臺南市立南新國民中學 114 學年度第 1 學期八年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才班/□體育班)

教材版本	翰	林版	實施-	/ 主	F級	每週(3)節,本學期	1共(63)節				
	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。										
課程目標	課程目標 體育 認識運動對身體發展的影響,並學習如何鍛鍊自己的身體,深化、進階七年級學習過的各類球類運動,課程也規劃跳遠										
	繩、飛盤等全	新學習戶	9容,希望同學藉此	培養多元興趣與良如	子體能。						
	健體-J-A1 具	備體育與	具健康的知能與態度	,展現自我運動與係	呆健潛能,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	豐育與健康情境的全	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。				
該學習階段	健體-J-A3 具	備善用骨	豐育與健康的資源,	以擬定運動與保健語	十畫,有效執行並發揮	至主動學習與創新求變的能	力。				
領域核心素	養 健體-J-B1 備	情意表述	達的能力,能以同理	心與人溝通互動,立	位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	備善用骨	豐育與健康相關的科	技、資訊及媒體,以	(增進學習的素養,並	察覺、思辨人與科技、資言	R、媒體的互動關係。				
	健體-J-B3 具	備審美學	奥表現的能力 ,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	及合群的知能與態度	,並在體育活動和係	建康生活中培育相互合	作及與人和諧互動的素養	. 0				
				課程架構脈絲	<u> </u>						
加朗和加	四二次十五月份	太太山	的切口馬	學	望重點 二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二二	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	第一篇擁抱青春	1	1 讓學生澄清欣	1a-IV-1 理解生	Db-IV-4 愛的意涵	1. 觀察: 是否能認真聆	【生命教育】				
9/1~9/5	相信愛		賞、喜歡與迷戀。	理、心理與社會各	與情感發展、維持、	聽。	生 J1 思考生活、				
	第一章愛的真諦		2 讓學生認識愛	層面健康的概念。	結束的原則與因應	2. 發表: 是否熱烈參與	學校與社區的公共				
			的意涵。	la-IV-4 理解促	方法。	討論並積極發言。	議題,培養與他人				
			3 讓學生學習維	進健康生活的策	Db-IV-5 身體自主		理性溝通的素養。				
			繫人際關係好方	略、資源與規範。	權維護的立場表達						
			法。								

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

C3-1 領域字音話性				·			
			4 讓學生學習兩	3b-IV-1 熟悉各	與行動,以及交友		
			性交往邀約拒絕	種自我調適技能。	約會安全策略。		
			技巧。	4a-IV-2 自我監	Fa-IV-3 有利人際		
			5讓學生學習好好	督、增強個人促	關係的因素與有效		
			說再見的技巧。	進健康的行動,	的溝通技巧。		
				並反省修正。			
	第四篇運動全方	2	1. 了解運動時身	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-2 體適能運	1. 問答:能說出運動時	【生涯規劃教育】
	位		體的生理反應。	項運動基礎原理	動處方基礎設計原	身體的生理反應。2.實	涯 J3 覺察自己的
	第一章運動與身		2. 理解運動對身	和規則。	則 。	作:能利用資訊科技或	能力與興趣。
	體發展		體發展的正面效	1c-IV-4 了解身		書籍來蒐集與運動功能	
			益。	體發展、運動和營		相 關資料。	
			3. 了解和應用運	養的關係。		3. 問答:能說出運動對	
			動訓練的原則,	4c-IV-1 分析並		身體發展的正面效益。	
			診斷運動參與時	善用運動相關之		4. 問答:能說出運動對	
			的問題。	科技、資訊、媒		身體發展和身心健康之	
				體、產品與服		間的關 係。	
				務。			
第二週	第一篇擁抱青春	1	1 讓學生澄清欣	la-IV-1 理解生	Db-IV-4 愛的意涵	1. 觀察:是否能認真聆	【生命教育】
9/8~9/12	相信愛		賞、喜歡與迷戀。	理、心理與社會各	與情感發展、維持、	聽。	生 J1 思考生活、
	第一章愛的真諦		2 讓學生認識愛	層面健康的概念。	結束的原則與因應	2. 發表:是否熱烈參與	學校與社區的公共
			的意涵。	1a-IV-4 理解促	方法。	討論並積極發言。	議題,培養與他人
			3 讓學生學習維	進健康生活的策	Db-IV-5 身體自主		理性溝通的素養。
			繫人際關係好方	略、資源與規範。	權維護的立場表達		
			法。	3b-IV-1 熟悉各	與行動,以及交友		
			4 讓學生學習兩	種自我調適技能。	約會安全策略。		
			性交往邀約拒絕	4a-IV-2 自我監	Fa-IV-3 有利人際		
			技巧。	督、增強個人促	關係的因素與有效		
			5 讓學生學習好好		的溝通技巧。		
			說再見的技巧。	並反省修正。	H1 144 - 18 - 1		
			到17570时仅一了。	业人 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			

	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						
	第四篇運動全方	2	應用運動相關的	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-2 體適能運	1. 問答:能說出運動訓	【生涯規劃教育】
	位		資訊和科技解決	項運動基礎原理	動處方基礎設計原	練原則的原理。	涯 J3 覺察自己的
	第一章運動與身		個人運動參與問	和規則。	則。	2. 問答:能舉出應用運	能力與興趣。
	體發展		題。	1c-IV-4 了解身		動訓練原則的例子。	
				體發展、運動和營			
				養的關係。			
				4c-IV-1 分析並			
				善用運動相關之			
				科技、資訊、媒			
				體、產品與服			
				務。			
	第一篇擁抱青春	1	1. 維護身體自主	1a-IV-1 理解生	Db-IV-4 愛的意涵	1. 觀察:是否能認真聆	【生命教育】
9/15~9/19	相信愛		權的立場表達與	理、心理與社會各	與情感發展、維持、	聽。	生 J1 思考生活、
	第一章愛的真諦		行動。	層面健康的概念。	結束的原則與因應	2. 問答:是否能主動分	學校與社區的公共
			2. 熟悉交友約會	1a-IV-4 理解促	方法。	享自己的想法。	議題,培養與他人
			安全策略,有效	進健康生活的策	Db-IV-5 身體自主		理性溝通的素養。
			防範性侵。	略、資源與規範。	權維護的立場表達		
				3b-IV-1 熟悉各種	與行動,以及交友		
				自我調適技能。	約會安全策略。		
				4a-IV-2 自我監	Fa-IV-3 有利人際		
				督、增強個人促	關係的因素與有效		
				進健康的行動,	的溝通技巧。		
				並反省修正。			
	第四篇運動全方	2	應用運動相關的	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-2 體適能運	1. 問答:能說出運動相	【生涯規劃教育】
	位		資訊和科技解決	項運動基礎原理	動處方基礎設計原	關科技或資訊的種類和	涯 J3 覺察自己的
	第一章運動與身		個人運動參與問	和規則。	則。	功效。	能力與興趣。
	體發展		題。				

	(M13E/F1 E		I				
				1c-IV-4 了解身		2. 問答:能發表自己如	
				體發展、運動和營		何利用網路資源解決運	
				養的關係。		動參與 相關問題。	
				4c-IV-1 分析並		3. 實作: 蒐集與發表運	
				善用運動相關之		動相關科技或資訊應用	
				科技、資訊、媒		情形。	
				體、產品與服		4. 問答:能分析運動相	
				務。		關資訊科技的功能和使	
						用注意 事項。	
						5. 實作:能利用資訊科	
						技解決運動參與問題。	
						6. 發表:能應用所學進	
						行運動處方執行的成效	
						分析。	
第四週	第一篇擁抱青春	1	1. 維護身體自主	1a-IV-1 理解生	Db-IV-4 愛的意涵	1. 觀察:是否能認真聆	【生命教育】
9/22~9/26	相信愛		權的立場表達與	理、心理與社會各	與情感發展、維持、	聽。	生 J1 思考生活、
	第一章愛的真諦		行動。	層面健康的概念。	結束的原則與因應	2. 問答:是否能主動分	學校與社區的公共
			2. 熟悉交友約會	 1a-IV-4 理解促	方法。	享自己的想法。	議題,培養與他人
			安全策略,有效	進健康生活的策	 Db-IV-5 身體自主		理性溝通的素養。
			防範性侵。	略、資源與規範。	權維護的立場表達		
				 3b-IV-1 熟悉各種	與行動,以及交友		
				自我調適技能。	約會安全策略。		
				4a-IV-2 自我監	Fa-IV-3 有利人際		
				督、增強個人促	關係的因素與有效		
				進健康的行動,	的溝通技巧。		
				並反省修正。			

	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		1	I	I	I	
	第四篇運動全方	2	1. 認識肌力訓練	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-2 終身運動	1. 問答:學生能夠了解	【生涯規劃教育】
	位		相關知識。	項運動基礎原理	計畫擬定的相關知	哪些是生活情境中的肌	涯 J14 培養並涵化
	第二章肌力訓練		2. 了解增進肌肉	和規則。	識。	力訓練。	道德倫理意義於日
			適能的益處	4c-IV-2 分析並		2. 觀察: 認識肌力訓練	常生活。
				評估個人的體適		所鍛鍊的肌群。	【閱讀素養教育】
				能與運動技能,修		3. 實作:學生能運用肌	閱 J6 懂得在不同
				正個人的運動計		力訓練知識規畫適合自	學習及生活情境中
				畫。		己的訓練計畫。	使用文本之規則。
				4c-IV-3 規劃提			
				升體適能與運動			
				技能的運動計			
				畫。			
第五週	第一篇擁抱青春	1	1. 讓學生熟悉兩	1a-IV-1 理解生	Db-IV-4 愛的意涵	1. 觀察:是否能認真聆	【生命教育】
9/29~10/3	相信愛		性交往邀約與拒	理、心理與社會各	與情感發展、維持、	聽。	生 J1 思考生活、學
	第一章爱的真諦		絕技巧。	層面健康的概念。	結束的原則與因應	2. 發表:是否熱烈參與	校與社區的公共議
			2. 讓學生學習好	1a-IV-4 理解促	方法。	討論並積極發言。	題,培養與他人理
			好說再見的技	進健康生活的策	Db-IV-5 身體自主		性溝通的素養。
			巧。	略、資源與規範。	權維護的立場表達		
				3b-IV-1 熟悉各種	與行動,以及交友		
				自我調適技能。	約會安全策略。		
				4a-IV-2 自我監	Fa-IV-3 有利人際		
				督、增強個人促	關係的因素與有效		
				進健康的行動,	的溝通技巧。		
				並反省修正。			
	第四篇運動全方	2	規畫與改善肌肉	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-2 終身運動	1. 問答: 能說出肌肉適	【生涯規劃教育】
	位		適能。	項運動基礎原理	計畫擬定的相關知	能的增進方法。	涯 J14 培養並涵化
	第二章肌力訓練			和規則。	識。		道德倫理意義於日
							常生活。

