1	1 探究造成性傳染病的影 完全及對健康的影 名 2 有所性傳染病的影 3 願意進行愛滋關懷以 及倡議宣導。	略3c-IV-2。IV-1的品健。IV-2制項 2中 1之。I 康服行 主 個 的表性力運 運的 發專 運資務行 主 個 的最 展項 用訊,動 動 人 觀現的,動 用各 展項 用訊,動 動 人 觀明的,數 用各 展項 用訊,動 動 人 觀明的,數 一種 運的 發專 運資務行 主 個 的 不	Db-IV-8 愛滋 病及其他性病 的預防方法與 關懷。	1. 觀察: 是否能認 真於聽之 2. 發表: 是否的影響。	【人會群尊差【育涯己趣 【育性種的偏人J5 上體重異生】J3的。 性】J 媒性見教了不文欣 規 覺力 平 解所迷歧教了不文欣 規 覺力 平 解所迷歧了解同化賞 劃 察與 等 析傳思視】社的,其 教 自興 教 各遞、。
第十三週11/24~11/28	第五篇玩球樂趣多 第二章排球 (第二次段考)	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。	Ic-IV-1 項和Id-I型。 IV-3 可理規-IV-3 可理是是是一個的 可理是是一個的 可理是是一個的 可能是一個的 可能是一個	Ha-IV-1 網/牆性球類運動 作組合及團隊 戰術。	1. 是 2. 與 比 實 是 在 表 是 不 是 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	【育性體議己的權【人會群尊差【育性】J自題與身。人J上體重異生別 認權維重體 教了不文欣 規等 識相護他自 育解同化賞 劃勢 身關自人主 】社的,其 教

	(1主(10月1年)日1日						
第十四週	第二篇不可不知的性	1	1 探究造成性傳染病的	策略。 4d-IV-1 發展適 合個人之專項運 動技能。 4a-IV-1 運用適	Db-IV-8 愛滋	1. 觀察:是否能熱	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
12/1~12/5	第三章性病知多少		危險因子及對健康的影響。 2熟悉預防性傳染病的有效方法。 3願意進行愛滋關懷以 及倡議宣導。	切產定略 b- IV-1 主動人 觀 企 是 數立 是 數立 是 數立 是 數 是 是 。	病及其他性病 的預防方法與 關懷。	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。	人 J6 正視社會 內各種 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內
第十四週 12/1~12/5	第五篇玩球樂趣多第三章羽球	2	1. 球線 不	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,	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了場 實出 觀勇的實長的 觀烈 實作 實作 觀明何什球:手作完享為學表 作要長作要殺害 謂麼。學丟作完享為學教語。是活。學成學與家學丟作完享為學教語。是活。學成學與成是生球高 能球 表己式能、點 能與 能擊 能擊 能後擊 夠的 格使。完切與 夠討 依出 依出 夠	【育性體議己的權【人會群尊差【育涯己趣別】 4 主,尊 體 權 有和並。涯 第分

- 次列于日际住	-(b 1-1-)				T.		
なして 3円 「な	<b>缩一签△七十油</b> 中	1	1	9。177.1 小生 台。1.1.	Ea-IV-1 飲食	與同儕合作並熱烈 參與活動。 9.實作:完成說錄 表並寫下優點或改 進建議。 1.觀察:是否能熱	<b>【</b> L A N 本 ×
12/8~12/12	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康	1	1.讓學生省思三餐是香港。 2.餐會 生育 我 監學 生 自 我 監學 生 持續 地 執 行 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	3a-IV-1 精把 3a-IV-2 精性 3a-IV-2 精技因情况 3a-IV-2 活进现 法国情修健 使 电 2 计 1 下 2 的 计 2 的 计 4b-IV-2 计 计 4 的 计 4 的 计 4 的 计 4 的 计 4 的 计 5 的 计 6 的 计 6 的 计 7 的 1 的 1 的 1 的 1 的 1 的 1 的 1 的 1 的 1 的	的健A-IV-2 式與防源的是A-IV-2 估善等食飲方 等 基	烈的參與討論。 2. 問答: 出尼古丁戒 出尼古丁哪些 3. 問答: 出替助 計 出 對 對 對 對 的 策 略 有 哪 些 。 能 的 等 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	【題察種活促動樂等價求教 J 中,、飲閒我上辨之有生活思息、休人題思決教 J 中,、飲閒我上辨之前,此健食娛關進,道議覺各生康運 條行尋。
	第五篇玩球樂趣多第三章羽球	2	1. 術2. 殺處. 3. 放能. 4. 5. 球點. 6. 與擊7. 球時劇與一個人類,以一個人類,可以一個人類,可以一個人類,可以一個人類,可以一個人類,可以一個人類,可以一個人類,可以一個人,可以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一個一個一個一個一個一個	1d-IV-1 項理1d-IV-2 動 2 動 2 的理 N-1 或控專。 IV-2 動 2 的理互1 身能 互技表態性動表性力運 發專解能 思能現度溝。現的,動 展項各原 自。利,通 局身發技 適運	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動 作組合及團隊 戰術。	1.動 2.練 3.成4.熱實方 6. 7.練 8.進角實作 觀習 實拍觀烈實方 6. 觀習 發攻度:領球學中與學即是海門所養:動參:立:學成學中與學即是活動人作錄:動參:與出學成學中與學即是活動用格對。學中與學防是活動解, 生積。生守或此學 能極 能看能 解, 年積。生守球依出 在認 完。夠。組完 在認 從的的依出 在認 完。夠。組完	【育性體議己的權【人會群尊差【育涯己趣性】J自題與身。人J5上體重異生】J的。

