臺南市立太子國民中學 114 學年度第一學期八年級健體(分科)領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	健康每週(1)節,本學期共(21)節。 體育每週(1)節,本學期共(21)節。				
課程目標	第三冊健康 1. 了運知 2. 運用 2. 運用 4. 認識習 4. 認識習 4. 認識習 4. 認識習 4. 認識 4. 記述 4. 2. 2. 2. 3. 2. 2. 3. 2. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3.	他等為技行範則 是一个人,相信的不關合了種的為,度及的。母問對法邀愛人,度及的。母問,在一个人,關於一個,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	性行為議題。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	原則與因應策略 任。 為,以避免性》 康層面所造成 ²	性別歧視等問題。 。 病的感染。 之衝擊。				
	 學會肌力與肌耐力運動計畫的設計。 了解跳遠及跳高的動作要領。 知道登山活動的特性及安全注意事項。 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。 透過學習感受桌球運動的樂趣,提升並增強技能與體適能。 能做到羽球正手切球、正反手挑球動作,並充分實踐運用。 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。 能了解棒壘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。 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。 了解跳箱運動的特性與過程,認識動作名稱及進行方法,並嘗試操作。 								

	11. 了解扯鈴繞手及扭轉乾坤之運動技能,以團隊合作方式學習並熟悉扯鈴之操作。
	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。
	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。
	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源,以擬定運動與保健計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。
該學習階段 領域核心素養	健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互
	動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。
	健體-J-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。
	健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際體育與健康議題,並尊重與欣賞其間的差異。

	課程架構脈絡										
教學期程	 單元與活動名稱 節數		節數 學習目標 —	學習	重點	表現任務	融入議題				
教学期程	平儿兴冶 切 石 神	即數	学習日標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵				
_	第1單元歌詠青	1	1. 了解身體接觸、	1a-IV-2 分析個人與群	Aa-IV-1 生長發育的自	1. 口頭評量	【性別平等				
	春合奏曲		身體界線與自主權	體健康的影響因素。	我評估與因應策略。	2. 紙筆評量	教育】				
	第 1 章飛揚青春		的意義,並能夠體	1a-IV-3 評估內在與外	Db-IV-3 多元的性别特		性 J1 接納自				
	擁抱愛		悟性騷擾與性別歧	在的行為對健康造成的	質、角色與不同性傾向		我與尊重他				
			視事件對受害者身	衝擊與風險。	的尊重態度。		人的性傾				
			心造成的傷害性。	3b-IV-2 熟悉各種人際	Db-IV-4 爱的意涵與情		向、性別特				
				溝通互動技能。	感發展、維持、結束的		質與性別認				
				4a-IV-1 運用適切的健	原則與因應方法。		同。				
				康資訊、產品與服務,	Db-IV-5 身體自主權維		性 J4 認識身				
				擬定健康行動策略。	護的立場表達與行動,		體自主權相				
					以及交友約會安全策		關議題,維				
					略。		護自己與尊				

				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	表現任務	融入議題	
秋 于	十九六九初九桁	小女人	一 一	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
					Db-IV-6 青少年性行為		重他人的身
					之法律規範與明智抉		體自主權。
					擇。		性 J5 辨識性
							騷擾、性侵
							害與性霸凌
							的樣態,運
							用資源解決
							問題。
							【人權教
							育】
							人 J5 了解社
							會上有不同
							的群體和文
							化,尊重並
							欣賞其差
							異。
							人 J6 正視社
							會中的各種
							歧視,並採
							取行動來關
							懷與保護弱
							勢。
_	第4單元體能挑	1	1. 了解增進肌肉適		Ab-IV-1 體適能促進策		【生涯規劃
	戦趣		能的益處。	基礎原理和規則。	略與活動方法。	2. 口語問答	教育】
	第 1 章大力水手		2. 了解肌肉適能訓		Ab-IV-2 體適能運動處	3. 技能實作	涯 J6 建立對
	肌力與肌耐		練基本原則。	技能原理。	方基礎設計原則。	4. 學習單	於未來生涯
	カ		3. 學會下肢、上肢				的願景。
			及胸、腹肌群的動	動技能。			