第二篇	-				1	1	T	•
第六週 10/6-10/10 第二篇擴抱青春 1 1 接學生澄清青少 4 信發 并能過數與運動 技能的運動計畫 2					4c-IV-2 分析並		2. 實作:能於生活情境	【閱讀素養教育】
正個人的運動計畫。 4C-IV-3 規劃提升體通能與運動技能的運動計畫。 1 1 讓學生澄清青少年階段對性的遊去。 第二章真愛要等 4 2 讓學生學習思對企業與服務。 第一次定期評量 第一次定期評量 第一次定期評量 1 1 讓學生澄清青少年的行為對企業與服務。 2 2 報學生學主要 8 數 對企業的資源與服務。 3 讓學生知道青少年未婚懷學時可以尋求的資源。 3 數學生知道青少年未婚懷學時可以尋求的資源。 3 數學生知道青少年,一個主演情境,明有執擇。 第四篇運動全方。 第四篇運動全方。 第四篇運動全方。 1 一下一一 了解各種生活技能,解決健康問題。 1 一下一一 了解各種生活技能,解決健康問題。 1 一下一一 了解各種生活技能,解決健康問題。 1 一下一一 了解各種生活技能,解決健康問題。 1 一下一一 了解各種生活技能,解於性別時期,以及交交對會安全策略。 2 規畫與改善规則 4 位于下一一 了解各種之所,以及定於實際,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					評估個人的體適		中作出有效的肌力訓	閱 J6 懂得在不同
第六週 10/6-10/10 第一篇擴換青春 1 1 讓學生澄清青少 年階段對性的遊 失。 2 讓學生學習思 整與風險。 2 讓學生學習思 整與風險。 3 讓學生知道青少 年未婚懷孕時可以專求的資源 3 10-1V-1 生殖器官 依據 明智執擇。 3 10 10-1V-1 生殖器官 於					能與運動技能,修		練。	學習及生活情境中
\$\frac{\text{\$\frac{\text{\$\pi}{\pi}{\text{\$\pi}{\text{\$\pi}{\text{\$\pi}{\text{\$\pi}{\pi}{\text{\$\pi}{\text{\$\pi}{\text{\$\pi}{\pi}{\text{\$\pi}{\pi}{\text{\$\pi}{\pi}{\text{\$\pi}{\pi}{\text{\$\pi}{\pi}{\text{\$\pi}{\pi}{\text{\$\pi}{\pi}{\text{\$\pi}{\pi}{\pi}{\text{\$\pi}{\pi}{\text{\$\pi}{\pi}{\text{\$\pi}{\pi}{\text{\$\pi}{\pi}{\pi}{\pi}{\pi}{\text{\$\pi}{\pi}{\pi}{\pi}{\pi}{\pi}{\pi}{\pi}{					正個人的運動計		3. 觀察:學會各部分肌	使用文本之規則。
第六週 10/6-10/10 第一篇擁抱青春 1 1 讓學生澄清青少					畫。		群的訓練動作。	
第一篇擴抱青春 相信愛 第一章真愛要等					4c-IV-3 規劃提			
第六週 10/6-10/10 第一篇擁抱青春 1 1 讓學生澄清青少 4 作階段對性的遊 失。 2 讓學生學習思 對健康造成的衝 及懷學生理、優生					升體適能與運動			
第二週 10/6~10/10 第一篇擴抱青春 相信愛 第二章真愛要等 存 年階段對性的速 失。 2 讓學生學習思 數進行親密及 性關係的健康抉 擇。 3 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以專求的資源 图b-IV-1 生殖器官 的造、功能與保健 规模。 2 說學生學認為 數 2a-IV-2 自主思 性關係的健康抉 擇。 3 該學生知道青少年未婚懷孕時可以專求的資源 图b-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。 2 規畫與改善肌肉 適能。 图b-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 第一次定期評量 第一次定期評量 第一次定期評量 第一次定期評量 1 1 讓學生澄清青少					技能的運動計			
10/6-10/10 相信餐 第二章真愛要等 存 生階段對性的速 失。 2 讓學生學習思 對健康造成的衝 及懷孕生理、優生 保健。 2 發表: 是否熱烈參與 討論並積極發言。 2 課學生學習思 對應 進行視密及 性關係的健康抉 擇。					畫。			
第二章真愛要等 符 第一次定期評量 失。 2 讓學生學習思 辨並進行觀密及 性關係的健康抉 擇。 3 讓學生知道青少 年未婚懷孕時可 以尋求的資源 第四篇運動全方 位 第二章肌力訓練 第一次定期評量 2 規畫與改善肌內 適能。 如		第一篇擁抱青春	1	1 讓學生澄清青少	1a-IV-3 評估內	Db-IV-1 生殖器官	1. 觀察:是否能認真聆	【生命教育】
2 譲學生學習思 辨並進行規密及性關係的健康抉 擇。 3 譲學生知道青少 年未婚懷孕時可以尋求的資源 第四篇運動全方位 第二章肌力訓練第一次定期評量 2 譲學生學習思 辨並進行規密及性關係的健康共 素健康問題所造 成的成脅感與嚴 動b-IV-4 因應不同的生活情境, 善	10/6~10/10	相信愛		年階段對性的迷	在與外在的行為	的造、功能與保健	聽。	生 J1 思考生活、
第一次定期評量 解並進行親密及性關係的健康抉择。 2a—IV-2 自主思大健康問題所造成的威脅感與嚴重性不同的政策, 2b—IV-4 因應不同的生活情境,善		第二章真愛要等		失。	對健康造成的衝	及懷孕生理、優生	2. 發表:是否熱烈參與	學校與社區的公共
性關係的健康抉 擇。 3 讓學生知道青少 年未婚懷孕時可以尋求的資源		待		2 讓學生學習思	擊與風險。	保健。	討論並積極發言。	議題,培養與他人
撰。 3 讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源 第四篇運動全方 位 第二章肌力訓練 第一次定期評量 成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境,善 善用各種生活技能,解決健康問題。 Ic-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 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。 Ic-IV-1 了解各品。 Ic-IV-2 终身運動計畫擬定的相關知識。 1. 問答:能說出肌肉適能的增進方法。 2. 實作:能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 【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】		第一次定期評量		辨並進行親密及	2a-IV-2 自主思	Db-IV-5 身體自主		理性溝通的素養。
### 1				性關係的健康抉	考健康問題所造	權維護的立場表達		
第四篇運動全方 第一次定期評量 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。 Bc-IV-2 終身運動 計畫擬定的相關知 識。 1. 問答:能說出肌肉適 				擇。	成的威脅感與嚴	與行動,以及交友		
以尋求的資源 同的生活情境,				3讓學生知道青少	重性。	約會安全策略。		
第四篇運動全方 2 規畫與改善肌肉 IC-IV-1 了解各項運動基礎原理和 1. 問答:能說出肌肉適能。 [生涯規劃教育] 第二章肌力訓練第一次定期評量 10				年未婚懷孕時可	3b-IV-4 因應不	Db-IV-6 青少年性		
 能,解決健康問題。 第四篇運動全方 2 規畫與改善肌肉適能。 第二章肌力訓練第一次定期評量 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 1. 問答:能說出肌肉適能の能的增進方法。 2. 實作:能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 【生涯規劃教育】 進德倫理意義於日常生活。 開讀素養教育】 				以尋求的資源	同的生活情境,	行為之法律規範與		
第四篇運動全方 2 規畫與改善肌肉 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理 前書擬定的相關知館。 1. 問答:能說出肌肉適能の可運動基礎原理 計畫擬定的相關知能的增進方法。 正月14 培養並涵化道德倫理意義於日本經濟學的理解的理解的 第二章肌力訓練第一次定期評量 4c-IV-2 分析並評估個人的體適的 中作出有效的肌力訓練。 「関讀素養教育」					善用各種生活技	明智抉擇。		
第四篇運動全方 2 規畫與改善肌肉 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 前畫擬定的相關知 能的增進方法。 1. 問答:能說出肌肉適 能的增進方法。 涯 J14 培養並涵化 道德倫理意義於日 道德倫理意義於日 中作出有效的肌力訓 常生活。 第二章肌力訓練 第一次定期評量 4c-IV-2 分析並評估個人的體適 申作出有效的肌力訓 線。 常生活。					能,解決健康問			
位					題。			
第二章肌力訓練 和規則。 識。 2.實作:能於生活情境中作出有效的肌力訓幣生活。 道德倫理意義於日中作出有效的肌力訓幣生活。 第一次定期評量 評估個人的體適 練。 【閱讀素養教育】		第四篇運動全方	2	規畫與改善肌肉	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-2 終身運動	1. 問答:能說出肌肉適	【生涯規劃教育】
第一次定期評量		位		適能。	項運動基礎原理	計畫擬定的相關知	能的增進方法。	涯 J14 培養並涵化
評估個人的體適練。【閱讀素養教育】		第二章肌力訓練			和規則。	識。	2. 實作:能於生活情境	道德倫理意義於日
		第一次定期評量			4c-IV-2 分析並		中作出有效的肌力訓	常生活。
能與運動技能,修 閲 J6 懂得在不同					評估個人的體適		練。	【閱讀素養教育】
					能與運動技能,修			閱 J6 懂得在不同

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	(1, 1, 2, 1, 1, 2, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1,		1	1		T	•
				正個人的運動計		3. 觀察:學會各部分肌	學習及生活情境中
				畫。		群的訓練動作。	使用文本之規則。
				4c-IV-3 規劃提			
				升體適能與運動			
				技能的運動計			
				畫。			
第七週	第一篇擁抱青春	1	1 讓學生澄清青少	1a-IV-3 評估內	Db-IV-1 生殖器官	1. 觀察:是否能認真聆	【生命教育】
10/13~10/17	相信愛		年階段對性的迷	在與外在的行為	的造、功能與保健	聽。	生 J1 思考生活、
	第二章真愛要等		失。	對健康造成的衝	及懷孕生理、優生	2. 發表:是否熱烈參與	學校與社區的公共
	待		2 讓學生學習思	擊與風險。	保健。	討論並積極發言。	議題,培養與他人
			辨並進行親密及	2a-IV-2 自主思	Db-IV-5 身體自主		理性溝通的素養。
			性關係的健康抉	考健康問題所造	權維護的立場表達		
			擇。	成的威脅感與嚴	與行動,以及交友		
			3讓學生知道青少	重性。	約會安全策略。		
			年未婚懷孕時可	3b-IV-4 因應不	Db-IV-6 青少年性		
			以尋求的資源	同的生活情境,	行為之法律規範與		
				善用各種生活技	明智抉擇。		
				能,解決健康問			
				題。			
	第五篇玩球樂趣	2	1. 透過趣味透過	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 問答:同學們是否能	【性別平等教育】
	3		影片欣賞,讓學生	項運動基礎原理	性球類運動動作組	了解上籃技術在快速進	性 J4 認識身體自
	第一章籃球		了解上籃基本動	和規則。	合及團隊戰術。	攻戰術 所扮演的關鍵	主權相關議題,維
			作與快速進攻戰	1d-IV-1 了解各		角色?	護自己與尊重他人
			術的重要性,激發	項運動技能原理。		2. 觀察:是否認真參與	的身體自主權。
			學習動機及參與	1d-IV-3 應用運		活動。	【人權教育】
			感。	動比賽的各項策		3. 觀察:是否認真參與	人 J5 了解社會上
			2. 學會運球三步	略。		上籃分解動作練習。	有不同的群體和文
			上籃動作要領。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

C5-1 領 學 智 課 怪	(神霊) 重						
			3. 讓學生在練習	2c-IV-2 表現利		4. 發表:能正確的說出	化,尊重並欣賞其
			中,找到最好的跑	他合群的態度,與		上籃分解動作要領。	差異。
			動起跳及蹬地上	他人理性溝通與		5. 實作:能依照動作要	【生涯規劃教育】
			籃時機。	和諧互動。		領做出上籃動作。	涯 J3 覺察自己的
			4. 了解上籃分解	3c-IV-1 表現局			能力與興趣。
			動作要領。	部或全身性的身			
			5. 讓學生自我檢	體控制能力,發展			
			視是否已具備運	專項運動技能。			
			球三步上籃的準	3d-IV-1 運用運			
			備工作。	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。			
第八週	第二篇不可不知	1	1. 維護身體自主	la-IV-4 理解促	Db-IV-5 身體自主	1. 觀察:是否能認真聆	【生命教育】
10/20~10/24	的性		權的立場表達與	進健康生活的策	權維護的立場表達	聽。	生 J1 思考生活、
	第一章我的身體		行動。	略、資源與規範。	與行動,以及交友	2. 發表:是否能認真參	學校與社區的公共
	我作主		2. 熟悉性騷擾的	1b-IV-3 因應生	約會安全策略。	與討論。	議題,培養與他人
			內涵與保護自己	活情境的健康需		3. 問答:能說出預防傳	理性溝通的素養。
			的方法。	求,尋求解決的健		染病的方法。	
			3. 熟悉交友約會	康技能和			
			安全策略,有效	生活技能。			
			防範性侵。	2a-IV-2 自主思			
				考健康問題所造			

C5-1 領 學 智 課 信	上(叫正月) 里						
				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。			
	第五篇玩球樂趣	2	1. 讓學生在空手	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 觀察:是否認真參與	【性別平等教育】
	多		跑動接球上籃練	項運動基礎原理	性球類運動動作組	空手跑動接球上籃練習	性 J4 認識身體自
	第一章籃球		習中,找到最好的	和規則。	合及團隊戰術。	活動。	主權相關議題,維
			傳球時機與位置。	1d-IV-1 了解各		2. 實作:掌握3人小組	護自己與尊重他人
			2. 讓學生在3人一	項運動技能原理。		直線上籃技巧,運用傳	的身體自主權。
			組直線上籃練習	1d-IV-3 應用運		導推進 完成上籃練	【人權教育】
			中,學會比賽基本	動比賽的各項策		習。	人 J5 了解社會上
			三人小組進攻戰	略。			有不同的群體和文
			術。	2c-IV-2 表現利			化,尊重並欣賞其
			3. 了解快速進攻	他合群的態度,與			差異。
			戰術的特性與要	他人理性溝通與			【生涯規劃教育】
			領。	和諧互動。			涯 J3 覺察自己的
			4. 能熟練做出轉	3c-IV-1 表現局			能力與興趣。
			守為攻的快速進	部或全身性的身			
			攻戰術。	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。			
第九週	第二篇不可不知	1	1. 維護身體自主	1a-IV-4 理解促	Db-IV-5 身體自主	1. 問答: 能說出預防傳	【生命教育】
10/27~10/31	的性		權的立場表達與	進健康生活的策	權維護的立場表達	染病的方法。	生 J1 思考生活、
	第一章我的身體		行動。	略、資源與規範。	與行動,以及交友	2. 觀察:能認真聆聽。	學校與社區的公共
	我作主		2. 熟悉性騷擾的	1b-IV-3 因應生	約會安全策略。	3. 問答:能說出預防傳	議題,培養與他人
			內涵與保護自己	活情境的健康需		染病的方法。	理性溝通的素養。
			的方法。	求,尋求解決的健		4. 觀察:能確實做到預	
			3. 熟悉交友約會	康技能和		防流感的傳染。	
			安全策略,有效	生活技能。		5. 觀察:是否能熱烈的	
			防範性侵。	2a-IV-2 自主思		參與討論。	
				考健康問題所造		6. 問答:是否能主動踴	
				成的威脅感與嚴		躍發表自己的想法。	
				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。			
	第五篇玩球樂趣	2	1. 運用教練戰術	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 發表:能說出快速進	【性別平等教育】
	多		板模擬演練方式,	項運動基礎原理	性球類運動動作組	攻戰術—以多打少的四	性 J4 認識身體自
	第一章籃球		讓學生了解快速	和規則。	合及團隊戰術。	大要 領。	主權相關議題,維
			進攻的跑動傳球	1d-IV-1 了解各		2. 觀察: 能與他人溝通	護自己與尊重他人
			路線。	項運動技能原理。		合作,從錯誤中學習調	的身體自主權。
			2. 從戰術執行結	1d-IV-3 應用運		整。	【人權教育】
			果檢核表,自我	動比賽的各項策			人 J5 了解社會上
			檢驗是否了解戰	略。			有不同的群體和文

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			術目的,並能有	2c-IV-2 表現利		3. 實作:能在活動中熟	化,尊重並欣賞其
				, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
			效執行。	他合群的態度,與		練的做出2人快速進攻	
				他人理性溝通與		戰術。	【生涯規劃教育】
				和諧互動。		4. 觀察:戰術執行前,	涯 J3 覺察自己的
				3c-IV-1 表現局		是否認真參與教練戰術	能力與興趣。
				部或全身性的身		板模擬 演練活動。	
				體控制能力,發展		5. 觀察: 戰術執行後,	
				專項運動技能。		是否能了解執行過程的	
				3d-IV-1 運用運		優與 劣,並加以改	
				動技術的學習策		善。	
				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	1	1 有效應用辨識技	2b-IV-1 堅守健	Db-IV-7 健康性價	1. 觀察:是否能熱烈的	【生命教育】
11/3~11/7	的性		巧,加以澄清錯誤	康的生活規範、態	值觀的建立,色情	參與討論。	生 J1 思考生活、
	第二章揭開		的性觀念。	度與價值觀。	的辨識與媒體色情	2. 問答:是否能主動踴	學校與社區的公共
	「性」的真實面		2具備辨識色情媒	3b-IV-3 熟悉大	訊息的批判能	躍發表自己的想法。	議題,培養與他人
	紗		體資訊的批判能	部份的決策與批	カ。	3. 實作:是否能認真參	理性溝通的素養。
			カ。	 判技能。		與倡議活動。	
	第五篇玩球樂趣	2	1. 善用影像資料	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 觀察:是否認真參與	【性別平等教育】
	3		分析,學習如何檢	項運動基礎原理	性球類運動動作組	三對三籃球比賽練習活	性 J4 認識身體自
	第一章籃球		討改進、調整戰	和規則。	合及團隊戰術。	動。	主權相關議題,維
			術。				
	ļ	l	I	l .	I .	l .	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