						策略。	
第十六週 12/15~12/19	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康	1	1. 讓學生省思三餐是否 書學生名 一日 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	3a-IV-1 精化 3a-IV-2 精能 1V-2 活	Ea-IV-1 飲理 的康的學 是a-IV-2 的 是a-IV-2 的 是a-IV-2 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 問答:能分享酒 駕相關資訊。 2. 觀察:用心蒐集 相關資料。	【題察種活促動樂等價求 會生活思息、休人題思決 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人
第十六週12/15~12/19	第五篇玩球樂趣多第四章棒球	2	1. 藉時境 明本 明本 明本 明本 明本 明本 明本 明本 明本 明本	2c-IV-3。V-3。V-3。V-3。V-3。V-3。V-3。V-3。PV-1。PV-3。PV-3。PV-3。PV-3。PV-3。PV-3。PV-3。PV-3	Cb-IV-2 各的 運動時期 是使用d-IV-1 性球 運動以 運動以 運動以 運動以 運動以 電子 で の の の の の の の の の の の の の の の の の の	1. 解棒 意好互方: 活蜂 意好互方: 活蜂 意好互方: 活。 專帶學。 真。 出。 出分範 一 學 判 與 打 揮 5.	大【育性體議己的權【人會群尊差【育涯己趣所性】J自題與身。人J上體重異生】J的。四十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二
第十七週 12/22~12/26	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康	1	1. 讓學生省思三餐是否 符合青春期一日飲食指 南建議。 2. 讓學生自我監督三 餐,進行健康的外食行 動。 3. 讓學生持續地執行減	3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情態。 行調適並修正,持續表現健康技能。	Ea-IV-1 飲食的源的學生。 Ea-IV-2 飲食 Ea-IV-2 飲食 Ea-IV-2 飲食 安全好方 或養物中毒預	1. 問答: 出檳榔對身體 的影響。 2. 觀察:用 相關資料。 1. 問答: 相關 3. 問答: 出檳榔對身體健康	<b>【生命</b> J5 与 的在 建 是 是 是 法 是 思 是 法 思 息 、 飲 飲 食 食 会 生 康 運

1	•	,			T		
			少食品中毒風險的行動。	4b-IV-2 使用精 確的資訊來支持	防處理方法。	的影響。 4. 觀察: 用心蒐集	樂、人我關係 等課題上進行
				自己健康促進的		相關資料。	價值思辨,尋
				立場。			求解決之道。
第十七週	第五篇玩球樂趣多	2	1. 引導學生了解接滾地	2c-IV-3 表現自	Cb-IV-2 各項	1. 情意: 認真參與	【性別平等教
12/22~12/26	第四章棒球		球技術,並藉由接滾地	信樂觀、勇於挑	運動設施的安	練習活動。	育】
			球了解接球動作要領。	戰的學習態度。	全使用規定。	2. 認知:能說出接	性 J4 認識身
			2. 引導學生了解接高飛	3c-IV-1 表現局	Hd-IV-1 守備	滾地球動作要領。	體自主權相關
			球技術,並藉由接高飛	部或全身性的身	/ 跑分性球類	3. 技能:能做出接	議題,維護自
			球了解接球動作要領。	體控制能力,發展專項運動技	運動動作組合 及團隊戰術。	滾地球動作表現。 4. 情意:參與三人	己與尊重他人的 身體 自主
				成 等 垻 建 助 校 能。	及图	4. 阴 息· 参	附牙短日土   權。
				3d-IV-3 應用思		5. 認知:能說出跑	【人權教育】
				考與分析能力,		量方法與攻略。	人 J5 了解社
				解決運動情境的		6. 技能:活動中能	會上有不同的
				問題。		綜合運用所學技	群體和文化,
				4d-IV-1 發展適		能。	尊重並欣賞其
				合個人之專項運			差異。
				動技能。			【生涯規劃教
							育】
							涯 J3 覺察自
							己的能力與興
<b>然 1 、 1</b>	<b> </b>	1	1 岁 1 从 一 力 力 力 水 压 立	O IVO A NE	D IV 1 by A	1 物应, 日子从县	趣。
第十八週 12/29~1/2	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀	1	1. 學生能了解各類標章的意義, 並透過標章了	2a-IV-2 自主思 考健康問題所造	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與	1. 觀察: 是否能熱	【生命教育議 題】生 J5 覺
12/29~1/2	另一早長女山山航		附息我, 业迈迥标早了	· 方健康问题所追 成的威脅感與嚴	健康的外食。	烈的參與討論。 2. 問答: 是否能說	察生活中的各
			材履歷及安性。	成的	Ea-IV-2 飲食	出各種成癮藥物的	<b>種迷思</b> ,在生
			2. 知道如何正確處理食	4a-IV-1 運用適	安全評估方	影響。	活作息、健康
			材。	切的健康資訊、	式、改善策略	49 B	促進、飲食運
			3. 認識食品加工的作	產品與服務,擬	與食物中毒預		動、休閒娱
			用、目的及選購加工食	定健康行動策	防處理方法。		樂、人我關係
			品的注	略。			等課題上進行
			意事項。	4a-IV-2 自我監			價值思辨,尋
			4. 解讀食品標示內容,	督、增強個人促			求解決之道。
			以選擇合乎自己需求的	進健康的行動,			
			食	並反省修正。			
			品。 5 初始会日法和始的作	4a-IV-3 持續地			
			5. 認識食品添加物的作	執行促進健康及			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			用。	減少健康風險的			
				行動。			
第十八週	第六篇運動樣樣行	2	1. 認識跳躍在生活中的	1c-IV-1 了解各	Ga-IV-1 跑、	1. 說明:學生能夠	【性別平等教
12/29~1/2	第一章田賽		重要性及運用方式。	項運動基礎原理	跳與推擲的基	清楚了解立定跳遠	育】
			2. 瞭解跳躍在各項運動	和規則。	本技巧。	的動作要領。	性 J4 認識身
			中的運用範疇。	1d-IV-1 了解各		2. 問答:學生能說	體自主權相關
			3. 瞭解並能操作立定跳	項運動技能原		出立定跳遠的要	議題,維護自
			遠的動作,從中引導學	理。		領,並觀察同學的	己與尊重他人
			生體會動作過程中身體	2c-IV-2 表現利		動作比較出差異	的身體自主
			的感受。	他合群的態度,		性。	權。
			4. 透過活動瞭解雙手助	與他人理性溝通		3. 實作:學生能做	【人權教育】
			擺的重要性。	與和諧互動。		出立定跳遠的動	人 J5 了解社
			5. 透過活動的規劃,能	2c-IV-3 表現自		作。	會上有不同的
			自行蒐集資訊或觀摩他			4. 實作:學生能在	群體和文化,
			組的設計,進而瞭解並	戰的學習態度。		手持重物擺臂下,	尊重並欣賞其
			嘗試做出跳躍的多樣	3c-IV-1 表現局		立定跳遠跳出更	差異。
			性。	部或全身性的身		遠的距離。	【生涯規劃教
			6. 活動中能展現自我挑	體控制能力,發		5. 問答:學生能感	育】
			戰精神,也能鼓勵及包	展專項運動技		受並說出手持重物	涯 J3 覺察自
			容他人。	能。		及徒手的立定跳	己的能力與興
			7. 能瞭解提升助跑速度	3c-IV-2 發展動		遠之間的差異性。	趣。
			的重要性。	作創作和展演的		6. 觀察:是否能透	
			8. 能跑出助跑之三個時			過教師示範及資料	
			期的速度與做出身體姿	運動潛能。		蒐集,合作設計	
			勢的控制。	3d-IV-1 應用思		出的跳躍多樣組合	
			9. 能了解並做出起跳動	考與分析能力,		動作。	
			作的動作要領。	解決運動情境的		7. 觀察: 學生是否	
				問題。		能夠鼓勵他人,共	
				4d-IV-1 發展適		同完成挑戰。	
				合個人之專項運			
				動技能。			
第十九週	第三篇食在有健康	1	1. 學生能了解各類標章	2a-IV-2 自主思	Ea-IV-1 飲食	1. 觀察: 是否能熱	【生命教育議
1/5~1/9	第二章食安面面觀		的意義,並透過標章了	考健康問題所造	的源頭管理與	烈的參與討論。	題】生 J5 覺
			解食	成的威脅感與嚴	健康的外食。	2. 問答: 是否能說	察生活中的各
			材履歷及安性。	重性。	Ea-IV-2 飲食	出各種成癮藥物的	種迷思,在生
			2. 知道如何正確處理食	4a-IV-1 運用適	安全評估方	影響。	活作息、健康
			材。	切的健康資訊、	式、改善策略		促進、飲食運
			3. 認識食品加工的作	產品與服務,擬	與食物中毒預		動、休閒娱