				課程架構脈絡			
业组业企	出二向江和夕顿	公业	超羽口 抽	學習	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			作訓練及注意事 項。 4.學會肌力與肌耐 。 4.學會則力畫 。 5.養成積極參與 5.養成積極參運 時的安全。	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			
=	第1單元歌詠青	1	1. 因應不同的事件	動。 4d-IV-3 執行提升體適 能的身體活動。	Aa-IV-1 生長發育的自	1. 口頭評量	【性别平等
	春合奏曲 第 1 章飛揚青春 擁抱愛		情止視會提身方,以上,與學人。 學學與策活且權 學與策活且權 是別。能維行 是別。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3b-IV-2 熟悉各種人際	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。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的	2. 紙筆評量	教性我人向質同性體關護重體性騷育月與的、與。 14 自議自他自 15 擾納重性別別 識權,與的。識性納重性別別 識權,與的。識性

				課程架構脈絡			
女 餟 Hn 和	四二 均江利力 顿	太 山	段羽口攝	學習	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
							害的用問【育人會的化欣異人會歧取懷勢與樣資題人】J5上群,賞。 J6 中視行與。性態源。
_	第4單元體能挑 戰趣 第2章躍如脫兔 ——跳	1	1. 了解跳遠及跳高的動作要領。 2. 學會跳遠及跳高的動作技巧。 3. 養力強智可能 3. 養力並的習言實 環境安全的 4. 養成積極 態度。	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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世	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。	2. 口語問答	不生育】 生育】 是有】 是有】 是有】 是有,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。 是,是是是是是是,是是是是是是。 是,是是是是是是是是

				課程架構脈絡			
弘 餟 Hn 和	四二 四江 到 夕 位	な 事に	段 羽 口 4番	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			5. 培養尊重他人及				涯 J6 建立對
			團隊合作的精神。	身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。			於未來生涯
				3d-IV-1 運用運動技術			H 7 M 9K 3K
				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。			
				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。 43 N7 9 劫仁何人罗私			
				4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活			
				司 重 , 員 除 参 兴 分 脰 冶 動 。			
				^如 4d-IV-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			
Ξ	第1單元歌詠青	1	1. 公開維護自己與	•	Aa-IV-1 生長發育的自	1. 口頭評量	【性別平等
	春合奏曲		他人的身體自主	體健康的影響因素。	我評估與因應策略。	2. 紙筆評量	教育】
	第 1 章飛揚青春		權,並尋求資源保	1a-IV-3 評估內在與外	Db-IV-3 多元的性别特		性 J1 接納自
	擁抱愛		障個人權益,以及	在的行為對健康造成的	質、角色與不同性傾向		我與尊重他
			處理性別歧視問		的尊重態度。		人的性傾
			題。	3b-IV-2 熟悉各種人際	Db-IV-4 愛的意涵與情		向、性別特
				溝通互動技能。	感發展、維持、結束的		質與性別認
					原則與因應方法。		同。