[2] 预数字目标信			0 健人 0 业 0 然	1.1 IV 1 -> 471 h		の毎次・四ルセニル日	妆与7的苦工儿,
			2. 學會 3 對 3 籃	ld-IV-1 了解各		2. 實作: 戰術執行後是	護自己與尊重他人
			球比賽的運作方	項運動技能原理。		否能透過影像資料分	的身體自主權。
			式。	1d-IV-3 應用運		析,提升 團隊進攻效	【人權教育】
				動比賽的各項策		率。	人 J5 了解社會上
				略。			有不同的群體和文
				2c-IV-2 表現利			化,尊重並欣賞其
				他合群的態度,與			差異。
				他人理性溝通與			【生涯規劃教育】
				和諧互動。			涯 J3 覺察自己的
				3c-IV-1 表現局			能力與興趣。
				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。			
第十一週	第二篇不可不知	1	1 有效應用辨識技	2b-IV-1 堅守健	Db-IV-7 健康性價	1. 問答: 能說出預防登	【性別平等教育】
11/10~11/14			巧,加以澄清錯誤	康的生活規範、態	值觀的建立,色情	革熱的方法。	性 J7 解析各種媒
	第二章揭開		的性觀念。	度與價值觀。	的辨識與媒體色情	2. 觀察:能確實做到預	體所傳遞的性別迷
	「性」的真實面		2 具備辨識色情媒		訊息的批判能	防登革熱的傳染。	思、偏見與歧視。
	炒		體資訊的批判能	部份的決策與批	カ。		
	<u> </u>	<u>I</u>			<u>l</u>		

		カ。	判技能。		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。	
第五篇玩球樂趣	2	1. 透過影片欣賞,	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性	1. 問答:同學們是否能	【性別平等教育】
多		讓學生了解肩上	項運動基礎原理	球類運動動作組合	了解各式肩上發球在比	性 J4 認識身體自
第二章排球		發球在比賽中的	和規則。	及團隊戰術。	賽戰術 中所使用的目	主權相關議題,維
		重要性,激發學習	1d-IV-1 了解各		的。	護自己與尊重他人
		動機及參與感。	項運動技能原理。		2. 觀察:是否認真參與	的身體自主權。
		2. 讓學生在練習	1d-IV-3 應用運		活動。	【人權教育】
		中,找到最好的拋	動比賽的各項策		3. 觀察:是否認真參與	人 J5 了解社會上
		球及擊球時機。	略。		肩上漂浮發球活動。	有不同的群體和文
		3. 了解肩上漂浮	3c-IV-1 表現局		4. 發表:能正確的說出	化,尊重並欣賞其
		發球的動作要領。	部或全身性的身			差異。
		4. 讓學生自我檢	· 體控制能力,發展		領。	【生涯規劃教育】
		視是否已具備肩	專項運動技能。		5. 實作:能依動作要領	涯 J3 覺察自己的
		上漂浮發球的準	3d-IV-2 運用運		做出肩上漂浮發球的動	能力與興趣。
		 備工作。	動比賽中的各種		作。	
			策略。			
			4d-IV-1 發展適			
			合個人之專項運			
			動技能。			
<u> </u>			-7.00			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

C5-1 領 學 智 課 信	(神堂川) 重						
第十二週	第二篇不可不知	1	1 探究造成性傳	4a-IV-1 運用適	Db-IV-8 愛滋病及	1. 觀察:能確實做到預	【性別平等教育】
11/17~11/21	的性		染病的危險因子	切的健康資訊、產	其他性病的預防方	防腸病毒的方法。	性 J7 解析各種媒
	第三章性病知多		及對健康的影響。	品與服務,擬定健	法與關懷。	2. 發表:能主動積極發	體所傳遞的性別迷
	少		2 熟悉預防性傳	康行動策略。		表自己的想法。	思、偏見與歧視。
			染病的有效方法。	4b-IV-1 主動並		3. 實作:能確實正確洗	
			3 願意進行愛滋	公開表明個人對		手。	
			關懷以及倡議宣	促進健康的觀點		4. 觀察:能確實做到預	
			道 。	與立場。		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。	
	第五篇玩球樂趣	2	1. 讓學生在連續	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性	1. 觀察:是否認真參與	【性別平等教育】
	多		發球練習中,找到	項運動基礎原理	球類運動動作組合	肩上漂浮發球活動。	性 J4 認識身體自
	第二章排球		最好的拋球及擊	和規則。	及團隊戰術。	2. 實作:能掌握肩上漂	主權相關議題,維
			球點。	1d-IV-1 了解各		浮發球技巧,控制直、	護自己與尊重他人
			2. 讓學生在循環	項運動技能原理。		斜線發 球的落點位	的身體自主權。
			練習中,學會比	1d-IV-3 應用運		置。	【人權教育】
			賽基本運作模	動比賽的各項策			人 J5 了解社會上
			式。	略。			有不同的群體和文
				3c-IV-1 表現局			化,尊重並欣賞其
				部或全身性的身			差異。
				體控制能力,發展			【生涯規劃教育】
				專項運動技能。			涯 J3 覺察自己的
				3d-IV-2 運用運			能力與興趣。
				動比賽中的各種			
				策略。			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				動技能。			
第十三週	第二篇不可不知	1	1 探究造成性傳	4a-IV-1 運用適	Db-IV-8 愛滋病及	1. 觀察:是否能認真聆	【性別平等教育】
11/24~11/28	的性		染病的危險因子	切的健康資訊、產	其他性病的預防方	聽。	性 J7 解析各種媒
	第三章性病知多		及對健康的影響。	品與服務,擬定健	法與關懷。	2. 發表:是否能說出菸	體所傳遞的性別迷
	少		2 熟悉預防性傳	康行動策略。		對身體的影響。	思、偏見與歧視。
	第二次定期評量		染病的有效方法。	4b-IV-1 主動並			
			3 願意進行愛滋	公開表明個人對			
			關懷以及倡議宣	促進健康的觀點			
			道。	與立場。			
	第五篇玩球樂趣	2	1. 能熟練的控制	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性	1. 發表:能說出肩上漂	【性別平等教育】
	多		肩上漂浮發球的	項運動基礎原理	球類運動動作組合	浮發球在比賽中策略及	性 J4 認識身體自
	第二章排球		方向及落點。	和規則。	及團隊戰術。	運用。	主權相關議題,維
	第二次定期評量		2. 了解肩上漂浮	1d-IV-1 了解各		2. 觀察:知道如何與他	護自己與尊重他人
			發球的特性,在9	項運動技能原理。		人溝通合作從比賽中獲	的身體自主權。
			人制排球比賽中	1d-IV-3 應用運		得勝 利。	【人權教育】
			擬定發球策略。	動比賽的各項策		3. 實作:能在活動或比	人 J5 了解社會上
				略。		賽中,熟練的使用肩上	有不同的群體和文
				3c-IV-1 表現局		漂浮發 球技術。	化,尊重並欣賞其
				部或全身性的身			差異。
				體控制能力,發展			【生涯規劃教育】
				專項運動技能。			涯 J3 覺察自己的
				3d-IV-2 運用運			能力與興趣。
				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。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	· ·						-
	第二篇不可不知	1	1 探究造成性傳	4a-IV-1 運用適	Db-IV-8 愛滋病及	1. 觀察:是否能熱烈的	【人權教育】
12/1~12/5	的性		染病的危險因子	切的健康資訊、產	其他性病的預防方	參與討論。	人 J6 正視社會中
Ä	第三章性病知多		及對健康的影響。	品與服務,擬定健	法與關懷。	2. 問答:是否能夠思辨	的各種歧視,並採
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	少		2 熟悉預防性傳	康行動策略。		吸菸所付出的代價,並	取行動來關懷與保
			染病的有效方法。	4b-IV-1 主動並		堅定拒 菸立場。	護弱勢。
			3 願意進行愛滋	公開表明個人對			
			關懷以及倡議宣	促進健康的觀點			
			道。	與立場。			
Š	第五篇玩球樂趣	2	1. 瞭解羽球後場	ld-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性	1. 說明: 學生能夠了解	【性別平等教育】
3	3		區域擊球與高擊	項運動技能原理。	球類運動動作組合	何謂羽球後場、什麼是	性 J4 認識身體自
S S	第三章羽球		球的關聯。	1d-IV-2 反思自	及團隊戰術。	高擊球。	主權相關議題,維
			2. 認識後場高擊	己的運動技能。		2. 實作: 學生能夠做出	護自己與尊重他人
			球在羽球中的重	2c-IV-2 表現利		高手丟羽球的動作。	的身體自主權。
			要性。	他合群的態度,與		3. 觀察:完成表格並勇	【人權教育】
			3. 體驗高擊球動	他人理性溝通與		於分享自己使用的丟擲	人 J5 了解社會上
			作揮擊的感覺。	和諧互動。		方式。	有不同的群體和文
			4. 運用不同丟擲	3c-IV-1 表現局		4. 實作:學生能完成長	化,尊重並欣賞其
			力量、角度瞭解可	部或全身性的身		球、殺球、切球的球路	差異。
			產生的效果。	體控制能力,發展		落點與 效益。	【生涯規劃教育】
			5. 認識與學會長	專項運動技能。		5. 觀察:是否能夠熱烈	涯 J3 覺察自己的
			球技術。	4d-IV-1 發展適		參與活動與討論。	能力與興趣。
			6. 認識與學會殺	合個人之專項運		6. 實作: 學生能依動作	
			球技術。	動技能。		要領成功擊出長球。	
			7. 能分辨殺球與			7. 實作:學生能依動作	
			長球動作要領的			要領成功擊出殺球。	
			不同處。			8. 觀察:是否能夠與同	
						儕合作並熱烈參與活	
						動。	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

1	1(# 411)#1 =					0	
						9. 實作:完成紀錄表並	
						寫下優點或改進建議。	
第十五週	第三篇食在有健	1	1. 讓學生省思三	3a-IV-1 精熟地	Ea-IV-1 飲食的源	1. 觀察:是否能熱烈的	【生命教育議題】
12/8~12/12	康		餐是否符合青春	操作健康技能。	頭管理與健康的外	參與討論。	生 J5 覺察生活中
	第一章吃出好健		期一日飲食指南	3a-IV-2 因應不	食。	2. 問答:是否能說出尼	的各種迷思,在生
	康		建議。	同的生活情境進	Ea-IV-2 飲食安全	古丁戒斷的症狀有哪	活作息、健康促
			2. 讓學生自我監	行調適並修正,持	評估方式、改善策	些。	進、飲食運動、休
			督三餐,進行健康	續表現健康技能。	略與食物中毒預防	3. 問答:是否能說出幫	閒娛樂、人我關係
			的外食行動。	4b-IV-2 使用精	處理方法。	助青少年戒菸的策略有	等課題上進行價值
			3. 讓學生持續地	確的資訊來支持		哪些。	思辨,尋求解決之
			執行減少食品中	自己健康促進的			道。
			毒風險的行動。	立場。			
	第五篇玩球樂趣	2	1. 認識與學會切	1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性	1. 實作: 學生能依動作	【性別平等教育】
	多		球技術。	項運動技能原理。	球類運動動作組合	要領成功擊出切球。	性 J4 認識身體自
	第三章羽球		2. 能分辨切球與	1d-IV-2 反思自	及團隊戰術。	2. 觀察: 學生能在練習	主權相關議題,維
			長球、殺球動作要	己的運動技能。		活動中積極認真參與。	護自己與尊重他人
			領的不同處。	2c-IV-2 表現利		3. 實作:學生能完成拍	的身體自主權。
			3. 運用影像記錄	他合群的態度,與		攝立即觀看。	【人權教育】
			立即回放, 反思自	他人理性溝通與		4. 觀察:是否能夠熱烈	人 J5 了解社會上
			己的動作技能。	和諧互動。		參與活動。	有不同的群體和文
			4. 熟練高擊球技	3c-IV-1 表現局		5. 實作:能了解組合方	化,尊重並欣賞其
			術。	部或全身性的身		式的用意,完成表格。	差異。
			5. 瞭解長球、殺球	體控制能力,發展		6. 實作:對戰紀錄。	【生涯規劃教育】
			與切球的球路特	專項運動技能。		7. 觀察:學生能在練習	涯 J3 覺察自己的
			性與可能落點。	4d-IV-1 發展適		活動中積極認真參與。	能力與興趣。
			6. 學習運用長球、	合個人之專項運		8. 發表:學生能從進攻	
			殺球與切球的球	動技能。		方與防守方的角度說出	
			路特性組合擊球。			擊球的 策略。	