C3-1 视域字音	沐怪(神堂后) 重					_	
			用、目的及選購加工食 品注。 急等調賣食品標示內容求 。 4. 與選擇合乎自己需求的 食品。 5. 認識食品添加物的作 用。	略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人 建健康的行動 並反省修正。 4a-IV-3 持續地	防處理方法。		樂、人我關係等課題所謂,其一人我關係。
第十九週 1/5~1/9	第二章田賽	2	1.的2.期勢3.作4.爆出5.製性作6.動出能重能的的能的能發抗能造並。能作連聯性出度制解作解的力解來做 解領動 之出 出。時性跳踩度中 走著助 之出 出。時性跳踩度中 走著        也	IC-IV-1 項和IV-1 運規 IV-1 運規 IV-1 運規 IV-1 運規 IV-1 連則 IV-1 對則 IV-1 對數 IV-1 對數 IV-1 對數 表態性動表 所能 現度溝。 現於度 現的 現	Ga-IV-1 跑、 跳與推擲的基 本技巧。	1.清 经月期而 說能整實跑數 實協腳借到察缺調作問實領空明 表能則能解明了角作出、體制:向跳助中學等,出生,解學懂認問。動自離在的及勢。能上動拍時覺並動依跳大生遠 透說識題 中行。活助做控 雙及,體。學助。作作動動為 過出,並 學調 動跑做控 雙及,體。學助。作作動動夠	【育性體議己的權【人會群尊差【育涯己趣性】 J自題與身。人了上體重異生】 J的。平 認權維重體 教了不文欣 規 覺力平 認權維重體 教了不文欣 規 覺力報 身關自人主 】社的,其 教 自興