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
177712	1 2 2 7 (1 2 2 3 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	7, 20	1 4 - 1/1	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				4a-IV-1 運用適切的健	Db-IV-5 身體自主權維		性 J4 認識身
				康資訊、產品與服務,	護的立場表達與行動,		體自主權相
				擬定健康行動策略。	以及交友約會安全策		關議題,維
					略。		護自己與尊
					Db-IV-6 青少年性行為		重他人的身
					之法律規範與明智抉		體自主權。
					擇。		性 J5 辨識性
							騷擾、性侵
							害與性霸凌
							的樣態,運
							用資源解決
							問題。
							【人權教】
							育】
							人 J5 了解社
							會上有不同
							的群體和文
							化,尊重並
							欣賞其差
							異。
							人 J6 正視社
							會中的各種
							歧視,並採
							取行動來關
							懷與保護弱
_	佐 1 四 二 毗 4 11	1	1 7 知叫与儿子儿	1- 11 フカカカーエンロム	11. TT7 1 同曲 v 立 ハレ /ロ v ハ / ケ	1 细尘与应	势。
三	第4單元體能挑	1	1. 了解跳高的動作	. ,	Ab-IV-1 體適能促進策	1. 課堂觀察	【生涯規劃
	戰趣		要領。	基礎原理和規則。	略與活動方法。	2. 口語問答	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	融入議題
42.5 M/L	-1 202(10 20)20 411	N. XX	-1 -1 -1/N	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
	第2章躍如脫兔——跳		2. 技、意、主、、	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。 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	Cb-IV-2 各項運動設施 的安全使用規定。	3. 技能實作 4. 學習單	涯已興涯已質觀涯於的 別的趣 J 的與。 B 未願察力解格價 立生 解與 自特值 對涯
四	第1單元歌詠青春合奏曲	1	1. 了解青少年對愛 情的期待可能受到 媒體、家人、周遭		Db-IV-5 身體自主權維 護的立場表達與行動,	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【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	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	重點	表現任務	融入議題
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	, .	•	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
	第 2 章青春愛的		朋友影響,並透過	2a-IV-2 自主思考健康	以及交友約會安全策		性 J11 去除
	練習曲		接近現實的觀察,	問題所造成的威脅感與	略。		性別刻板與
			更能體會情感真實	嚴重性。	Db-IV-6 青少年性行為		性別偏見的
			的樣態。	3b-IV-4 因應不同的生	之法律規範與明智抉		情感表達與
			2. 認識愛所包含的		擇。		溝通,具備
			面向,體認先愛自				與他人平等
			己才有能力爱别				互動 的能
			人,進而體會愛是				カ。
			一輩子學習的課	的立場。			
			題。				
			3. 認識好感的來				
			源,辨識表達好感				
			的合宜方式,並且				
			學習拒絕他人追求				
			的原則與因應策				
	炫 1 四 二 酬 4 lu.	1	略。 1 つ勿言幾1 LL 田	1-170 年月曜新日	D- TI 然日 宏和 冶 皮	1 细头细索	▼ 1 ¹ 10 11
四	第4單元體能挑 戰趣	1	1. 胖室湾山林用 放政策。	1c-IV-2 評估運動風		1. 禄宝観祭 2. 口語問答	【環境教育】
	戦 第 3 章翻山越嶺		2. 知道登山活動的	險,維護安全的運動情 境。	的處理與風險。 Cd-IV-1 戶外休閒運動	* *	月 』 環 J12 認識
	中の早翻山巡領 山野活動		特性及安全注意事	^{児。} 1d-IV-1 了解各項運動	Cu-IV-I 戶外你用達勤 綜合應用。	3. 投肥貝作 4. 學習單	塚 J12 祕祗 不同類型災
	山马石町		· 有性及安生在总事 項。	t能原理。		4. 子白牛	字 可能伴隨
			3. 認識登山活動的	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			百 7 能 仟 随 的 危 險 , 學
			分類。	觀、勇於挑戰的學習態			習適當預防
			4. 學會山野活動的				與避難行
			装備準備原則。	² 3c-IV-1 表現局部或全			為。
			CAS DA 1 DA (A) VA	身性的身體控制能力,			. •
				發展專項運動技能。			

				課程架構脈絡			
拟翅扣如	四二加江和力位	然曲 梅羽口语	超 田 口 1番	學習	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
五	第1單元歌詠青	1	1. 認識好感的來	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計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 1b-IV-4 提出健康自主	Db-IV-5 身體自主權維	1. 口頭評量	【性別平等
	春合奏曲 第 2 章青春愛的 練習曲		源的學的略 2. 進法在個健風 3. 手度合辦宜拒則 識與並外、造。解,觀的識方絕與 戲與評在環成 被應點資表式他與 情持自行與衝 絕廣並資達,人因 發持自行與衝 絕備並或好並追應 展的身為社擊 或的透管感且求策 的方內對會與 分態過道	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與 器重性。 3b-IV-4 因應不同的生活境,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	護的立場表達與行動, 以及交友約會安全 Bb-IV-6 青少年性行為 之法律規範與明智抉 擇。	2. 紙筆評量	教性性性情溝與互力育」別別感通他動。去板見達具平的際與的與備等能