			7. 瞭解場地位置				
			與長球、殺球、				
			切球的使用時				
			機。				
第十六週	第三篇食在有健	1	1. 讓學生省思三	3a-IV-1 精熟地	Ea-IV-1 飲食的源	1. 問答:能分享酒駕相	【生命教育議題】
12/15~12/19	康		餐是否符合青春	操作健康技能。	頭管理與健康的外	關資訊。	生 J5 覺察生活中
	第一章吃出好健		期一日飲食指南	3a-IV-2 因應不	食。	2. 觀察: 用心蒐集相關	的各種迷思,在生
	康		建議。	同的生活情境進	Ea-IV-2 飲食安全	資料。	活作息、健康促
			2. 讓學生自我監	行調適並修正,持	評估方式、改善策		進、飲食運動、休
			督三餐,進行健康	續表現健康技能。	略與食物中毒預防		閒娛樂、人我關係
			的外食行動。	4b-IV-2 使用精	處理方法。		等課題上進行價值
			3. 讓學生持續地	確的資訊來支持			思辨,尋求解決之
			執行減少食品中	自己健康促進的			道。
			毒風險的行動。	立場。			
	第五篇玩球樂趣	2	1. 藉由情境了解	2c-IV-3 表現自	Cb-IV-2 各項運動	1. 認知:能充分了解棒	【性別平等教育】
	3		棒球好球區,進而	信樂觀、勇於挑戰	設施的安全使用規	球好球區範圍。	性 J4 認識身體自
	第四章棒球		提升打擊技能。	的學習態度。	定。	2. 情意:尊重同學對於	主權相關議題,維
			2. 藉由打擊活動,	3c-IV-1 表現局	Hd-IV-1 守備/跑	好球带的判斷,並互相	護自己與尊重他人
			提升打擊技能。	部或全身性的身	分性球類運動動作	學習判 斷方式。	的身體自主權。
			3. 引導學生了解	體控制能力,發展	組合及團隊戰術。	3. 情意: 認真參與練習	【人權教育】
			接滾地球技術,	專項運動技能。		活動。	人 J5 了解社會上
			並藉由接滾地球	3d-IV-3 應用思		4. 認知:能指出打擊動	有不同的群體和文
			了解接球動作要	考與分析能力,解		作要領。	化,尊重並欣賞其
			領。	決運動情境的問		5. 技能:能做出揮棒動	差異。
				題。		作。	【生涯規劃教育】
				4d-IV-1 發展適			涯 J3 覺察自己的
				合個人之專項運			能力與興趣。
				動技能。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	L(# 4\(\overline{\pi}\)) = 1						
第十七週	第三篇食在有健	1	1. 讓學生省思三	3a-IV-1 精熟地	Ea-IV-1 飲食的源	1. 問答:能具體說出檳	【生命教育議題】
12/22~12/26	康		餐是否符合青春	操作健康技能。	頭管理與健康的外	榔對身體健康的影響。	生 J5 覺察生活中
	第一章吃出好健		期一日飲食指南	3a-IV-2 因應不	食。	2. 觀察:用心蒐集相關	的各種迷思,在生
	康		建議。	同的生活情境進	Ea-IV-2 飲食安全	資料。	活作息、健康促
			2. 讓學生自我監	行調適並修正,持	評估方式、改善策	3. 問答:能具體說出檳	進、飲食運動、休
			督三餐,進行健康	續表現健康技能。	略與食物中毒預防	榔對身體健康的影響。	閒娛樂、人我關係
			的外食行動。	4b-IV-2 使用精	處理方法。	4. 觀察: 用心蒐集相關	等課題上進行價值
			3. 讓學生持續地	確的資訊來支持		資料。	思辨,尋求解決之
			執行減少食品中	自己健康促進的			道。
			毒風險的行動。	立場。			
	第五篇玩球樂趣	2	1. 引導學生了解	2c-IV-3 表現自	Cb-IV-2 各項運動	1. 情意: 認真參與練習	【性別平等教育】
	多		接滾地球技術,並	信樂觀、勇於挑戰	設施的安全使用規	活動。	性 J4 認識身體自
	第四章棒球		藉由接滾地球了	的學習態度。	定。	2. 認知:能說出接滾地	主權相關議題,維
			解接球動作要領。	3c-IV-1 表現局	Hd-IV-1 守備/跑	球動作要領。	護自己與尊重他人
			2. 引導學生了解	部或全身性的身	分性球類運動動作	3. 技能:能做出接滾地	的身體自主權。
			接高飛球技術,	體控制能力,發展	組合及團隊戰術。	球動作表現。	【人權教育】
			並藉由接高飛球	專項運動技能。		4. 情意:參與三人制棒	人 J5 了解社會上
			了解接球動作要	3d-IV-3 應用思		球活動。	有不同的群體和文
			領。	考與分析能力,解		5. 認知:能說出跑壘方	化,尊重並欣賞其
				決運動情境的問		法與攻略。	差異。
				題。		6. 技能:活動中能綜合	【生涯規劃教育】
				4d-IV-1 發展適		運用所學技能。	涯 J3 覺察自己的
				合個人之專項運			能力與興趣。
				動技能。			
第十八週	第三篇食在有健	1	1. 學生能了解各	2a-IV-2 自主思	Ea-IV-1 飲食的源	1. 觀察:是否能熱烈的	【生命教育議題】
12/29~1/2	康		類標章的意義,並	考健康問題所造	頭管理與健康的外	參與討論。	生 J5 覺察生活中
	第二章食安面面		透過標章了解食	成的威脅感與嚴	食。	2. 問答:是否能說出各	的各種迷思,在生
	觀		材履歷及安性。	重性。	Ea-IV-2 飲食安全	種成癮藥物的影響。	活作息、健康促

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	運動、休 人我關係
處理食材。 切的健康資訊、產 略與食物中毒預防 閒娛樂、	人我關係
3. 認識食品加工 品與服務,擬定健 處理方法。	進行價值
的作用、目的及選 康行動策略。 思辨,尋	求解決之
購加工食品的注 4a-IV-2 自我監 道。	
意事項。 督、增強個人促進	
4. 解讀食品標示 健康的行動,並反	
內容,以選擇合乎 省修正。	
自己需求的食 4a-IV-3 持續地	
品。 執行促進健康及	
5. 認識食品添加 減少健康風險的	
物的作用。 行動。	
第六篇運動樣樣 2 1. 認識跳躍在生 1c-IV-1 了解各 Ga-IV-1 跑、跳與 1. 說明:學生能夠清楚 【性別平	等教育】
行 活中的重要性及 項運動基礎原理 推擲的基本技巧。 了解立定跳遠的動作要 性 J4 is	忍識身體自
第一章田賽 運用方式。 和規則。 領。 主權相關	閣議題,維
2. 瞭解跳躍在各 1d-IV-1 了解各 2. 問答:學生能說出立 護自己與	厚尊重他人
項運動中的運用 項運動技能原理。 定跳遠的要領,並觀察 的身體自	主權。
範疇。	育】
3. 瞭解並能操作 他合群的態度,與 異性。	了解社會上
立定跳遠的動作,他人理性溝通與 3.實作:學生能做出立 有不同的	
從中引導學生體和諧互動。 定跳遠的動作。 化,尊重	直並欣賞其
會動作過程中身 2c-IV-3 表現自 4.實作:學生能在手持 差異。	
體的感受。 信樂觀、勇於挑戰 重物擺臂下,立定跳遠 【生涯規	」劃教育】
4. 透過活動瞭解 的學習態度。	察自己的
雙手助擺的重要 3c-IV-1 表現局 5. 問答:學生能感受並 能力與興	趣。
性。	
5. 透過活動的規 體控制能力,發展 立定跳 遠之間的差異	
劃,能自行蒐集資 專項運動技能。 性。	

	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						
			訊或觀摩他組的	3c-IV-2 發展動		6. 觀察:是否能透過教	
			設計,進而瞭解並	作創作和展演的		師示範及資料蒐集,合	
			嘗試做出跳躍的	技巧,展現個人運		作設計 出的跳躍多樣	
			多樣性。	動潛能。		組合動作。	
			6. 活動中能展現	3d-IV-1 應用思		7. 觀察:學生是否能夠	
			自我挑戰精神,也	考與分析能力,解		鼓勵他人,共同完成挑	
			能鼓勵及包容他	決運動情境的問		戦。	
			人。	題。			
			7. 能瞭解提升助	4d-IV-1 發展適			
			跑速度的重要性。	合個人之專項運			
			8. 能跑出助跑之	動技能。			
			三個時期的速度				
			與做出身體姿勢				
			的控制。				
			9. 能了解並做出				
			起跳動作的動作				
			要領。				
第十九週	第三篇食在有健	1	1. 學生能了解各	2a-IV-2 自主思	Ea-IV-1 飲食的源	1. 觀察:是否能熱烈的	【生命教育議題】
1/5~1/9	康		類標章的意義,並	考健康問題所造	頭管理與健康的外	參與討論。	生 J5 覺察生活中
	第二章食安面面		透過標章了解食	成的威脅感與嚴	食。	2. 問答:是否能說出各	的各種迷思,在生
	觀		材履歷及安性。	重性。	Ea-IV-2 飲食安全	種成癮藥物的影響。	活作息、健康促
			2. 知道如何正確	4a-IV-1 運用適	評估方式、改善策		進、飲食運動、休
			處理食材。	切的健康資訊、產	略與食物中毒預防		閒娛樂、人我關係
			3. 認識食品加工	品與服務,擬定健	處理方法。		等課題上進行價值
			的作用、目的及選	康行動策略。			思辨,尋求解決之
			購加工食品的注	4a-IV-2 自我監			道。
			意事項。	督、增強個人促進			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

4. 解請食品標示 內容,以選擇合乎 自己需求的食 品。	C3-1 視 以字 百	(明定川里						
自己需求的食品。				4. 解讀食品標示	健康的行動,並反			
品。				內容,以選擇合乎	省修正。			
5. 認識食品添加物的作用。 第六篇運動樣樣 2 1. 能瞭解提升助 由速度的重要性。 項運動基礎原理 推擲的基本技巧。 2. 發表:學生透過影片 能看懂並說出對規則的 認識,進而能發現問 超並解決。 2. 我現自 自 性人理性溝通與 和谐互動。 2. 化、解解起跳時,身體爆發力的重 要性,並做出抗阻 力的起跳動作。 5. 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。 5. 能够解用力踩 整性射能力,發展 也高度之重要性,專項運動技能。				自己需求的食	4a-IV-3 持續地			
## おおお				品。	執行促進健康及			
第六篇運動樣樣 2 1. 能瞭解提升助 的速度的重要性。				5. 認識食品添加	減少健康風險的			
(中華田賽) では、				物的作用。	行動。			
2. 能跑出助跑之 三個時期的速度 内理動技能原理。 2. 發表: 學生透過影片 能看懂並說出對規則的 該 自己與尊重他人 的身體自主權。 2c-IV-2 表現利 3. 能了解並做出 他合群的態度,與 他合群的態度,與 他人理性溝通與 和諧互動。 4. 能瞭解起跳時,身體爆發力的重 會情樂觀、勇於挑戰 要性,並做出抗阻 力的起跳動作。 5. 能瞭解用力踩 部或全身性的身 歷起跳製造出來 體控制能力,發展 的高度之重要性 專項運動技能。 2. 發表: 學生透過影片 能看懂並說出對規則的 該 進口與尊重他人 的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上 了解並自行調整角錐距 離。 化,尊重並欣賞其 差異。 化,尊重並欣赏其 差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與與趣。 5. 實作:能做出雙臂協調向上帶動及單腳起跳動作,並能借助拍球		第六篇運動樣樣	2	1. 能瞭解提升助	1c-IV-1 了解各	Ga-IV-1 跑、跳與	1. 說明:學生能夠清楚	【性別平等教育】
三個時期的速度 與做出身體姿勢的控制。 2c-IV-2表現利 3.能了解並做出 地數動作的動作 要領。 4.能瞭解起跳時,身體爆發力的重信樂觀、勇於挑戰 身體爆發力的重信樂觀、勇於挑戰 力的起跳動作。 3c-IV-1表現局 力的起跳動作。 5.能瞭解用力踩 數高度之重要性 專項運動技能。 \$1d-IV-1了解各 項運動技能原理。 2c-IV-2表現利 他人理性溝通與 和諧互動。 4.實作:能在活動中學生能 口解並自行調整角錐距 一類性,並做出抗阻 力的起跳動作。 5.實作:能做出雙臂協 調向上帶動及單腳起跳 動作,並能借助拍球 \$1d-IV-1 了解各 認識,進而能發現問 一題上稱教育】 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。 5.實作:能做出雙臂協 調向上帶動及單腳起跳 動作,並能借助拍球		行		跑速度的重要性。	項運動基礎原理	推擲的基本技巧。	了解跳遠規則。	性 J4 認識身體自
與做出身體姿勢的控制。 2c-IV-2表現利 3.能了解並做出 起跳動作的動作要領。 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。 5.能瞭解用力踩發理的數定。數之主要性的身質起跳製造出來的高度之重要性,項運動技能。 2c-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。 2c-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。 2c-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。 2c-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。 2c-IV-2表現利 3.說明:活動中學生能了解並自行調整角錐距,有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。 (生涯規劃教育) [注音、] 是與		第一章田賽		2. 能跑出助跑之	和規則。		2. 發表:學生透過影片	主權相關議題,維
的控制。 3. 能了解並做出 他合群的態度,與 他合群的態度,與 他合群的態度,與 他人理性溝通與 和諧互動。 4. 能瞭解起跳時, 身體爆發力的重 信樂觀、勇於挑戰 要性,並做出抗阻 力的起跳動作。 5. 能瞭解用力踩 避起跳製造出來 的高度之重要性 專項運動技能。 2c-IV-2 表現利 他合群的態度,與 他人理性溝通與 不				三個時期的速度	1d-IV-1 了解各		能看懂並說出對規則的	護自己與尊重他人
3. 能了解並做出				與做出身體姿勢	項運動技能原理。		認識, 進而能發現問	的身體自主權。
起跳動作的動作 要領。				的控制。	2c-IV-2 表現利		題並解決。	【人權教育】
要領。 4. 能瞭解起跳時, 身體爆發力的重 實性,並做出抗阻 力的起跳動作。 5. 能瞭解用力踩 的電起跳製造出來 的高度之重要性 如				3. 能了解並做出	他合群的態度,與		3. 說明:活動中學生能	人 J5 了解社會上
4. 能瞭解起跳時, 2c-IV-3 表現自 身體爆發力的重 信樂觀、勇於挑戰 要性,並做出抗阻 的學習態度。 力的起跳動作。 3c-IV-1 表現局 5. 能瞭解用力踩 部或全身性的身 蹬起跳製造出來 體控制能力,發展的高度之重要性 專項運動技能。 4. 實作:能在活動中跑 出流暢的助跑節奏、速 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。 5. 實作:能做出雙臂協 調向上帶動及單腳起跳 動作,並能借助拍球				起跳動作的動作	他人理性溝通與		了解並自行調整角錐距	有不同的群體和文
身體爆發力的重 信樂觀、勇於挑戰 由流暢的助跑節奏、速 度及做 出身體姿勢的 度及做 出身體姿勢的 方的起跳動作。 3c-IV-1 表現局 部或全身性的身				要領。	和諧互動。		禽 。	化,尊重並欣賞其
要性,並做出抗阻 的學習態度。 力的起跳動作。 3c-IV-1 表現局 5. 能瞭解用力踩 部或全身性的身				4. 能瞭解起跳時,	2c-IV-3 表現自		4. 實作:能在活動中跑	差異。
力的起跳動作。 3c-IV-1 表現局 5. 能瞭解用力踩 部或全身性的身 5. 實作:能做出雙臂協 調向上帶動及單腳起跳 的高度之重要性 專項運動技能。 動作, 並能借助拍球				身體爆發力的重	信樂觀、勇於挑戰		出流暢的助跑節奏、速	【生涯規劃教育】
5. 能瞭解用力踩 部或全身性的身 5. 實作:能做出雙臂協 調向上帶動及單腳起跳 調向上帶動及單腳起跳 動作,並能借助拍球				要性,並做出抗阻	的學習態度。		度及做 出身體姿勢的	涯 J3 覺察自己的
蹬起跳製造出來 體控制能力,發展 調向上帶動及單腳起跳 的高度之重要性 專項運動技能。 動作, 並能借助拍球				力的起跳動作。	3c-IV-1 表現局		控制。	能力與興趣。
的高度之重要性 專項運動技能。 動作, 並能借助拍球				5. 能瞭解用力踩	部或全身性的身		5. 實作:能做出雙臂協	
				蹬起跳製造出來	體控制能力,發展		調向上帶動及單腳起跳	
並能做出空中平 3c-IV-2 發展動				的高度之重要性	專項運動技能。		動作, 並能借助拍球	
				並能做出空中平	3c-IV-2 發展動		來體會到空中時間。	
衡動作。 作創作和展演的 6. 觀察: 覺察同學動作				衡動作。	作創作和展演的		6. 觀察: 覺察同學動作	
6. 能理解空中走 技巧,展現個人運 缺失並能幫助同學調整				6. 能理解空中走	技巧,展現個人運		缺失並能幫助同學調整	
步式的動作要領 動潛能。 動作。				步式的動作要領	動潛能。		動作。	
並試著協調做出 3d-IV-1 應用 思				並試著協調做出	3d-IV-1 應用思			
連貫動作。 考與分析能力,解				連貫動作。	考與分析能力,解			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	(調発月) 重	1	1	1	T		
				決運動情境的問		7. 實作:能依動作要領	
				題。		做出起跳動作及空中走	
				4d-IV-1 發展適		步式動 作。	
				合個人之專項運		8. 觀察:學生能在練習	
				動技能。		活動中積極認真參與。	
						9. 實作:能在椅子上做	
						出平衡身體的動作。	
						10. 實作:能正確地做	
						出落地動作。	
						11. 發表:能評估自身	
						的狀況,進而選擇適合	
						自己的跳 遠方式展	
						現。	
						12. 觀察: 學生能在成	
						果發表中欣賞同學,能	
						肯定讚賞他人。	
第二十週	第三篇食在有健	1	1. 學生能了解各	2a-IV-2 自主思	Ea-IV-1 飲食的源	1. 觀察:是否能熱烈的	【生命教育議題】
1/12~1/16	康		類標章的意義,並	考健康問題所造	頭管理與健康的外	參與討論。	生 J5 覺察生活中
	第二章食安面面		透過標章了解食	成的威脅感與嚴	食。	2. 問答:是否能說出各	的各種迷思,在生
	觀		材履歷及安性。	重性。	Ea-IV-2 飲食安全	種成癮藥物的影響。	活作息、健康促
	第三次定期評量		2. 知道如何正確	4a-IV-1 運用適	評估方式、改善策		進、飲食運動、休
			處理食材。	切的健康資訊、產	略與食物中毒預防		閒娛樂、人我關係
			3. 認識食品加工	品與服務,擬定健	處理方法。		等課題上進行價值
			的作用、目的及選	康行動策略。			思辨,尋求解決之
			購加工食品的注	4a-IV-2 自我監			道。
			意事項。	督、增強個人促進			
				健康的行動,並反			
				省修正。			