第二十週 1/12~1/16	第三篇食在有健康第二章令令的	1	1.的解材2.材3.用品意4.以食品5.用學意食履知。認、的事解選 。認。整大學意食歷道 識目注項讀擇 经证 发行 品選 標自 不己 加斯 人需 人名	動 2a考成重4a切產定略4a督進並44執減行 -IV是威。-IV是與康 -1、健反-I行少報 -I使的性-I的品健。-I、健反-I行少報 -I使與康 -1、健反-I行少報 -I與康 -1 康服行 自個行正持健風 主所與 用訊,動 我人動。續康險 思進嚴 適、擬策 監促, 地及的	Ea-IV-1 等像是不可能是不是不是,不是不是,不是是一个,我们就是我们就是一个,我们就是我们就是一个,我们就是我们就是一个,我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是	8.練 9.上 1.地11自選 1.在同 1.烈問各額習 實做 6.做 1.身擇遠2.成學 觀的問答:動參:平動作落表狀合式察發能人:與一與能衡。此動能,已現學中定。否說否藥。生積。在身。能動能,已現學中定。否說否藥。在認 子的 確。估而跳 能賞賞 熱。說的	【題察種活促動樂等價求 全生活思息、休人題思決 教John,、飲閒我上辨之 文文 的在健食娛關進,道 議覺各生康運 係行尋。
第二十週 1/12~1/16	第六篇運動樣樣行 第二章民俗運動—跳繩 (第三次段考)	2	1. 了解跳繩的效益,增加運動參與意願。 2. 了解跳繩的技能概念和迴旋方式。 3. 能表現不同的跳繩迴	行動。 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	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	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

第二十一週	第三篇食在有健康	1	旋技能。 4.了解跳繩的技能概念 和迴旋方式。 5.能表現不同的跳繩迴 旋技能。 1.學生能了解各類標章	理。 3c-IV-1 表明 表明是 表明是 表明是 表明是 表明是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是是 是	隊展演。 Ea-IV-1 飲食	1. 觀察: 是否能熱	己的權【人會群尊差【育涯己趣【尊贈 教了不文欣 規 覺力 數個 人名 有和並。 涯 覺力 教何 人主 】 是體重異生】 3 能 境 人主 】 社的,其 教 自興 人
1/19~1/20	第二章食安面面觀		的解材之材 3. 用品意 4.以食品 5. 用的解材 2.材 3. 用品意 4.以食品 5. 用 6	考健康問題所造 成的威脅感與嚴 重性。	的健A-IV-2 頭外是A-IV-2 頭外上2 一類的學學 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	烈的冬: 與計 為 為 為 為 為 為 為 。 為 。 為 。 為 。 為 。 為 。 為	環續(會均原) 了的、經廣與發 了的、經展 與發 。
第二十一週 1/19~1/20	第六篇運動樣樣行 第二章民俗運動—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。	1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 和規則。 1d-IV-1 了解各	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。	觀察 實作	【性別 育】 以 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是

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。	體控制能力,發 展專項運動技 能。	; ;	權【人會群尊差【育涯司。 人子上體重異生】 教了不文於 規 實解同化賞 劃 察與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
			涯 J3 寬榮目 己的能力與興 趣。

# 臺南市立中山國民中學 114 學年度第二學期八年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□藝才班/□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(5	3)節,本學期共(	30)節
課程目標	病及預防方法,為未分 身。					:健康到老。另外也: :難發生時,有幫助	
	體育 除了加深籃球、打 部分,這次則教授了					]營養及自行車知識	。在選授課程的
	健體-J-A1 具備體育身	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	老與分析的知能	:,谁而運用適當的	<b>( )                                   </b>	體育與健康的問
	題。	也为外处冰场为光料		7 3 ( ) 4 ( 4 T) ( AC			位 月 5、1人小、1111
該學習階	段 健體-J-A3 具備善用層	體育與健康的資源	,以擬定運動與保	健計畫,有效執	允什並發揮主動學習	與創新求變的能力	0
領域核心素	₹養 健體-J-B1 備情意表達	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	0
	健體-J-B3 具備審美兵	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	<b>或體驗</b> 。
	健體-J-C1 具備生活。						會。
	健體-J-C2 具備利他)	, , , , , , , , , , , , , , ,	- , ,		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		
	健體-J-C3 具備敏察表	和接納多元文化的			議題,並尊重與欣	·賞其間的差異。	
			課程架構	脈絡			
机朗扣如	四二十十八十八	<b>然如</b>	99 m las	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 1/21-1/23	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	理變化。	熟悉優生保健 各 念 2a 考	I-IV-1 理解生 理與社會 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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。

				重性。			
第一週 1/21-1/23	第四篇青春的躍動 第一章運動營養	2	1. 透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。 2. 了解運動營養的定義 及內容。	1c-IV-4 了解身 體養人關係 營養的關係。 4d-IV-2 執行個 人運動計畫 際參與身體活 動。	Cb-IV-1 運動 精神、運動營 養攝取知識動 所需營養素知 論。	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。
第二週 2/16-2/20 農曆春節							
第三週2/23~2/27	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 理解生生會 化心理 医骨点 是 自 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Db-IV-1 生殖 器官的構造、 功能與保健及 懷孕生理、 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。
第三週 2/23~2/27	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-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 可见用的 1c-IV-1 可见用 1c-IV-3 可见用 2c-IV-3、图 表 更 是 1 是 1 是 1 是 1 是 1 是 1 是 1 是 1 是 1 是	Bc-IV-2 運動開 (b-IV-2 動關 (b-IV-2 動 (cd-IV-1 動 (cd-IV-1 (cd-IV-1 (cd-IV-1 (cd-IV-1 (cd-IV-1 (cd-IV-1 (cd-IV-2	問答說明	【安全教育】 安JI 理解定 全教育的意 義。 了解運動設施。 維護。
第四週 3/2~3/6	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、UTU理解性理、心理康企。1a-IV-2分析分響因素人與群體影響因素1a-IV-3在與外在的行為	Aa-IV-1 發 好 的 因 生 我 的 人 Aa-IV-2 的 身 Aa-IV-2 的	觀察發表	【生整面體性由遇解 等計各括、、、, 實別的向與與與鄉鄉 的包理性定往 是 會 是 是 的 的 的 的 與 與 與 與 的 的 是 是 的 的 是 的 的 是 的 的 是 是 的 的 是 是 的 的 的 是 是 在 是 在