				課程架構脈絡			
女 與 tu tu	昭二的江和夕 郊	節數	超羽口抽	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	即數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			尋求協助、紓緩情				
			緒。				
五	第4單元體能挑	1	1. 知道山難發生的	1c-IV-2 評估運動風	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	【環境教
	戰趣		原因並了解預防方	險,維護安全的運動情	的處理與風險。	2. 口語問答	育】
	第 3 章翻山越嶺		法。	境。	Cd-IV-1 户外休閒運動	3. 技能實作	環 J12 認識
	——山野活動		2. 學會發生緊急事	1d-IV-1 了解各項運動	綜合應用。	4. 學習單	不同類型災
			故時的處理與通報	技能原理。			害可能伴隨
			方法。	2c-IV-3 表現自信樂			的危險,學
			3. 能擬定並實踐登	觀、勇於挑戰的學習態			習適當預防
			山計畫。	度。			與 避 難 行
				3c-IV-1 表現局部或全			為。
				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。			
				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。			
六	第1單元歌詠青	1	1. 認識感情發展的	1b-IV-4 提出健康自主	Db-IV-5 身體自主權維		【性別平等
	春合奏曲		進程與維持的方	管理的行動策略。	護的立場表達與行動,	2. 紙筆評量	教育】
	第 2 章青春愛的		法,並評估自身內	2a-IV-2 自主思考健康	以及交友約會安全策		性 J11 去除
	練習曲		在與外在的行為對		略。		性別刻板與
			個人、環境與社會	嚴重性。			性別偏見的

	課程架構脈絡										
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題				
72 7 77772	1 202(10 2020 11)	77 20	1 4 4 7/1	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵				
			健康 2. 手度 6 專數 成的 透管 餐 與	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	Db-IV-6 青少年性行為 之法律規範與明智抉 擇。		情感表達與傷 人的 動力				
			緒。 3. 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,並支持青少年拒絕性行為的立場。								
六	第5單元團體攻 防戰 第1章排列組合 ——排球	1	1. 了舉球員與排球 與動中舉球 是與任務。 2. 學會排球 的技巧。	基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展 與動作發展的關係。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	, - , - ,	【育人種發突如主及序公落由人】33利生,何審正,共實之權 探益 並運議當以規平障權 索可的了用方的形則等。教 各能衝解民式程成,自				

				課程架構脈絡			
业 與 扣 和	昭二的江和夕 郊	必 然 此 ((6	超羽口抽	學習重點		表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	節數 學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
七	第春第曲【單元歌詠壽春等曲【第一本書子》 第一本書子 第一本書子 第一本書子 第二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	1	1. 能響 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為 為	的健康需求,尋求解決	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	1. 口頭評量2. 紙筆評量	【教性騷害的用問性育 J5 擾與樣資題 平 識性霸,解 等 性侵凌運決

				課程架構脈絡			
拟翅肿如	四二例汇制力位	<i>大</i> 大 山1	超到口 馬	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
せ	第5單元團體攻	1	1. 學會排球托球與	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運	1. 課堂觀察	【人權教
	防戰		跑動托球的技巧。	基礎原理和規則。	動動作組合及團隊戰	2. 口語問答	育】
	第 1 章排列組合		2. 在練習、比賽	1c-IV-3 了解身體發展	術。	3. 技能實作	人 J3 探索各
	排球		中,能與同學合作	與動作發展的關係。		4. 學習單	種利益可能
	【第一次評量		共同完成目標。	1d-IV-1 了解各項運動			發生的衝
	週】		3. 在活動中能準確	技能原理。			突,並了解
			的將球托至目標,	1d-IV-2 反思自己的運			如何運用民
			觀察並欣賞同學的	動技能。			主審議方式
			優缺點。	2d-IV-3 鑑賞本土與世			及正當的程
				界運動的文化價值。			序,以形成
				3c-IV-1 表現局部或全			公共規則,
				身性的身體控制能力,			落實平等自
				發展專項運動技能。			由之保障。
				3d-IV-1 運用運動技術			
				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。			
				4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫,實際參與身體活			
				動。			
八	第1單元歌詠青	1	1. 了解約會性侵害	1b-IV-3 因應生活情境			【性别平等
	春合奏曲		可能發生在網友或	的健康需求,尋求解決	護的立場表達與行動,	2. 紙筆評量	教育】
			熟識者之間,學習				