	(1,422) = 1		1		T		·
			4. 解讀食品標示	4a-IV-3 持續地			
			內容,以選擇合乎	執行促進健康及			
			自己需求的食	減少健康風險的			
			品。	行動。			
			5. 認識食品添加				
			物的作用。				
	第六篇運動樣樣	2	1. 了解跳繩的效	1c-IV-1 了解各	Ic-IV-1 民俗運動	觀察	【性別平等教育】
	行		益,增加運動參與	項運動基礎原理	進階與綜合動作。	實作	性 J4 認識身體自
	第二章民俗運動		意願。	和規則。	Ic-IV-2 民俗運動		主權相關議題,維
	一跳繩		2. 了解跳繩的技	1d-IV-1 了解各	個人或團隊展演。		護自己與尊重他人
	第三次定期評量		能概念和迴旋方	項運動技能原理。			的身體自主權。
			式。	3c-IV-1 表現局			【人權教育】
			3. 能表現不同的	部或全身性的身			人 J5 了解社會上
			跳繩迴旋技能。	體控制能力,發展			有不同的群體和文
			4. 了解跳繩的技	專項運動技能。			化,尊重並欣賞其
			能概念和迴旋方	4c-IV-3 規劃提			差異。
			式。	升體適能與運動			【生涯規劃教育】
			5. 能表現不同的	技能的運動計			涯 J3 覺察自己的
			跳繩迴旋技能。	畫。			能力與興趣。
第二十一週	第三篇食在有健	1	1. 學生能了解各	2a-IV-2 自主思	Ea-IV-1 飲食的源	1. 觀察:是否能熱烈的	【環境教育】
1/19~1/20	康		類標章的意義,並	考健康問題所造	頭管理與健康的外	參與討論。	環 J4 了解永續發
	第二章食安面面		透過標章了解食	成的威脅感與嚴	食。	2. 問答:是否能說出各	展的意義(環境、
	觀		材履歷及安性。	重性。	Ea-IV-2 飲食安全	種成癮藥物的影響。	社會、與經濟的均
			2. 知道如何正確	4a-IV-1 運用適	評估方式、改善策	3. 問答:是否能說出毒	衡發展)與原則。
			處理食材。	切的健康資訊、產	略與食物中毒預防	品的戒治方式有哪些。	
			3. 認識食品加工	品與服務,擬定健	處理方法。		
			的作用、目的及選	康行動策略。			
			購加工食品的注				
l a contractor de la co		•	•				

C3-1 領域字音味信	E(四正/11							
			意事項。	4a-IV-2 自我監				
			4. 解讀食品標示	督、增強個人促進				
			內容,以選擇合乎	健康的行動,並反				
			自己需求的食	省修正。				
			品。	4a-IV-3 持續地				
			5. 認識食品添加	執行促進健康及				
			物的作用。	減少健康風險的				
				行動。				
	第六篇運動樣樣	2	1. 了解跳繩的技	1c-IV-1 了解各	Ic-IV-1 民俗運動		觀察	【性別平等教育】
	行		能概念和手部變	項運動基礎原理	進階與綜合動作。	實作		性 J4 認識身體自
	第二章民俗運動		化概念。	和規則。	Ic-IV-2 民俗運動			主權相關議題,維
	一跳繩		2. 能表現不同的	1d-IV-1 了解各	個人或團隊展演。			護自己與尊重他人
			手臂交叉跳繩技	項運動技能原理。				的身體自主權。
			能。	3c-IV-1 表現局				【人權教育】
			3. 體驗不同形式	部或全身性的身				人 J5 了解社會上
			的跳繩運動,擬定	體控制能力,發展				有不同的群體和文
			課後運動參與的	專項運動技能。				化,尊重並欣賞其
			計畫。	4c-IV-3 規劃提				差異。
			4. 能主動參與跳	升體適能與運動				【生涯規劃教育】
			繩運動,提升個人	技能的運動計				涯 J3 覺察自己的
			體適能。	畫。				能力與興趣。
			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。					
		l	·			1		

[◎]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。
- ◎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。

臺南市立南新國民中學 114 學年度第 2 學期八年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才班/□體育班)

教材版本	翰	林版	實施3	· /	年級	教學節數	每週(3)節,本學期	共(60)節
	健康教育	孫玄仏温 4	识,健康的自蛐旦_		4 医孤苔蛙	西江音的动家,	就能健康到老。另外也	题羽尚目的温州庄 耳
		,			. , , , , ,		就能健康到之。 ,有幫助別人	, , =
課程目標								
	體育							
	除了加深	籃球、排球	求、桌球、足球、游	泳、體操的技術者	炎學,也提供	了運動時要注意	意的營養及自行車知識。	在選授課程的部分,
	這次則教授了	「立式划葬	景」, 希望同學在從	事體育活動時,氣	E有更多更有	趣的選擇。		
	健體-J-A1 具	備體育與個	建康的知能與態度,	展現自我運動與	保健潛能,挖	深索人性、自我	價值與生命意義,並積極	亟實踐,不輕言放棄。
	健體-J-A2 具	備理解體育	育與健康情境的全貌	兑,並做獨立思考	與分析的知為	能,進而運用適	自當的策略,處理與解決	體育與健康的問題。
	健體-J-A3 具	備善用體育	育與健康的資源,以	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	0
該學習階段	设 健體-J-B1 備	情意表達的	内能力,能以同理心	心與人溝通互動 ,	並理解體育具	與保健的基本櫻	t念,應用於日常生活中	0
領域核心素	養 健體-J-B3 具	備審美與表	表現的能力,了解 為	運動與健康在美學	上的特質與	表現方式,以增	产進生活中的豐富性與美	感體驗。
	健體-J-C1 具	備生活中有	有關運動與健康的這	道德思辨與實踐能	力及環境意	識,並主動參與	· 	會。
	健體-J-C2 具·	備利他及台	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	備敏察和排	妾納多元文化的涵着	奏,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			
机钳扣和	四二物江利力松	太 事	每 到 口 1番	ب	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

	1		T			T	
第一週 原 2/11~2/13 改至 1/21~1/23 上課	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 不理與社會 不理與社會 不知 是是,他们是是一个,我们是一个一个,我们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	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	發表	【家庭教育】 家 J4 探討約會、 婚姻與家庭建立的 歷程。
	第四篇青春的躍動 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。	· ·	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。
第二週							
年假							
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以,以此一次,可以此一次,可以是一个人,可以是一个一个一个人,可以是一个一个一个一个一个人,可以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	Db-IV-1 生殖器官 的構造、功能與保 健及懷孕生理、優 生保健。	發表	【家庭教育】 家 J4 探討約會、 婚姻與家庭建立的 歷程。
	第四篇青春的躍	2	1. 了解自行車做	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-2 終身運動	問答	【安全教育】
	動		為休閒運動的良	項運動基礎原理	計畫擬定的相關知	說明	安 J1 理解安全教
	第二章休閒運動		好條件。	和規則。	識。		育的意義。
	-自行車		2. 認識與自行車				安 J6 了解運動設

	(河走) 重		各項結構與用	2c-IV-3 表現自	Cb-IV-2 各項運動			施安全的維護。
			途。	信樂觀、勇於挑	設施的安全使用規			
				戰的學習態度。	定。			
				4c-IV-3 規劃提	Cd-IV-1 戶外休閒			
				升體適能與運動	運動綜合應用。			
				技能的運動計				
				畫。				
第四週	第一篇生命的旅	1	1. 讓學生明白人	 1a-IV-1 理解生	Aa-IV-1 生長發育		 觀察	【生命教育】
3/2~3/6	程		生各階段的身心	理、心理與社會	的自我評估與因應	發表		生 J2 探討完整的
	第二章生長密碼		發展任務與個別		策略。			人的各個面向,包
			差異。	念。	Aa-IV-2 人生各階			括身體與心理、理
			2. 讓學生可以自	la-IV-2 分析個	段的身心發展任務			性與感性、自由與
			我評估生長發育	人與群體健康的	與個別差異。			命定、境遇與嚮
			 情形。	影響因素。				往,理解人的主體
			3. 讓學生能提出	la-IV-3 評估內				能動性,培養適切
			促進生長發育的	在與外在的行為				的自我觀。
			策略。	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				
				• •				
				4a-IV-2 自我監				
				督、增強個人促				
				進健康的行動,				
				並反省修正。				

	第四篇青春的躍	2	了解騎乘自行車	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-2 終身運動		問答	【安全教育】
	動		前的安全須知與	項運動基礎原理	計畫擬定的相關知	說明		安 J1 理解安全教
	第二章休閒運動		準備。	和規則。	識。			育的意義。
	-自行車			2c-IV-3 表現自	Cb-IV-2 各項運動			安 J6 了解運動設
				信樂觀、勇於挑	設施的安全使用規			施安全的維護。
				戰的學習態度。	定。			
				4c-IV-3 規劃提	Cd-IV-1 户外休閒			
				升體適能與運動	運動綜合應用。			
				技能的運動計				
				畫。				
第五週	第一篇生命的旅	1	1. 讓學生明白人	1a-IV-1 理解生	Aa-IV-1 生長發育		觀察	【生命教育】
3/9~3/13	程		生各階段的身心	理、心理與社會	的自我評估與因應	發表		生 J2 探討完整的
	第二章生長密碼		發展任務與個別	各層面健康的概	策略。			人的各個面向,包
			差異。	念。	Aa-IV-2 人生各階			括身體與心理、理
			2. 讓學生可以自	1a-IV-2 分析個	段的身心發展任務			性與感性、自由與
			我評估生長發育	人與群體健康的	與個別差異。			命定、境遇與嚮
			情形。	影響因素。				往,理解人的主體
			3. 讓學生能提出	1a-IV-3 評估內				能動性,培養適切
			促進生長發育的	在與外在的行為				的自我觀。
			策略。	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。			
第五篇運動大進	2	1. 透過趣味影片	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地攻守	提問	【品德教育】
擊		欣賞,讓學生了解	項運動基礎原理	性球類運動動作組	觀察	品 J8 理性溝通與
第一章籃球~		防守技術在比賽	和規則。	合及團隊戰術。		問題解決。
固若金湯		場上的重要性,激	1d-IV-1 了解各			
		發學習動機及參	項運動技能原			
		與感。	理。			
		2. 學會防守基本	1d-IV-3 應用運			
		動作要領。	動比賽的各項策			
		3. 讓學生在練習	略。			
		中,找到最好的防	2c-IV-2 表現利			
		守姿勢與動作。	他合群的態度,			
		4. 了解防守移動	與他人理性溝通			
		步法基本動作要	與和諧互動。			
		領。	3c-IV-1 表現局			
		5. 讓學生認識合	部或全身性的身			
		法的防守觀念。	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,			

1	(三(四)正/口 正		I	T		1	
				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。			
第六週	第一篇生命的旅	1	1. 讓學生明白人	1a-IV-1 理解生	Aa-IV-1 生長發育	觀察	【生命教育】
3/16~3/20	程		生各階段的身心	理、心理與社會	的自我評估與因應	發表	生 J2 探討完整的
	第二章生長密碼		發展任務與個別	各層面健康的概	策略。		人的各個面向,包
			差異。	念。	Aa-IV-2 人生各階		括身體與心理、理
			2. 讓學生可以自	1a-IV-2 分析個	段的身心發展任務		性與感性、自由與
			我評估生長發育	人與群體健康的	與個別差異。		命定、境遇與嚮
			情形。	影響因素。			往,理解人的主體
			3. 讓學生能提出	1a-IV-3 評估內			能動性,培養適切
			促進生長發育的	在與外在的行為			的自我觀。
			策略。	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。			
	第五篇運動大進	2	1. 讓學生了解人	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地攻守	觀察	【品德教育】
	擊		盯人防守的觀念	項運動基礎原理	性球類運動動作組	發表	品 J8 理性溝通與
	第一章籃球~		與技巧。	和規則。	合及團隊戰術。	實作	問題解決。
	固若金湯						