				對擊 1a-IV-4 健與 1a-IV-4 性與 1a-IV-2 性與 14 性與 10 是 數 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第			動性,培養適切的自我觀。
第四週 3/2~3/6	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車	2	了解騎乘自行車前的安全須知與準備。	1c-IV-1 項地見 了礎 和規則。 2c-IV-3 信樂學 報學 4c-IV-3 結 報 數 4c-IV-3	Bc-IV-2 與 與 與 於 與 是 數 別 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	問答說明	【安全教育】 安全教育】 安J1 理解 章 義。 子 子 教。 子 子 教。 子 教。 子 教。 子 教。 子 教 。 子 教 。 子 教 。 子 教 。 後 。 人 。 人 。 と 。 と 。 と 。 と 。 と 。 と 。 と 。 と
第五週 3/9~3/13	第二章生長密碼	1	1. 讓學生的 學生心。 生子 等學生 的 是 等 是 等 是 等 生 育 生 育 生 育 生 育 生 的 是 是 等 生 育 生 的 的 。 出 。 出 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 的 。 是 。 是	1a-IV-0面 V-群因上,是一下,是一下,是一下,是是一个一个,是是一个,是是一个,是是一个,是是一个,	Aa-IV-1 Aa-IV-1 自 所 所 所 所 所 所 所 日 形 形 形 形 形 の の の の の の の の の の の の の	觀發表	【生整面體性由遇解動切命程分人,心感命嚮的,自動與與與人性的數學與人性的也理性定往主培我則定個身理自境理能適。

				並反省修正。			
第五週 3/9~3/13	第五篇運動大進擊第一章監球~	2	1.讓比發2.領3.到作4.本5.守 想比發2.領3.到作4.本5.守	1c項和1d項理1d動略2c他與與3c部體展能3d動略3d動策3d考解問4d合動1V-1類以1型。IV-1數以1型。IV-1数以1	Hb-IV-1 陣地 攻動動隊 職隊戰行。	提觀問	【品德教育】 品通期 思問題解 決。
第六週 3/16~3/20	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	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	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	觀察 發表	【生命教育】 生 J2 探討各語

			長發育的策略。	影 1a-IV-3 智 V-3 智 V-3 里 里 里 里 里 里 里 里 里 里 里 里 里 里 里 里 里 里 里	發展任務與個別差異。		由與總主體養的,與人物,與一個人的,與一個人的,與一個人的,是一個人的,一個人的,一個人的,一個人的,一個人的,一個人的,一個人的,一個人的,
第六週 3/16~3/20	第二年金	2	1.守2.實的3.賽4.板环時間。一會領在 學觀學演步控的練 了與在中計學學數學演步控的 了與在中計學學數學 了與在中計學 對學學 對學學 對學 對學 對學 對學 對學 對 對 對 對 對 對 對	Ic項和1項理11動略2c他與與3c部體展能3d動略3d動策3d-I運規-I運。-I比。-I合他和-I或控專。-I技。-I比略-I型則V-動則-1技。3的 2的理互1身能運 1的 2中 了礎 了能 應各 表態性動表性力動 運學 運的 應解原 解原 用項 現度溝。現的,技 用習 用各 用解原 解原 用項 現度溝。現的,技 用習 用各 用条理 各 運策 利,通 局身發 運策 運種 思	Hb-IV-1 陣地 攻動軍隊 職隊戰術。	觀發實	【品德教育】 品.

					1		
第七週 3/23~3/27	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化 (第一次段考)	1	1.能讓學生認識老化的 2.能響學生 要生數學生 數學生 數學生 數學生 數學生 數學生 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	考解問4合動1人影2考成重2跨活外運。1之。2體素2問脅2b是態態的性-IV-2。2體素2問脅2b是態態能情發專分健。自題感樂進能情發專分健。自題感樂進,的適運個的思造嚴實生	Aa-IV-3 -3 -3 -4 -4 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1	觀察	【生整面體性由遇解動切生老無探的義命2人,心感命嚮的,自3死的人價發與與與人性的3死的人價資討各括、、、,體養觀思人象的與了完個身理自境理能適。生生,目意
第七週 3/23~3/27	第五篇運動大進擊 第一章籃球~ 固若金湯 (第一次段考)	2	1.從弱。 管療 時時 時時 時時 時時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時	1c-IV-1 項和1d-IV-1 理期 1d-IV-3 了礎。了能。應各 有理是 1V-2 的理互 到明 1d-IV-3 的理互 到明 1d-IV-3 的理互 到明 現度溝。現的 工工 到明 1d-IV-3 的理互 和理 1d-IV-3 的理互 到表 的理互 表 的理互 表 的理互 表 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合 團隊戰術。	觀發實	【品德教育】 品 J8 理性溝 通與問題解 決。