				課程架構脈絡			
拟朗扣如	四二的江利力份	次 副	超到口压	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
	第3章青春變奏		不同交友狀態中應	的健康技能和生活技	以及交友約會安全策		性 J5 辨識性
	曲		留意的事項,避免	能。	略。		騷擾、性侵
			約會性侵害的發	2a-Ⅳ-2 自主思考健康	Db-IV-7 健康性價值觀		害與性霸凌
			生。	問題所造成的威脅感與	的建立,色情的辨識與		的樣態,運
			2. 了解私密照可能	嚴重性。	媒體色情訊息的批判能		用資源解決
			產生的後果,進而	3b-Ⅳ-2 熟悉各種人際	力。		問題。
			做出不拍攝私密	溝通互動技能。			
			照、不傳播、不留	3b-IV-4 因應不同的生			
			存私密照的決定。	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。			
八	第5單元團體攻	1	1. 能了解桌球運動	1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-2 各項運動設施	1. 課堂觀察	【性別平等
	防戰		之相關知識與基本	基礎原理和規則。	的安全使用規定。	2. 口語問答	教育】
	第2章彈跳之間		技術原理,藉由各	1d-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運	3. 技能實作	性 J11 去除
	桌球		項練習與反思,學	技能原理。	動動作組合及團隊戰	4. 學習單	性別刻板與
			習正確動作技能,	1d-IV-2 反思自己的運	術。		性別偏見的
			於練習與競賽中展	動技能。			情感表達與
			現。	2c-IV-2 表現利他合群			溝通,具備
			2. 練習或競賽時,	的態度,與他人理性溝			與他人平等
			遵守規範,注意運	通與和諧互動。			互動的能
			動安全,並尊重個	3c-Ⅳ-1 表現局部或全			カ。
			別差異,採用溝通	身性的身體控制能力,			
			與合作的模式,培	發展專項運動技能。			
			養團隊意識。	3d-Ⅳ-1 運用運動技術			
			3. 透過持續學習,	的學習策略。			
			感受桌球運動的樂				

				課程架構脈絡			
th 朗 th to	昭二内江利力 硕	公事	朗羽口1番	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			趣,同時技能與體	4c-IV-2 分析並評估個			
			適能皆獲得提升與	人的體適能與運動技			
			增強,進而養成規	能,修正個人的運動計			
			律的運動習慣。	畫。			
				4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫,實際參與身體活			
				動。			
九	第2單元「性」	1	1. 理解性衝動是一	1a-Ⅳ-4 理解促進健康	Db-IV-2 青春期身心變	1. 情意評量	【性別平等
	福方程式		種生理欲望的本能	生活的策略、資源與規	化的調適與性衝動健康	2. 認知評量	教育】
	第 1 章青春		表現,但可以透過	範。	因應的策略。		性 J6 探究各
	「性」福頌		理性來管理與控	1b-IV-2 認識健康技能	Db-IV-6 青少年性行為		種符號中的
			制,學習以健康的	和生活技能的實施程序	之法律規範與明智抉		性別意涵及
			方式來自我管理欲	概念。	擇。		人際溝通中
			望與衝動。	2b-IV-1 堅守健康的生	Db-IV-7 健康性價值觀		的性别問
				活規範、態度與價值	的建立,色情的辨識與		題。
				觀。	色情訊息的批判能力。		
				3b-IV-3 熟悉大部份的			
				決策與批判技能。			
九	第5單元團體攻	1	1. 能了解羽球正手	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運	1. 課堂觀察	【性別平等
	防戰		切球、正/反手挑	基礎原理和規則。	動動作組合及團隊戰	2. 口語問答	教育】
	第 3 章羽眾不同		球之動作要領與運	1c-IV-2 評估運動風	術。	3. 技能實作	性 J11 去除
	——羽球		用時機,並能透過	險,維護安全的運動情		4. 學習單	性別刻板與
			練習與反思增進動	境。			性別偏見的
			作技能。	1d-IV-1 了解各項運動			情感表達與
			2. 能做到正確且流	技能原理。			溝通,具備
			暢之正手切球、正	1d-IV-2 反思自己的運			與他人平等
			/反手挑球動作,	動技能。			互動的能
			並充分實踐運用,				力。

				課程架構脈絡			
业组出口	昭二的江和夕 顿	公业	超羽口播	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			進而有效提升身體適能,養成規律運動習慣。	2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性為與他人理性為與他人理性為與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信習、與此。 3c-IV-1 表現局學習或力。 3c-IV-1 表現局部能。 3d-IV-2 運用與動技能。 3d-IV-2 運用運動技能。 4d-IV-1 發展適合 2專項運動技能。			
+	第2單元「性」福方程式第 1 章 青春「性」福頌	1	1. 辨識生活情資訊 生活情資 題 是 情 資 是 是 的 是 的 是 的 是 。 是 , 是 , 是 , 是 , 是 , 是 , 是 , 是 , 是 ,	生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智持數學。Db-IV-7 健康性價值觀的建立,色情的辨識與色情訊息的批判能力。		【教性種性人的題 料
+	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		Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		【性别平等 教育】 性 J11 去除 性別刻板與