2. 讓學生在一對 一攻的實數演練 中·學會常用研 3. 了解控制盤板 球在比賽場上的 重要性。 4. 能熟練的做出 爭檢盤板球動作 要領。 2C-IV-2 表現利 他合學的態度, 與他人理性溝通 與和語至動。 3C-IV-1 表現的身 體控制效效 能力等與分數 數技術的學習 動技術的學習 動技術的學習 動技術的學習 動技術的學習 新达。 3d-IV-1 運用運 動技術的學習 類也。 3d-IV-2 應用逐 動技術的學習 類也。 3d-IV-3 應用 思 素略。 3d-IV-3 應用 思 素解之一多性 類的 類的 類的 類的 類的 類的 類的 類的 類的 類的	C3-1 領				
中,學會常用的防 守步決動作要領。 3. 了解控制盤板 致在比賽場上的 重要性。 4. 能熟練的做出 學檢蓋板球動作 要領。 2c IV-2 表現利 他今解的態度, 與和造互動。 3c-IV-1 表現局, 部成全身性的身 體控制能力,發展專項運動技 能。 3d-IV-2 運用運動故比衡的學習 略。 3d-IV-2 運用運動故比衡的學習 略。 3d-IV-2 運用運動故比等的各種 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 今個人之專項運		2. 讓學生在一對	1d-IV-1 了解各		
守步法動作要領。 3. 了解控制 籃板 球在比賽場上的 重要性。 4. 能熟練的做出 爭換籃板填動作 要領。 2c-IV-2表現利 他合幹的態度, 與他人理性溝通 與和諸互動。 3c-IV-1 表現局 部或全身性的身 體控制能力,發展專項運動技術的學習策略。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 應用運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動化賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動化賽中的各種		一攻防實戰演練	項運動技能原		
3. 了解控制籃板 球在比賽場上的 重要性。 4. 能熟練的做出 爭槍籃板球動作 要領。		中,學會常用的防	理。		
球在比賽場上的 重要性。 4. 能熟練的做出 學檢籃板球動作 要領。 30-1V-1 表現局 聯放至身性的身 體控制能力,發 展專項運動技 能。 3d-1V-1 運用運 動技術的學習策 略。 3d-1V-2 運用運 動比奪中的各種 策略。 3d-1V-2 運用運 動比等中的各種 策略。 3d-1V-3 應用思 考與分析能力, 解決運動情境的 問題。 4d-1V-1 發展適 合個人之專項運		守步法動作要領。	1d-IV-3 應用運		
重要性。 4.能熟練的做出 等將籃板球動作 要領。 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 動比奪中的各種 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		3. 了解控制籃板	動比賽的各項策		
4.能熟練的做出 爭捨籃板球動作 要領。 他合群的態度, 與他人理性溝通 與和諧互動。 3G-IV-I 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-I 運用運 動技術的學習策 略。 3d-IV-2 運用運 動比資中的各種 策略。 3d-IV-3 應用思 考與分析能力, 解於運動情境的 問題。 4d-IV-I 發展適 合個人之專項運		球在比賽場上的	略。		
學捨籃板球動作 要領。 如		重要性。	2c-IV-2 表現利		
要領。		4. 能熟練的做出	他合群的態度,		
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。 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		爭搶籃板球動作	與他人理性溝通		
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		要領。	與和諧互動。		
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			3c-IV-1 表現局		
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			部或全身性的身		
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			體控制能力,發		
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			展專項運動技		
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			能。		
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			3d-IV-1 運用運		
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			動技術的學習策		
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			略。		
策略。			3d-IV-2 運用運		
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			動比賽中的各種		
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			策略。		
解決運動情境的 問題。 4d-IV-1 發展適 合個人之專項運			3d-IV-3 應用思		
問題。 4d-IV-1 發展適 合個人之專項運			考與分析能力,		
4d-IV-1 發展適 合個人之專項運			解決運動情境的		
合個人之專項運			問題。		
			4d-IV-1 發展適		
動技能。			合個人之專項運		
			動技能。		

	N生(明正/FI <u>里</u>		1	T	1	1	1
第七週	第一篇生命的旅	1	1. 能讓學生認識		Aa-IV-3 老化與死	觀察	【生命教育】
3/23~3/27	程		老化的特徵。	人與群體健康的	亡的意義與自我調		生 J2 探討完整的
	第三章樂活老化		2. 讓學生明白健	影響因素。	適。		人的各個面向,包
	第一次定期評量		康狀態影響因素	2a-IV-2 自主思	Fb-IV-2 健康狀態		括身體與心理、理
			與平均餘命的關	考健康問題所造	影響因素與不同性		性與感性、自由與
			係。	成的威脅感與嚴	別者平均餘命與健		命定、境遇與嚮
			3. 讓學生檢視自	重性。	康指標的改善策		往,理解人的主體
			己的生活型態儲	2b-IV-2 樂於實	略。		能動性,培養適切
			備健康老化資	踐健康促進的生	Fb-IV-1 全人健康		的自我觀。
			本。	活型態。	概念的發展與健康		生 J3 反思生老病
					正向生活型態的建		死與人生無常的現
					立。		象,探索人生的目
							的、價值與意義。
	第五篇運動大進	2	1. 從防守情境中,	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地攻守	觀察	【品德教育】
	擊		了解強弱邊無球	項運動基礎原理	性球類運動動作組	發表	品 J8 理性溝通與
	第一章籃球~		防守的協防觀念。	和規則。	合及團隊戰術。	實作	問題解決。
	固若金湯		2. 能實際執行強	1d-IV-1 了解各			
	第一次定期評量		弱邊無球防守協	項運動技能原			
			防戰術。	理。			
			3. 了解一、二、三	1d-IV-3 應用運			
			線協防觀念,並能	動比賽的各項策			
			實際執行戰術的	略。			
			要求。	2c-IV-2 表現利			
			4. 從3對3攻防實	他合群的態度,			
			戰演練中,了解協	與他人理性溝通			
			防的動作及觀念。	與和諧互動。			
				3c-IV-1 表現局			
				部或全身性的身			

				T		1		T
			5. 學習如何檢討	體控制能力,發				
			改進、調整協防戰	展專項運動技				
			術與觀	能。				
			念。	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。				
第八週	第一篇生命的旅	1	1. 能讓學生認識	1a-IV-2 分析個	Aa-IV-3 老化與死		觀察	【生命教育】
3/30~4/3	程		老化的特徵。	人與群體健康的	亡的意義與自我調	發表		生 J2 探討完整的
	第三章樂活老化		2. 讓學生明白健	影響因素。	適。			人的各個面向,包
			康狀態影響因素	2a-IV-2 自主思	Fb-IV-2 健康狀態			括身體與心理、理
			與平均餘命的關	考健康問題所造	影響因素與不同性			性與感性、自由與
			係。	成的威脅感與嚴	別者平均餘命與健			命定、境遇與嚮
			3. 讓學生檢視自	重性。	康指標的改善策			往,理解人的主體
			己的生活型態儲	2b-IV-2 樂於實	略。			能動性,培養適切
			備健康老化資	踐健康促進的生	Fb-IV-1 全人健康			的自我觀。
			本。	活型態。	概念的發展與健康			生 J3 反思生老病
					正向生活型態的建			死與人生無常的現
					立。			象,探索人生的目

						的、價值與意義。
第五篇運動大進	2	1. 透過影片欣賞,	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性	提問	【品德教育】
擊		引導學生觀看各	項運動基礎原理	球類運動動作組合	發表	品 J8 理性溝通與
第二章排球~		隊扣球技術所形	和規則。	及團隊戰術。	觀察	問題解決。
攻其不備		成的攻擊戰術,激	1d-IV-1 了解各		實作	
		發學習動機及參	項運動技能原			
		與感。	理。			
		2. 透過趣味活動	1d-IV-3 應用運			
		遊戲,學會助跑、	動比賽的各項策			
		起跳、扣球、落地	略。			
		等分解動作。	2c-IV-2 表現利			
		3. 透過站立自拋	他合群的態度,			
		自扣練習,學會揮	與他人理性溝通			
		臂扣球動作要領。	與和諧互動。			
		4. 運用手掌包覆	3d-IV-1 運用運			
		球體擊球,學會控	動技術的學習策			
		制球體旋轉及方	略。			
		向的技術。	3d-IV-2 運用運			
		5. 學會扣球準備	動比賽中的各種			
		的動作要領。	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。			

第九週	第一篇生命的旅	1	1. 讓學生明白死	2b-IV-1 堅守健	Aa-IV-3 老化與死		 觀察	【生命教育】
4/6~4/10	程		亡的含義及其衝	康的生活規範、	亡的意義與自我調	發表		生 J2 探討完整的
	第四章用愛說再		擊。	態度與價值觀。	適。			人的各個面向,包
	見		2. 讓學生熟悉面	3b-IV-1 熟悉各				括身體與心理、理
			對死亡的自我調	種自我調適技				性與感性、自由與
			適技能。	能。				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。
	第五篇運動大進	2	1. 讓學生在練習	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性		觀察	【品德教育】
	擊		中,找到最好的助	項運動基礎原理	球類運動動作組合		發表	品 J8 理性溝通與
	第二章排球~		跑起跳動作及位	和規則。	及團隊戰術。	實作		問題解決。
	攻其不備		置。	1d-IV-1 了解各				
			2. 學會助跑起跳,	項運動技能原				
			伸臂用手掌包覆	理。				
			住目標球體。	1d-IV-3 應用運				
			3. 能在空中完成	動比賽的各項策				
			揮臂擊球動作。	略。				
			4. 學會扣球技術	2c-IV-2 表現利				
			中的落地動作要	他合群的態度,				
			領。	與他人理性溝通				
				與和諧互動。				

第十週 4/13-4/17 第二篇沉默的殺 1 1. 讓學生了解搜 物技能		12(4,422) = 1					1		
第十週 第二篇沉默的殺 1 1. 讓學生了解慢 物技能,					3d-IV-1 運用運				
第十週 # 1					動技術的學習策				
第十週 4/13-4/17 第二篇沉默的殺 1 1. 讓學生了解授 1a-IV-2 分析個 分與群體健康的 影響因素。 (一)					略。				
第十週 4/13-4/17 第二篇沉默的殺 1 1. 讓學生了解慢 1a-IV-2 分析個 分離 2 2 1. 學會自拋自和 1c-IV-1 了解各 1c-IV-1 到/牆性 提問 【品數章】 第二篇沉默的殺 1 1 其					3d-IV-2 運用運				
第十週 4/13-4/17 第二篇沉默的殺 1 1. 讓學生了解慢 1a-IV-2 分析個 付 1 2 3 5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6					動比賽中的各種				
第十週 4/13-4/17 第二篇沉默的殺 1 1. 讓學生了解慢 1a-IV-2 分析個 4/13-4/17 第一章慢性病 會。 2. 讓學生探究常 1a-IV-3 評估內 見的慢性病如惡 性腫瘤、心血管 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。 第五篇運動大進 2 1. 學會自拋自和 1c-IV-1 了解各 Ha-IV-1 網/牆性 提問 【品德教育】					策略。				
第十週 4/13-4/17 第二篇沉默的殺					3d-IV-3 應用思				
問題。					考與分析能力,				
第十週 4/13-4/17 第二篇沉默的殺					解決運動情境的				
\$\frac{\frac{\partial}{\partial}}{\partial}\frac{\partial}{\partial}}{\partial}\frac{\partial}{\partial}}{\partial}\frac{\partial}{\partial}\frac{\partial}{\partial}}{\partial}\frac{\partial}{\partial}\frac{\partial}{\partial}}{\partial}\frac{\partial}{\partial}\frac{\partial}{\partial}\frac{\partial}{\partial}}{\partial}\frac{\partial}{\partial}\frac{\partial}{\partial}}{\partial}\frac{\partial}{\partial}\part					問題。				
第十週 4/13~4/17 第二篇沉默的殺 1 1. 讓學生了解慢 1a-IV-2 分析個 4/13~4/17 第一章慢性病 (一)					4d-IV-1 發展適				
第十週 4/13~4/17 第二篇沉默的殺 手 性病對健康的成					合個人之專項運				
4/13-4/17 手 性病對健康的成					動技能。				
第一章慢性病 (一)	第十週	第二篇沉默的殺	1	1. 讓學生了解慢	1a-IV-2 分析個	Fb-IV-4 新興傳染		觀察	【生命教育】
(一)	4/13~4/17	手		性病對健康的威	人與群體健康的	病與慢性病的探究	發表		生 J3 反思生老病
見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。 「生腫瘤、心血管疾病。」 「生腫瘤、心血管疾病。」 「生腫瘤、心血管疾病。」 「生腫症の動物を動し、 「生寒の神経の、 「生寒の神経の、 「ないの、神経の、 「ないる、神経の、 「ないる、神経の、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		第一章慢性病		脅。	影響因素。	與其防治策略。			死與人生無常的現
性腫瘤、心血管 疾病。		(-)		2. 讓學生探究常	1a-IV-3 評估內				象,探索人生的目
疾病。 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。 第五篇運動大進 2 1. 學會自拋自扣 1c-IV-1 了解各 Ha-IV-1 網/牆性 提問 【品德教育】				見的慢性病如惡	在與外在的行為				的、價值與意義。
2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 第五篇運動大進 2 1. 學會自拋自扣 1c-IV-1 了解各 Ha-IV-1 網/牆性 提問 【品德教育】				性腫瘤、心血管	對健康造成的衝				
考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 第五篇運動大進 2 1. 學會自拋自扣 1c-IV-1 了解各 Ha-IV-1 網/牆性 提問 【品德教育】				疾病。	擊與風險。				
成的威脅感與嚴重性。 第五篇運動大進 2 1. 學會自拋自扣 1c-IV-1 了解各 Ha-IV-1 網/牆性 提問 【品德教育】					2a-IV-2 自主思				
重性。 第五篇運動大進 2 1. 學會自拋自扣 1c-IV-1 了解各 Ha-IV-1 網/牆性 提問 【品德教育】					考健康問題所造				
第五篇運動大進 2 1. 學會自拋自扣 1c-IV-1 了解各 Ha-IV-1 網/牆性 提問 【 品德教育 】					成的威脅感與嚴				
					重性。				
都 4 1 1 五 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		第五篇運動大進	2	1. 學會自拋自扣	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性		提問	【品德教育】
擊 動作要領。 項連動基礎原理 球類連動動作組合 觀祭 品 J8 理性溝通與		擊		動作要領。	項運動基礎原理	球類運動動作組合		觀察	品 J8 理性溝通與
第二章排球~ 2. 透過連續扣中 和規則。 及團隊戰術。 實作 問題解決。		第二章排球~		2. 透過連續扣中	和規則。	及團隊戰術。	實作		問題解決。
攻其不備		攻其不備		間高球練習,學會					