第八週 3/30~4/3	第一篇生命的旅程第三章樂活老化	1	1.特徵讓學因。學生素 的 是資 生 的 生資 的 態的 生資 的 生資	體展能3動略3d動策3d考解問4合動1a人影2考成重2b踐活控專。I技。I比略I與決題I個技I與響I健的性I健型制項 1的 2中 3析動 1之。2體素2問脅 2促。力動 運學 運的 應能情 發專 分健。自題感 樂進力動 運學 運的 應能情 發專 分健。自題感 樂進發 運策 運種 思,的 適運 個的 思造嚴 實生	Aa與與Fb狀與平康策Fb健展生立V-亡我V-影同餘標。V-概健型3的調2響性命的 1念康態老意適健因別與改 全的正的化義。康素者健善 人發向建	觀察表	【生整面體性由遇解動切生老無探 全了人,心感命嚮的,自 死的人 教探的包理性定往主培我反與現生 人,心感命嚮的,自 死的人 實討各括、、、,體養觀思人象的 是與現生
第八週 3/30~4/3	第五篇運動大進擊 第二章排球~ 攻其不備	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,	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	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	探索人生的與 人生的與 人們 人們 人們 人們 人們 人們 人們 人們 人們 人們 人們 人們 人們

		京 3 <sup>2</sup> 4 4 5 5	學會等。 一個學 一個學 一個學 一個學 一個學 一個學 一個學 一個學 一個學 一個學	理1d-IV-3的略2c他與與3d動略3d動策3d考解問4d-IV-3的 2c-IC-1C-1C-1C-1C-1C-1C-1C-1C-1C-1C-1C-1C-1C			
第九週 4/6~4/10	第一篇生命的旅程第四章用愛說再見	<b>拿</b> 2	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 的自我調適技能。	動技能。 2b-IV-1 经 完成。 空時, 空中, 空中, 全球, 全球, 全球, 全球, 全球, 全球, 全球, 全球	Aa-IV-3 老化 與死亡的意義 與自我調適。	觀察發表	【生整面體性由遇解動切生老無探的義命 J2的向與與與與人性的J3病常索、。 女子的包理性定往主培我反與現生值 对完個身理自境理能適。生生,目意

第九週4/6~4/10	第五篇運動大進擊第二章排球~攻其不備	2	1.到及2.用體。 等學生在練習中,動力 是學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學的 到別是與學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	項和1d項理1d動略2c他與與3d動略3d動策3d考解問4d合動運規1運。1比。1合他和1技。1比略1與決題1個技動則1動 V-賽、V-群人諧V-術、V-賽。V-分運。V-人能基。1 技 3的 2的理互1的 2中 3析動 1之。	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動 動作組合。 隊戰術。	觀發實	【品德教育】 品J8 理性 期 題 與 問 決。
第十週 4/13~4/17	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對 性病如惡性腫瘤、心血 管疾病。	1a-IV-2 分健。IV-3 分健。IV-3 分健。評的成。自題感 在對擊風V-2 時 人 是 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	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】 生分 及與 我 所 是 是 表 常 常 索 常 索 常 索 像 的 是 值 值 與 的 與 自 值 與 的 與 自 意
第十週	第五篇運動大進擊	2	1. 學會自拋自扣動作要	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/	提問	【品德教育】

4/13~4/17	第二章排球~ 攻其不備	領2. 。 2. 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	項和1d項理1d動略2c他與與3d動略3d動策3d考解問4d合動運規-T運。-T比。-T合他和-T技。-T比略-T與決題-T個技動則V-動 V-賽、V-各的理互1的 2中 3析動 1之。礎 了能 應各 表態性動運學 運的 應能情 發專原 解原 用項 現度溝。用習 用各 用力境 展項理 各 運策 利,通 運策 運種 思,的 適運理	牆性球類 動作 開 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	觀實	品J8 理性溝 連問題 映。
第十一週 4/20~4/24		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 分析是 分析康 分析康 1a-IV-3 分析康 1a-IV-3 在與響因素 在 與 上 上 外 上 的 成 。 自 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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】 生牙3 医型型 医型型 医型型 医型型 医型型 医型型 医型型 医型型 医型型 医型
第十一週 4/20~4/24	第五篇運動大進擊 2 第三章桌球~	1. 認識與了解桌球抽球的原理。	1d-IV-1 了解各 項運動技能原	Ha-IV-1 網/ 牆性球類運動	說明 問答	【品德教育】 品J8 理性溝

	正、反手結合技術		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。	3c-IV-1 表現局 部性學 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	動作組合及團隊戰術。	實作	通與問題解決。
第十二週 4/27~5/1	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 影響因素。 1a-IV-3 評估內 在與外在的的 對健康造成的 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 死的人 要完的人價 大學現 人與 的 人質 的 人質 的 人質 的 人質 的 人質 的 人質 的 人質 的
第十二週 4/27~5/1	第五篇運動大進擊 第三章桌球~ 正、反手結合技術	2	1. 學識 大人	Id-IV-1 可用	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 5/4~5/8	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 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 生態 生態 生態 是a-IV-2 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Fb-IV-4 傳染探察 等所治IV-3 解究 等的是IV-3 性。 Fb-IV-1 健康 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	觀察發表	<b>【生命</b> <b>有】</b> 生子 一种 是 是 一种 是 一种 是 一种 是 一种 是 一种 是 一种 是 一

	[10人]主[10] 直						
				覺 3a-IV-2 活動 1V-2 活動 1V-2 活動 1V-2 活動 1V-2 强的 1V-2 强的 1V-2 强的 10 强	生活型態的建立。		
第十三週 5/4~5/8	第五篇運動大進擊 第三章桌球~ 正、反手結合技術	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。	Id-IV-1 項項 Id-IV-1 項項。 了能 表 IV-1 表	Ha-IV-1 網/ 贈性球類運動 動作組合及團 隊戰術。	觀察 實行動	【品德教育】 品J8 理性溝 通與問題解 決。
第十四週5/11~5/15	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 所因 的成因 自己 是學生檢視自己 是學生檢視自己 是學生為預習慣。 3. 讓健康生活習慣。	1a-IV-3部 Ia-IV-3部 Ia-IV-3部 Ia-IV-3部 Ia-IV-3部 Ia-IV-3部 III-10 I	Fb-IV-4 與究略3 以一4 與究略3 以一一 以一一 以一一 以一一 以一一 以一一 以一一 以一一 以一一 以一	觀發表	【生老無探的義 有 是 是 了 了 死 的 人 價 的 人 值 的 是 的 身 的 身 的 身 的 身 的 身 的 身 。 。 。 。 。 。 。 。