	課程架構脈絡										
划翅扣如	四二十十十十十十二	<i>太</i> 大 山	的可口馬	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵				
			練習與反思增進動	1c-IV-2 評估運動風			性別偏見的				
			作技能。	險,維護安全的運動情			情感表達與				
			2. 能做到正確且流	境。			溝通,具備				
			暢之正手切球、正	1d-IV-1 了解各項運動			與他人平等				
			/反手挑球動作,	技能原理。			互動的能				
			並充分實踐運用,	1d-IV-2 反思自己的運			力。				
			進而有效提升身體	動技能。							
			適能,養成規律運	2c-IV-2 表現利他合群							
			動習慣。	的態度,與他人理性溝							
			3. 能了解個別差	通與和諧互動。							
			異,養成尊重他人	2c-IV-3 表現自信樂							
			之態度,透過合作	觀、勇於挑戰的學習態							
			共同解決學習歷程	度。							
			所面臨之問題,並	3c-IV-1 表現局部或全							
			發揮團隊精神,促	身性的身體控制能力,							
			進人際互動關係。	發展專項運動技能。							
				3d-IV-2 運用運動比賽							
				中的各種策略。							
				4d-IV-1 發展適合個人							
				之專項運動技能。							
+-	第2單元「性」	1	1. 了解青少年懷孕	la-IV-4 理解促進健康	Db-IV-2 青春期身心變	1. 情意評量	【性别平等				
	福方程式		可能面對的挑戰與	生活的策略、資源與規	化的調適與性衝動健康	2. 認知評量	教育】				
	第 1 章青春		選擇,願意慎重面	範。	因應的策略。		性 J6 探究各				
	「性」福頌		對關於「性」的所	1b-IV-2 認識健康技能	Db-IV-6 青少年性行為		種符號中的				
			有決定,並勇於尋	和生活技能的實施程序	之法律規範與明智抉		性別意涵及				
			求外在資源協助。	概念。	擇。		人際溝通中				
							的性别問				
							題。				

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
秋于州 在	十九六石初石桥	117 117 30	于日口你	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
+-	第5單元團體攻	1	1. 能了解籃球各種	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的 決策與批判技能。 1c-IV-1 了解各項運動	Db-IV-7 健康性價值觀的建立,色情的辨識與色情訊息的批判能力。 Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	【人權教
	防戰 第 4 章合作無間 ——籃球		傳與反略能 2.板的習或的原發改 出上技策的原發改 出上技策比别,。能和動運籃球能和以 做頂作用球的原發善 前傳,於中國主義 胸等能略實	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	的處理與風險。	2. 口語問答 3. 技能實作	育人種發突如主及序公落由【教涯已興涯生執力】3利生,何審正,共實之生育J3的趣J涯行。探益 並運議當以規平障涯 覺能。3規索可的了用方的形則等。規 察力 培劃的索配的解解民式程成,自 劃 自與 養及能

				課程架構脈絡			
机朗扣加	四二的 <i>江</i> 子, 万位	次	超 田 口 1番	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
				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。			
				4c-IV-2 分析並評估個			
				人的體適能與運動技			
				能,修正個人的運動計			
				畫。			
				4c-IV-3 規劃提升體適			
				能與運動技能的運動計			
				畫。			
				4d-IV-2 執行個人運動			
				計畫,實際參與身體活			
				動。			
				4d-IV-3 執行提升體適			
				能的身體活動。			_
十二	第2單元「性」	1	1. 澄清性傳染病相		Db-IV-8 愛滋病及其它		【人權教
	福方程式		關迷思,認識性傳		性病的預防方法與關	2. 認知評量	育】
			染病的嚴重性與對	衝擊與風險。	懷。		