	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				1	
		與他人合作完成	1d-IV-1 了解各			
		扣球技術。	項運動技能原			
		3. 學會個人扣球	理。			
		技術自主訓練動	1d-IV-3 應用運			
		作要領。	動比賽的各項策			
		4. 透過二打二排	略。			
		球比賽練習,學	2c-IV-2 表現利			
		會與他人合作完	他合群的態度,			
		成扣球技術。	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。			
			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。			
第十一週	第二篇沉默的殺 1	1. 讓學生了解慢	1a-IV-2 分析個	Fb-IV-4 新興傳染	觀察	【生命教育】
4/20~4/24	手	性病對健康的威	人與群體健康的	病與慢性病的探究	發表	生 J3 反思生老病
	第一章慢性病	脅。	影響因素。	與其防治策略。		死與人生無常的現
	(-)	2. 讓學生探究常	1a-IV-3 評估內			象,探索人生的目
		見的慢性病如惡	在與外在的行為			的、價值與意義。
	<u> </u>		1	1	1	

[2] 领域字目标信				1	T	
		性腫瘤、心血管	對健康造成的衝			
		疾病。	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。			
ý	第五篇運動大進 2	1. 認識與了解桌	1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性	說明	【品德教育】
1	擊	球抽球的原理。	項運動技能原	球類運動動作組合	問答	品 J8 理性溝通與
Í	第三章桌球~	2. 能分辨抽球與	理。	及團隊戰術。	實作	問題解決。
زا	正、反手結合技	平擊球的差異性。	3c-IV-1 表現局			
1	術	3. 了解正手抽球	部或全身性的身			
		動作關鍵要素。	體控制能力,發			
		4. 學會正手抽球	展專項運動技			
		技術。	能。			
		5. 學會如何接抽	4d-IV-1 發展適			
		球。	合個人之專項運			
			動技能。			
	第二篇沉默的殺 1	1. 讓學生了解慢	1a-IV-2 分析個	Fb-IV-4 新興傳染	觀察	【生命教育】
4/27~5/1	手	性病對健康的威	人與群體健康的	病與慢性病的探究	發表	生 J3 反思生老病
Í	第一章慢性病	脅。	影響因素。	與其防治策略。		死與人生無常的現
	(-)	2. 讓學生探究常	1a-IV-3 評估內			象,探索人生的目
		見的慢性病如惡	在與外在的行為			的、價值與意義。
		性腫瘤、心血管	對健康造成的衝			
		疾病。	擊與風險。			
	第五篇運動大進 2	1. 認識桌球正、反	1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性	觀察	【品德教育】
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	擊	手位。	項運動技能原	球類運動動作組合	實作	品 J8 理性溝通與
	第三章桌球~	2. 學會左推右攻	理。	及團隊戰術。		問題解決。
 	正、反手結合技	技術。				

C3-1 领域字音动	術		9 切址甘十占计	90 IV 1 ≠ 13 P				
	何		3. 認識基本桌球	3c-IV-1 表現局				
			步法。	部或全身性的身				
			4. 了解步法與擊	體控制能力,發				
			球的動作關聯性。	展專項運動技				
			5. 學會側併步動	能。				
			作要領。	4d-IV-1 發展適				
			6. 能善用正、反手	合個人之專項運				
			結合技術並結合	動技能。				
			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。					
第十三週	第二篇沉默的殺	1	1. 讓學生了解糖	la-IV-3 評估內在	Fb-IV-4 新興傳染		觀察	【生命教育】
5/4~5/8	手		尿病、腎臟病的成	與外在的行為對	病與慢性病的探究	發表		生 J3 反思生老病
	第二章慢性病		因及嚴重性。	健康造成的衝擊	與其防治策略。			死與人生無常的現
	(=)		2. 讓學生檢視自	與風險。	Fb-IV-3 保護性的			象,探索人生的目
	第二次定期評量		己家族的慢性病	2a-IV-2 自主思	健康行為建立。			的、價值與意義。
			史。	考健康問題所造	Fb-IV-1 全人健康			
			3. 讓學生為預防	成的威脅感與嚴	概念的發展與健康			
			慢性病實踐健康	重性。	正向生活型態的建			
			生活習慣。	2a-IV-3 深切體	立。			
				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,				
				11 明显正 19 正				

,,,,, n.	个生(叫走)口 里	1	1		T .	1		1
				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。				
	第五篇運動大進	2	1. 能善用正、反手	1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆性		觀察	【品德教育】
	擊		結合技術並結合	項運動技能原	球類運動動作組合		實作	品 J8 理性溝通與
	第三章桌球~		腳步的移動實際	理。	及團隊戰術。	行動		問題解決。
	正、反手結合技		比賽。	3c-IV-1 表現局				
	術		2. 能透過賽前策	部或全身性的身				
	第二次定期評量		略與賽後檢討分	體控制能力,發				
			析比賽情境。	展專項運動技				
				能。				
				4d-IV-1 發展適				
				合個人之專項運				
				動技能。				
kk 1 - 100	第二篇沉默的殺	1	1. 讓學生了解糖	1a-IV-3 評估內在	Fb-IV-4 新興傳染		觀察	【生命教育】
第十四週 5/11~5/15	手		尿病、腎臟病的成	與外在的行為對	病與慢性病的探究	發表		生 J3 反思生老病
0/11/0/10	第二章慢性病		因及嚴重性。	健康造成的衝擊	與其防治策略。			死與人生無常的現
	(=)		2. 讓學生檢視自	與風	Fb-IV-3 保護性的			象,探索人生的目
			己家族的慢性病	險。2a-IV-2 自	健康行為建立。			的、價值與意義。
			史。	主思考健康問題	Fb-IV-1 全人健康			
			3. 讓學生為預防	所造成的威脅感	概念的發展與健康			
			慢性病實踐健康	與嚴重性。	正向生活型態的建			
			生活習慣。	2a-IV-3 深切體	立。			
				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。				
第五篇運動大進	2	1. 藉由情境設計,	1d-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地攻守		認知	【生涯規劃教育】
擊		了解個人進攻的	項運動技能原	性球類運動動作組		情意	涯 J3 覺察自己的
第四章足球~		重要性。	理。	合及團隊戰術。	技能		能力與興趣。
群起而攻		2. 藉由小組搭配,	1d-IV-3 應用運	Hc-IV-1 標的性球			【品德教育】
		提高小組默契;並	動比賽的各項策	類運動動作組合及			品 J8 理性溝通與
		透過溝通合作,創	略。	團隊戰術。			問題解決。
		造戰術價值。	2b-IV-3 充分地肯	Hd-IV-1 守備/跑分			
		3. 藉由圖片了解	定自我健康行動	性球類運動動作組			
		護球動作:	的信心與效能	合及團隊戰術。			
		(1)壓低重心。	感。				
		(2)讓球與防守者	3b-IV-1 熟悉各種				
		保持距離。	自我調適技能。				
		4. 可共同討論護	2c-IV-1 展現運				
		球要領,並藉由	動禮節,具備運				
		護球之王活動體	動的道德思辨和				
		會護球重要性。	實踐能力。				
			2c-IV-2 表現利				
			他合群的態度,				

CJ-1 领线字目的	(TX(0)32E/11 E						T
				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-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。			
第十五週	第三篇即刻救援	1	1. 讓學生能夠評	1b-IV-1 分析健	Ba-IV-3 緊急情境	觀察	【安全教育】
5/18~5/22	第一章急救最前		估生活中的潛在	康技能和生活技	處理與止血、包	發表	安 J2 判斷常見的
	線		危機,了解安全的	能對健康維護的	紮、CPR、復甦姿勢	問答	事故傷害。
			重要。	重要性。	急救技術之演練。		
	-						

 N 1. (1) 1. E. (0 运的工业工士	11 IV 0 m # 2				コロ コm コ北コ
		2. 讓學生熟悉事	1b-IV-3 因應生				安 J3 了解日常生
		故傷害處理技巧	活情境的健康需				活容易發生事故的
		及傷口照護。	求,尋求解決的				原因。
		3. 讓學生熟練止	健康技能和生活				安 J4 探討日常生
		血法及簡易包紮	技能。				活發生事故的影響
		技巧。	3a-IV-1 精熟地				因素。
			操作健康技能。				
第五篇運動大進	2	1. 藉由跑位接應	1d-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地攻守		認知	【生涯規劃教育】
擊		提升八字傳球的	項運動技能原	性球類運動動作組		情意	涯 J3 覺察自己的
第四章足球~		順暢度,並了解不	理。	合及團隊戰術。	技能		能力與興趣。
群起而攻		同位置的移動作	1d-IV-3 應用運	Hc-IV-1 標的性球			【品德教育】
		為。	動比賽的各項策	類運動動作組合及			品 J8 理性溝通與
		2. 藉由跑位接應	略。	團隊戰術。			問題解決。
		提升八字傳球的	2b-IV-3 充分地肯	Hd-IV-1 守備/跑分			
		順暢度,並了解	定自我健康行動	性球類運動動作組			
		不同位置的移動	的信心與效能	合及團隊戰術。			
		作為。	感。				
			3b-IV-1 熟悉各種				
			自我調適技能。				
			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。				
		1					

	7年(明年月1里				1			1
				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-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。				
第十六週	第三篇即刻救援	1	1. 讓學生能夠評	1b-IV-1 分析健	Ba-IV-3 緊急情境		問答	【安全教育】
5/25~5/29	第一章急救最前		估生活中的潛在	康技能和生活技	處理與止血、包	觀察		安 J11 學習創傷救
	線		危機,了解安全的	能對健康維護的	紮、CPR、復甦姿勢			護技能。
			重要。	重要性。	急救技術之演練。			
				1b-IV-3 因應生				
				活情境的健康需				

[三][三]				T			
		2. 讓學生熟悉事	求,尋求解決的				
		故傷害處理技巧	健康技能和生活				
		及傷口照護。	技能。				
		3. 讓學生熟練止	3a-IV-1 精熟地				
		血法及簡易包紮	操作健康技能。				
		技巧。					
第六篇大家動起	2	1. 藉由情境認識	1c-IV-1 了解各	Cb-IV-2 各項運動		認知	【海洋教育】
來		仰泳自救的重要	項運動基礎原理	設施的安全使用規		情意	海 J1 參與多元海
第一章游泳~仰		性。	和規則。	定。	技能		洋休閒與水域活
式		2. 藉由仰式划手	1c-IV-2 評估運	Cc-IV-1 水域休閒			動,熟練各種水域
		與換氣,進行仰	動風險,維護安	活動綜合運用。			求生技能。
		泳練習。	全的運動情境。	Gb-IV-1 岸邊救生			
			1b-IV-3 因應生活	步驟、安全活動水			
			情境的健康需	域的辨識、意外落			
			求,尋求解決的	水自救與仰漂30			
			健康技能	秒。			
			和生活技能。	Gb-IV-2 游泳前進			
			3a-IV-1 精熟的操	25 公尺(需換氣 5			
			作健康技能。	次以上)。			
			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。				
			3c-IV-1 表現局				
			部或全身性的身				
			體控制能力,發				
	來 第一章游泳~仰	來 第一章游泳~仰	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。 第六篇大家動起 來 第一章游泳~仰 式 2.藉由作境認識 件。 2.藉由仰式划手 與換氣,進行仰	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。 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. 藉由仰式划手 與換氣,進行仰 泳練習。 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。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求,轉大能 和生活技能。 3a-IV-1 精熟的健康技能 和生活技能。 3a-IV-1 精熟的健康技能 和生活技能。 3a-IV-1 精熟的健康技能 和生活技能。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 1d-IV-1 了解各 項運動技能原 理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、影態及 部或全身性的身	故傷害處理技巧 皮傷口照護。 3. 讓學生熟練止 血法及簡易色繁 技巧。 3a-IV-I 精熟地 操作健康技能。	数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。 第六篇大家動起來 第一章游泳~仰 式 2	放傷害處理技巧 投態。 表記 表記 表記 表記 表記 表記 表記 表

				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。			
				4d-IV-2 執行個			
				人運動計畫,實			
				際參與身體活			
				動。			
第十七週	第三篇即刻救援	1	1. 讓學生能夠評	1b-IV-1 分析健	Ba-IV-3 緊急情境	實作	【安全教育】
6/1~6/5	第一章急救最前		估生活中的潛在	康技能和生活技	處理與止血、包	觀察	安 J11 學習創傷救
	線		危機,了解安全的	能對健康維護的	紮、CPR、復甦姿勢		護技能。
			重要。	重要性。	急救技術之演練。		
			2. 讓學生熟悉事	1b-IV-3 因應生			
			故傷害處理技巧	活情境的健康需			
			及傷口照護。	求,尋求解決的			
			3. 讓學生熟練止	健康技能和生活			
			血法及簡易包紮	技能。			
			技巧。	3a-IV-1 精熟地			
				操作健康技能。			
	第六篇大家動起	2	1. 藉由情境認識	1c-IV-1 了解各	Cb-IV-2 各項運動	認知	【海洋教育】
	來		仰泳自救的重要	項運動基礎原理	設施的安全使用規	情意	海 J1 參與多元海
	第一章游泳~仰		性。	和規則。	定。	技能	洋休閒與水域活
	式		2. 藉由仰式划手				動,熟練各種水域

C5-1 領域学省課程(調整)計畫	與換氣,進行仰	1c-IV-2 評估運	Cc-IV-1 水域休閒		. 0
		動風險,維護安	活動綜合運用。	V-1XX	•
		全的運動情境。	Gb-IV-1 岸邊救生		
		1b-IV-3 因應生活			
		情境的健康需	域的辨識、意外落		
		求,尋求解決的	水自救與仰漂 30		
		健康技能	秒。		
		和生活技能。	42 °		
			25 公尺 (需換氣 5		
		作健康技能。	次以上)。		
		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。			
		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。			