			督、增強個人促			
			進健康的行動,			
第十四週 5/11~5/15	第二年,	1.個2.小合3.作(1)) 離可,體育的組計,由與自己的人類,由與自己的人類,由於不可以對於不可以對於不可以對於一個人類,由於不可以對於一個人類,由於不可以對於一個人類,由於一個人,不可以對於一個人,不可以對於一個人,不可以對於一個人,不可以對於一個人,不可以對於一個人,不可以對於一個人,不可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	並1d項理1d動略2b肯動感3b種能2c動動實2c他與與3c部體展能3c作技運3d動略3d動反TI運。T比。T定的。T自。T禮的踐T合他和T或控專。T創巧動T技。T比。16 17 4 1 5 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 7 6 7 7 6 7 7 6 7 7 6 7 7 6 7 7 7 7 7 7 7 8 7 8	Hb-IV-如惠KU-1球組術1運及 1球組術1運及 1球組術 Hd中戰合。標動團 守類合。 地運及 的動隊 備運及 的動隊 備運及	認情技	生育 J3的。品级 B1 B1 B1 B2

7,7,7					Tr.		
第十五週 5/18~5/22	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 學生能夠評估 學生能夠不 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	第3d考解問4d合動 Tb康能重1b活求健技3a操略-I與決題-I個技IV-能健性-境尋技。I-人能-I和康。3的求能 Ib原能情 發專 分生維 因健解和 精技用力境 展項 析活護 應康決生 熟能思,的 適運 健技的 生需的活 地。	Ba-IV-3 緊急情境處禁之 情境包禁之 CPR、技術之 急救 急救。	觀察表	【安見害安常生因安常故 女子】的。 J3 活故 好子的 子为的。 J3 活故 探發響 了容的 探發響 日發 日子
第十五週5/18~5/22	第五篇運動大進擊第四章足球~群起而攻	2	1. 藉由跑位接應提升 字傳不同位置的移動位 為。 2. 藉由跑位接應提升 多。 2. 藉助的順體度 ,動 等不同位置的 。 為。	Id-IV-1 有理 Id-IV-3 的 医 IV-3 的 是 IV-1 表	Hb-IV-1 球組術-IV-1 球組術-IV-1 球組術1運及 Hd-IV性作戰 中類合。標動團 守類合。 中類合。標動團 守類合。	認知意	素【 <b>育</b> 】3的。品類類 <b>数</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>1</b> <b>3</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>4</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>5</b>

1	r -		T.				
第十六週 5/25~5/29	第三篇即刻救援第一章急救最前線	1	1.中全2.處3.簡 課的的讓理讓的的讓理接戶 學生在是生巧生的 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	他與與3c部體展能3c作技運3d動略3d動策3d考解問4d合動1b康能重1b活求健技3a的理ATV全制項 V-作,潛V-術 V-賽。V-分運。V-人能V-能健性V-境尋技。V-的理互1身能運 2和展能1的 2中 3 析動 1 之。1 和康。3的求能的理互1身能運 2和展能1的 2中 3 析動 1 之。1和康。3的求能 態性動表性力動 發展現。 運 運的 應能情 發專 分生維 因健解和 精度溝。現的,技 展演個 用習 用各 用力境 展項 析活護 應康決生 熟,通 局身發 動的人 運策 運種 思,的 適運 健技的 生需的活 地,通	Ba-IV-3 情血 CPR 大技 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	問觀答察	<b>【安全教育】</b> <b>111</b> <b>11</b> <b>11</b> <b>11</b> <b>11</b>
第十六週 5/25~5/29		2	1. 藉由情境認識仰泳自 救的重要性。	操作健康技能。 Ic-IV-1 了解各 項運動基礎原理	Cb-IV-2 各項 運動設施的安	認知 情意	【海洋教育】 海J1 參與多

	2. 藉由仰式划手與換氣,進行仰泳練習。	和1c-IV-1 動全ID-IV-1 動全ID-IV-1 動全ID-IV-1 動全ID-IV-1 動全ID-IV-1 動。 CC体運的 IV-1 動名 IV-1 动名 I	技能	元水線生技制,域各技能。
第十七週 第三篇即刻救援 6/1~6/5 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。	1b-IV-1 分析健     Ba-IV-3 緊急       康技能和生活技     情境處理與止       能對健康維護的     血、包紮、       CPR、復甦姿勢       1b-IV-3 因應生     急救技術之演	實作觀察	【安全教育】 安 J11 學習 創傷救護技 能。