				課程架構脈絡			
机朗加加	四二的江利力位	然却	超到口压	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
	第2章性病防護		生活品質的影響,	2a-IV-2 自主思考健康			人 J6 正視社
	網		了解並願意採取正	問題所造成的威脅感與			會中的各種
			確的預防方法。	嚴重性。			歧視,並採
				4b-IV-3 公開進行健康			取行動來關
				倡導,展現對他人促進			懷與保護弱
				健康的信念或行為的影			勢。
				響力。			
十二	第5單元團體攻	1	1. 能遵守籃球規	1c-IV-1 了解各項運動	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	【人權教
	防戰		則,以培養守法、	基礎原理和規則。	的處理與風險。	2. 口語問答	育】
	第 4 章合作無間		尊重他人和團隊合	1c-IV-2 評估運動風	Hb-IV-1 陣地攻守性球	3. 技能實作	人 J3 探索各
	籃球		作之精神,並養成	險,維護安全的運動情	類運動動作組合及團隊	4. 學習單	種利益可能
			積極參與的態度,	境。	戰術。		發生的衝
			參與體育活動。	ld-IV-1 了解各項運動			突,並了解
			2. 能具備審美與表	技能原理。			如何運用民
			現的能力,欣賞籃				主審議方式
			球比賽中的傳接球				及正當的程
			技巧。	2c-IV-1 展現運動禮			序,以形成
				節,具備運動的道德思			公共規則,
				辨和實踐能力。			落實平等自
				2c-IV-2 表現利他合群			由之保障。
				的態度,與他人理性溝			【生涯規劃
				通與和諧互動。			教育】
				2c-IV-3 表現自信樂			涯 J3 覺察自
				觀、勇於挑戰的學習態			己的能力與
				度。			興趣。
				2d-IV-2 展現運動欣賞			涯 J13 培養
				的技巧,體驗生活的美			生涯規劃及
				感。			

	課程架構脈絡										
机倒扣如	四二点十五月份	然 副	的可口馬	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵				
				3c-IV-1 表現局部或全			執行的能				
				身性的身體控制能力,			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。							
				4c-IV-2 分析並評估個							
				人的體適能與運動技							
				能,修正個人的運動計							
				畫。							
				4c-IV-3 規劃提升體適							
				能與運動技能的運動計							
				畫。							
				4d-IV-2 執行個人運動							
				計畫,實際參與身體活							
				動。							
				4d-IV-3 執行提升體適							
				能的身體活動。							
十三	第2單元「性」	1		la-IV-3 評估內在與外	Db-IV-8 愛滋病及其它		【人權教				
	福方程式		關迷思,認識性傳		性病的預防方法與關	2. 認知評量	育】				
			染病的嚴重性與對	衝擊與風險。	懷。						

				課程架構脈絡			
拟翅扣如	四二的江利力位	公山	超到口压	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
+=	第2章性病防護網 第5單元團體攻 防戰 第5章攻占堡壘	1	生活解 意	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。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風	Hd-IV-1 守備/跑分性球 類運動動作組合及團隊	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	人自 正 相 是 也 也 也 也 也 也 也 也 也 也 也 也 也
	——棒壘球		知並習作2.球動運目保全調能策技能、作用或護。技能、作用或護。 以球巧其日人能和以 出與,他生人原發改 肩跑並運活人	境。 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-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。		4. 學習單	性性情溝與互力別別感通他動。刻偏表,人數見達具平的與備等能

	課程架構脈絡											
払 鍵 Hn 和	四二 临江和 力位	然 和	段 羽 口 1番	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵					
				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-3 應用思考與分								
				析能力,解決運動情境								
				的問題。								
				4c-IV-3 規劃提升體適								
				能與運動技能的運動計								
				畫。								
				4d-IV-1 發展適合個人								
				之專項運動技能。								
				4d-IV-3 執行提升體適								
				能的身體活動。								
十四	第2單元「性」	1	1. 澄清性傳染病相	la-IV-3 評估內在與外	Db-IV-8 爱滋病及其它	1. 情意評量	【人權教					
	福方程式		關迷思,認識性傳	在的行為對健康造成的	性病的預防方法與關	2. 認知評量	育】					
	第2章性病防護		染病的嚴重性與對		懷。		人 J6 正視社					
	網		生活品質的影響,	2a-IV-2 自主思考健康			會中的各種					
	【第二次評量		了解並願意採取正				歧視,並採					
	週】		確的預防方法。	嚴重性。			取行動來關					
			2. 建立關懷與支持				懷與保護弱					
			愛滋感染者的態				勢。					
			度,願意參與並倡									
	11		議愛滋關懷行動。	響力。								
十四	第5單元團體攻	1	1. 藉由各式肩上傳		Hd-IV-1 守備/跑分性球		【性別平等					
	防戰		球、接球與跑壘等	基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	2. 口語問答	教育】					
			動作技巧,表現個		戰術。	3. 技能實作						