Ad-IV-2 執行個 人運動計畫,實際參與身體活動。	CJ-1 领域子目的	N (N) 3		1				
					4d-IV-2 執行個			
第二篇即刻教授 6/8-6/12 第二篇即刻教授 6/8-6/12 有 2 1. 該學生明白心 精復術的使用時 機、投巧。 2. 讓學生熟練操作心肺健與術、復甦姿勢。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 4b-IV-2 各項運動 被感谢,并未够多度,是不能决定,并不能决定,并不能决定,并不能决定,并不能决定,并不能决定,并不能决定,并不能决定,并不能决定,并不能决定,并不能决定,并不能决定,并不能决定,并不能决定,并不能决定, 5。					人運動計畫,實			
第二萬即刻救援 第二章心肺復甦 術 1 1. 襲學生明白心 肺復術的使用時 機、枝巧。 2. 環學生熟練操 作心肺復甦術、 復甦姿勢。 Ib-IV-1 分析健 療技能和生活技 能對健康雜雜的 重要性。 1b-IV-2 認識健 療力。 2. 環學生熟練操 作心所複變術、 2. 環學生熟練操 作心所複變術、 2. 環學生熟練操 作心所複變術。 3a-IV-1 精熟地 操作健康技能。 3a-IV-2 因應來 同的生活情境進 行調適並修正, 持續表與健康技 能。 4b-IV-2 使用精確 的資訊來支持自 已健康促進的立 場。 2 1. 為加強別水軌 (1-IV-1 了解各 政施的安全使用規 或施的安全使用規 或施的安全使用規 或施的安全使用規 或施的安全使用規 或施的安全使用規 或施的安全使用規 或施的安全使用規 或施的安全使用規 或施的安全使用規 或施的安全使用規 或施的安全使用規 或施的安全使用規 或施的安全使用規 或施的安全使用規 或施的安全使用規 或施的安全使用規 或施的安全使用規 或施的安全使用規 定 定。 Cc-IV-I 水城休閒 1. 海J1 參與多元海 洋休閒與水城活 動,熟練各種水城					際參與身體活			
6/8-6/12 第二章心肺復甦					動。			
新二年 2 前後、技巧。	第十八週	第三篇即刻救援	1	1. 讓學生明白心	1b-IV-1 分析健	Ba-IV-3 緊急情境	觀察	【安全教育】
 樹、枝巧。 2. 讓學生熟練操作心肺復甦術、 復甦姿勢。 糖對健康維護的 重要性。 1b-IV-2 認識健康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。 第六篇大家動起來, 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。 東方篇大家動起來, 不可藉由單臂攀鄉,可藉由單臂攀鄉,可藉由單臂攀鄉,可藉由單臂攀鄉,可藉由單臂攀鄉,不可藉由單臂攀鄉,不可藉由單臂攀鄉,不可藉由單臂攀鄉,提升仰式,以手軌跡穩定度。 2 1. 為加強划水軌 政康的安全使用規定。 次 1. 人工 (Cb-IV-2 各項運動 故能的安全使用規定。 次 (Cc-IV-1 水域休閒) 	6/8~6/12	第二章心肺復甦		肺復術的使用時	康技能和生活技	處理與止血、包	分享	安 J10 學習心肺復
2. 讓學生熟練標作心肺復甦術、複甦姿勢。 1b-IV-2 認識健療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。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 第六篇大家動起來 中華游冰~作 東接達的主義。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 內理經費,				機、技巧。	 能對健康維護的			
作心肺復甦術、 復甦姿勢。 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 已健康促進的立 場。 IC-IV-1 了解各 取來,可藉由單臂攀 鄉,可藉由單臂攀 鄉、那,可藉由單臂攀 鄉、鄉習,提升仰式 刘手軌跡穩定度。 1b-IV-2 認識健 康技能。 3a-IV-2 因應不 同的生活情境進 行調查並修正, 持續表現健康技 能。 4b-IV-2 使用精確 的資訊來支持自 已健康促進的立 場。 CC-IV-2 各項運動 設施的安全使用規 定。 CC-IV-1 水域休閒 [海洋教育] 海 J1 參與多元海 洋休閒與水域活 動,熟練各種水域					重要性。	 急救技術之演練。		作。
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。 1. 為加強划水軌 Ic-IV-1 了解各立健康促進的立場。 2 1. 為加強划水軌 斯可藉由單臂攀壤 環運動基礎原理 設施的安全使用規					1b-IV-2 認識健			,
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。 第六篇大家動起表示,可藉由單臂攀類運動基礎原理,不可藉由單臂擊類運動基礎原理,不可藉由單臂擊類,不可藉由單臂擊類,不可藉由單臂擊類,不可止,不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不				復甦姿勢。	 康技能和生活技			
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。 第六篇大家動起 2								
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。 第六篇大家動起來 中華游泳~仰式 刘手軌跡穩定度。 2 1. 為加強划水軌 斯,可藉由單臂攀繩線單,提升仰式划手軌跡穩定度。 1 2 2 3 4 5 4 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5								
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。 第六篇大家動起					3a-IV-1 精熟地			
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。 2 1. 為加強划水軌 歌,可藉由單臂攀 第一章游泳~仰 式 2 1. 為加強划水軌 斯,可藉由單臂攀 絕練習,提升仰式 式 3 2 2 2 3 2 3 3 4 4 5 6 5 6 6 6 7 6 7 6 7 7 8 6 7 7 8 7 7 8 7 8 7					操作健康技能。			
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。 第六篇大家動起 來 第一章游泳~仰 式 2 1. 為加強划水軌 跡,可藉由單臂攀 繩練習,提升仰式 划手軌跡穩定度。 (Cb-IV-2 各項運動 設施的安全使用規 定。 (Cc-IV-1 水域休閒 認知 情意 海 JI 參與多元海 洋休閒與水域活 動,熟練各種水域					3a-IV-2 因應不			
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。 第六篇大家動起來 來 第一章游泳~仰式 刘手軌跡穩定度。					同的生活情境進			
能。 4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 第六篇大家動起 來 第一章游泳~仰 式 2 1. 為加強划水軌 跡,可藉由單臂攀項運動基礎原理 和規則。 (b-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。					行調適並修正,			
第六篇大家動起 來 2 1. 為加強划水軌 助,可藉由單臂攀 第一章游泳~仰式 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 和規則。 2 次 次 次 次 次 次 次 次 次 次 次 次 次 次 次 次 次 次 次					持續表現健康技			
的資訊來支持自己健康促進的立場。					能。			
的資訊來支持自己健康促進的立場。					 4b-IV-2 使用精確			
第六篇大家動起								
第六篇大家動起 來 2 1. 為加強划水軌 」 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理					己健康促進的立			
來 第一章游泳~仰 第一章游泳~仰 式 划手軌跡穩定度。					場。			
來 節,可藉由單臂攀 項運動基礎原理 設施的安全使用規定 情意 海J1 參與多元海 第一章游泳~仰式 超練習,提升仰式 和規則。 定。 技能 洋休閒與水域活動,熟練各種水域		第六篇大家動起	2	1. 為加強划水軌	1c-IV-1 了解各	Cb-IV-2 各項運動	認知	【海洋教育】
第一章游泳~仰 式				跡,可藉由單臂攀	項運動基礎原理		情意	
以 1 和 1 和 1 和 1 和 1 和 1 和 1 和 1 和 1 和 1						定。	·	
2. 運用陸上及水 活動綜合運用。 求生技能。		式		划手軌跡穩定度。		Cc-IV-1 水域休閒		動,熟練各種水域
				2. 運用陸上及水		活動綜合運用。		求生技能。

 株怪(調整)計畫			,	1
	上划手練習,了	1c-IV-2 評估運	Gb-IV-1 岸邊救生	
	解蝶泳划手技	動風險,維護安	步驟、安全活動水	
	巧。	全的運動情境。	域的辨識、意外落	
		1b-IV-3 因應生活	水自救與仰漂 30	
		情境的健康需	秒。	
		求,尋求解決的	Gb-IV-2 游泳前進	
		健康技能	25 公尺(需換氣5	
		和生活技能。	次以上)。	
		3a-IV-1 精熟的操		
		作健康技能。		
		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。		
		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。		

CJ·I 领场子目的	1-12(0,422/01)	1					1
				4d-IV-2 執行個			
				人運動計畫,實			
				際參與身體活			
				動。			
第十九週	第三篇即刻救援	1	1. 讓學生明白心	1b-IV-1 分析健	Ba-IV-3 緊急情境	觀察	【安全教育】
6/15~6/19	第二章心肺復甦		肺復術的使用時	康技能和生活技	處理與止血、包	分享	安 J10 學習心肺復
(國三請刪除)	術		機、技巧。	能對健康維護的	* CPR、復甦姿勢		甦術及 AED 的操
			2. 讓學生熟練操	重要性。	急救技術之演練。		作。
				 1b-IV-2 認識健			
			復甦姿勢。	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。			
	第六篇大家動起	2	1. 從生活中的體	1c-IV-1 了解各	Ia-IV-2 器械體操	認知	【生涯規劃教育】
	來		操新聞引發興趣,	項運動基礎原理	動作組合。	情意	涯 J6 建立對於未
	第二章體操		透過提問,引導學	和規則。		技能	來生涯的願景。
			生能對體操運動				
			具備欣賞的能力。				
	<u>I</u>		1	1	1		

C3-1	71主(明正月) 重							
			2. 瞭解競技體操	1d-IV-1 了解各				
			比賽的種類與評	項運動技能原				
			分標準。	理。				
			3. 瞭解平衡木的	2c-IV-3 表現自				
			動作要領。	信樂觀、勇於挑				
			4. 能做出平衡木	戰的學習態度。				
			不同方式的走動。	2d-IV-2 展現運				
			5. 學生能嘗試做	動欣賞的技巧,				
			出平衡木各項動	體驗生活的美				
			作。	感。				
			6. 學生能展現有	3c-IV-1 表現局				
			自主決定的能力,	部或全身性的身				
			能設計個人組合	體控制能力,發				
			動作。	展專項運動技				
			7. 學生能綜合技	能。				
			術,成功且流暢	3c-IV-2 發展動				
			地展現平衡木組	作創作和展演的				
			合動作。	技巧,展現個人				
				運動潛能。				
第二十週	第三篇即刻救援	1	1. 讓學生明白心	1b-IV-1 分析健	Ba-IV-3 緊急情境		觀察	【安全教育】
6/22~6/26	第二章心肺復甦		肺復術的使用時	康技能和生活技	處理與止血、包	分享		安 J10 學習心肺復
	術		機、技巧。	能對健康維護的	紮、CPR、復甦姿勢			甦術及 AED 的操
	第三次定期評量		2. 讓學生熟練操	重要性。	急救技術之演練。			作。
			作心肺復甦術、	1b-IV-2 認識健				
			復甦姿勢。	康技能和生活技				
				能的實施程序概				
				念。				
			l .					

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。 第六篇大家動起 2 1. 從生活中的體 提應的 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理 動作組合。 第二章體操 第三次定期評量 2 4 集新聞引發興趣,項運動基礎原理 動作組合。 技能 東上進的願景。 2. 瞭解競技體操運動 目d-IV-1 了解各項運動技能原理。
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。 第二章體操 第三次定期評量 2 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。 項運動基礎原理 動作組合。 類定 1d-IV-1 了解各 技能 数知 情意 技能 及進力對於未 來生涯的願景。
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。 第六篇大家動起
 行調適並修正, 持續表現健康技能。 第六篇大家動起 で
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。 第六篇大家動起 來 第二章體操 第二章體操 第三次定期評量 2 1. 從生活中的體 Ic-IV-1 了解各 項運動基礎原理 動作組合。 和規則。 生能對體操運動 Jd-IV-1 了解各 項運動技能原
能。 4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 第六篇大家動起來 來 第二章體操祭第三次定期評量 2 1. 從生活中的體操與地,透過提問,引導學生能對體操運動具備欣賞的能力。 1d-IV-1 了解各項運動技能原
##
的資訊來支持自己健康促進的立場。
第六篇大家動起來 2 1. 從生活中的體
場。 第六篇大家動起 來 第二章體操 第三次定期評量 2
第六篇大家動起
來
第二章體操 第三次定期評量 透過提問,引導學 和規則。 生能對體操運動 Id-IV-1 了解各 具備欣賞的能力。 項運動技能原
第三次定期評量 生能對體操運動 ld-IV-1 了解各 具備欣賞的能力。 項運動技能原
具備欣賞的能力。」項運動技能原
9 略 解 技 體 提 理 。
比賽的種類與評 2c-IV-3 表現自
分標準。 信樂觀、勇於挑
3. 瞭解平衡木的 戰的學習態度。
動作要領。 2d-IV-2 展現運
4. 能做出平衡木 動欣賞的技巧,
不同方式的走動。 體驗生活的美
5. 學生能嘗試做 感。
出平衡木各項動 3c-IV-1 表現局
作。
6. 學生能展現有 體控制能力,發
自主决定的能力,

× 31 7 E	(F) (F) (F) (F)			T	T		
			能設計個人組合	展專項運動技			
			動作。	能。			
			7. 學生能綜合技	3c-IV-2 發展動			
			術,成功且流暢	作創作和展演的			
			地展現平衡木組	技巧,展現個人			
			合動作。	運動潛能。			
第二十一	第三篇即刻救援	1	1. 讓學生明白心	1b-IV-1 分析健	Ba-IV-3 緊急情境	觀察	【安全教育】
週 6/29~6/30	第二章心肺復甦		肺復術的使用時	康技能和生活技	處理與止血、包	分享	安 J10 學習心肺復
0/29~0/30	術(總複習)		機、技巧。	能對健康維護的	紮、CPR、復甦姿勢		甦術及 AED 的操
			2. 讓學生熟練操	重要性。	急救技術之演練。		作。
			作心肺復甦術、	1b-IV-2 認識健			
			復甦姿勢。	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。			
	第六篇大家動起	2	1. 從生活中的體	1c-IV-1 了解各	Ia-IV-2 器械體操	認知	【生涯規劃教育】
	來		操新聞引發興趣,	項運動基礎原理	動作組合。	情意	涯 J6 建立對於未
	第二章體操(總		透過提問,引導學	和規則。		技能	來生涯的願景。

複習)	生能對體操運動	1d-IV-1 了解各		
	具備欣賞的能力。	項運動技能原		
	2. 瞭解競技體操	理。		
	比賽的種類與評	2c-IV-3 表現自		
	分標準。	信樂觀、勇於挑		
	3. 瞭解平衡木的	戰的學習態度。		
	動作要領。	2d-IV-2 展現運		
	4. 能做出平衡木	動欣賞的技巧,		
	不同方式的走動。	體驗生活的美		
	5. 學生能嘗試做	感。		
	出平衡木各項動	3c-IV-1 表現局		
	作。	部或全身性的身		
	6. 學生能展現有	體控制能力,發		
	自主決定的能力,	展專項運動技		
	能設計個人組合	能。		
	動作。	3c-IV-2 發展動		
	7. 學生能綜合技	作創作和展演的		
	術,成功且流暢	技巧,展現個人		
	地展現平衡木組	運動潛能。		
	合動作。			
	. 1. たひレタンテロ・キムグ	- 11/1		

- ◎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。
- ◎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。