	∃卟/注(叫正/□ 里						
			3. 讓學生熟練止血法及 簡易包紮技巧。	活情境的健康需求,尋求解決的	練。		
				健康技能和生活 技能。			
				3a-IV-1 精熟地			
				操作健康技能。			
第十七週 6/1~6/5	第六篇大家動起來第一章游泳~仰式	2	1. 藉由情境認識仰泳自 救的重要性。 2. 藉由仰泳練習。	操C項和C動全的活求健和34操d項理2c信戰3c部體展能3d考解問4合作「運規」「風的」「情,康生」「作」運。「樂的」「或控專。」「與決題」「健」」基。2,動3的求能技計康」技 3、習1身能運 3析動 1之技了礎 評維情應健解 能熟技了能 表勇態表性力動 應能情 發專能解原 估護境應康決。的能解原 現於度現的,技 用力境 展項。各理 運安。 需的 的。各 自挑。局身發 思,的 適運	Cb運全C体運G教全辨水30前(上V-設用V-活。V-步動、救。V-2施規1動 1 驟水意與 2 公氣各的定水綜 岸、域外仰 游尺5項安。域合 邊安的落漂 泳 以	認情技	【海】 海月 多年 多年 多年 多年 多年 多年 多年 多年 多年 多年 多年 多年 多年
				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 6/8~6/12	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 復甦術、復甦姿勢。	1b-IV-1 接對要-IV的。-IV是過表 U-1 的一下, 1b-IV是實 V-2 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ba-IV-3 情境包復繁與、 CPR、技術之 急嫌。	觀字	【安全教育】 安 J10 學習 心肺復甦術。 AED 的操作。
第十八週 6/8~6/12	第六篇大家動起來 第一章游泳~仰式	2	1. 為加強划水軌跡習 籍一時 明 明 明 明 是 是 明 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ic-IV-1 項和IC-IV-2 動則IV-2 動則IV-3 動外IV-3 動子IV-3 動子IV-3 的求能技精技了 動性的形式 的求能技精技了能 的工V-1 動性解解。 的表述 的求能 的求能 的求能 的求能 的, 的, 的, 的, 的, 的, 的, 的, 的, 的, 的, 的, 的,	Cb-IV-2 動使-IV-1 動使-IV-1 動用-IV-5動、救。 各的定水綜 岸、域外仰 场上1 動 1 駅水意與 30 Bb-IV-2 公氣 5 以上2 5 以上2 5 以上3 以上4 以上4 以上5 以上4 以上5 以上5 以上5 以上5 以上5 以上5 以上5 以上5 以上5 以上5	認情技能	【海洋教育】 海J1 參與開 海活活 海 水 線 各 大 動 域 各 後 後 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、

第十九週6/15~6/19	第二章體操	2	1.引導備2.種3.領4.式5.木6.定組7.功組化發學欣瞭類解。能的學各學的合學且合的過操。操準的 未 做 有設 技現的過操。操準的 木 做 有設 技現解問動操。操準的 木 做 有設 技現縣問動 賽 作 同 平 主個 ,衡平 制引具 的 要 方 衡 決人 成木	1c-I項和1d項理2c信戰2d動體感3c部體展能3c作技運V-動則V-1 建。-I樂的-I欣驗。-I或控專。-I創巧動了礎 了能 表勇態展技的 表性力動 發展現。解原 解原 現於度現巧美 現的,技 展演個解原 解原 現於度現巧美 現的,技 展演個解原 解原 自挑。運, 局身發 動的人	Ia-IV-2 器械 體操動作組 合。	認情技	【生涯規劃教育】 涯J6 建立對 於未來生涯的 願景。
第二十週6/22~6/26	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難術、復甦術、復甦姿勢。	1b-IV-1 果能重型V-2 和康。2 分生維 認生程 1b-IV-2 和族 1b-IV-2 和族 1b-IV-2 新态 1V-1 身子 1V-2 一种, 1V-2 一种 1V-2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Ba-IV-3 緊急情境處理與 情境包禁 (CPR、復甦之演 急救 練。	觀察分享	【安全教育】 安J10 學習 心肺復甦術及 AED的操作。

				確的資訊來支持 自己健康促進的 立場。			
第二十週6/22~6/26	第六篇大家動起來 第二章體操 (第三次段考)	2	1.引導備2.種3.領4.式5.木6.定組7.功組份發學欣瞭類瞭。能的學各學的合學且合的過操。操準的 太 做 有設 技規制的過操。操準的 木 做 有設 技規制的過操。操準的 木 做 有設 技現無間動 賽 作 同 平 主個 ,衡型制力,衡量,有 不 出 自計 術平 出 自計 術平 人 成木 的 不 出 自計 術平	Ic-IV-1 Ic-IV-1 Ic-IV-1 Ic-IV-1 Id-IV-1 Id-IV-1 Id-IV-1 Id-IV-3 Id-IV-3 Id-IV-3 Id-IV-3 Id-IV-3 Id-IV-3 Id-IV-3 Id-IV-1 Id-IV-3 Id-IV-1 Id-IV-3 Id-IV-1 Id	Ia-IV-2 器械 體操動作組 合。	認情技	【生涯規劃教 育】 涯J6 建立對 於未來 願景。
第二十一 週 6/29~6/30	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術 (總複習)	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 小型	Ba-IV-3 緊急情境處緊急 情境包整 (CPR、複數 急救 急線。	觀察分	【安全教育】 安 J10 學習 心肺復甦術。 AED 的操作。

hele 1				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6/29~6/30	第二章體操(總複習)	2	1.引導備2.種3.領4.式5.木6.定組7.功組從發學欣瞭類瞭。能的學各學的合學且合的透體力體標本 出動能動能力作能暢中,對能技分衡 平。當作展,。綜地。的過臊。操準的 木 做 有設 技現課問課 比。動 不 出 自計 術平新,動 賽 作 同 平 主個 ,衡剛別具 的 要 方 衡 決人 成木	3c-IV-1 表現局 部或全身性的身	Ia-IV-2 器械 體操動作組 合。	認情技	【 <b>生涯規劃教</b> <b>了</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>