				課程架構脈絡			
机倒地加	四二点十五万万	太太山	的可口馬	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
	第5章攻占堡壘		人局部或全身性的	1c-IV-2 評估運動風		4. 學習單	性 J11 去除
	——棒壘球		身體控制能力,展	險,維護安全的運動情			性別刻板與
	【第二次評量		現個人的運動潛	境。			性別偏見的
	週】		能。	1d-IV-1 了解各項運動			情感表達與
			2. 能具備欣賞與表	技能原理。			溝通,具備
			現的能力,培養良	1d-IV-2 反思自己的運			與他人平等
			好人際關係與團隊	動技能。			互動的能
			合作精神,並精進	2c-IV-1 展現運動禮			カ。
			個人學習,挑戰個	節,具備運動的道德思			
			人極限。	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。			
				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。			
				3d-IV-1 運用運動技術			
				的學習策略。			
				3d-IV-3 應用思考與分			
				析能力,解決運動情境			
				的問題。			

				課程架構脈絡			
ty 朗 thn 和	四二的江利力位	公 和	鐵羽口油	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
十五	第2單元「性」 福方程式 第2章性病防護	1	1. 澄清性傳染病相 關迷思,認識性傳 染病的嚴重性與對	4c-IV-3 規劃提升體適 能與運動技能的運動計 畫。 4d-IV-1 發展適合個人 之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適 能的身體活動。 1a-IV-3 評估內在與外 在的行為對健康造成的	Db-IV-8 愛滋病及其它		【 人 權 教 育】 人 J6 正視社
	· 书 2 早性病 15 護網		采病的嚴重性與對 生活品質的影響, 了解並願意採取正 確的預防方法。	2a-IV-2 自主思考健康	1裘。		入會 战 取 懷 勢 懷 勢 震 襲 勢
十五	第5單元團體攻 防戰 第6章頂上功夫 ——足球	1	1. 了联建 位 向 頁 所 定位 向 員 所 实 的 的 的 前 防 的 可 頁 的 的 的 所 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	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。1d-IV-3應用運動比賽	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	2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃 涯 J3 覺察自 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題

	課程架構脈絡											
业 與 扣 和	昭二的江私力顿	然 舭	超羽口抽	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵					
十六	第3單元無毒青 有銀 分世界	1	1. 防範注毒勢毒 2. 定能制與國品,害能義了條內內之建的認與解例容外現血力藥品品相並前況人。物對品相並前別人。物對品別。物對過過,	2c-IV-2 表现是 IV-2 表现的通 Sc-IV-1 表现的通 Sc-IV-1 身子 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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	(評量方式) 1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【育品體譽【育法律 品】J2 範 。 法】J3 之 。 法】3 意 。 法 。 說義					
			勢,建立個人分辨 毒害的能力。 2. 能認識藥物濫用	嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際 溝通互動技能。 4b-IV-2 使用精確的資 訊來支持自己健康促進	軋、		【 法 治 育】 法J3 認識					

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標		重點	表現任務	融入議題
4-2-4-774-1-		., .,	1 1 11	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			絕毒品之人生態				
			度。				
十六	第5單元團體攻	1	1. 了解與運用比賽	1c-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能促進策	1. 課堂觀察	【生涯規劃
	防戰		戰術。	基礎原理和規則。	略與活動方法。	2. 口語問答	教育】
	第 6 章頂上功夫		2. 養成積極參與的	1d-IV-1 了解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球	3. 技能實作	涯 J3 覺察自
	——足球		態度,並隨時注意	技能原理。	類運動動作組合及團隊	4. 學習單	己的能力與
			安全。	1d-IV-2 反思自己的運	戰術。		興趣。
			3. 培養尊重他人、	動技能。			
			守法及團隊合作的	1d-IV-3 應用運動比賽			
			精神。	的各項策略。			
				2c-IV-1 展現運動禮			
				節,具備運動的道德思			
				辨和實踐能力。			
				2c-IV-2 表現利他合群			
				的態度,與他人理性溝			
				通與和諧互動。			
				3c-IV-1 表現局部或全			
				身性的身體控制能力,			
				發展專項運動技能。			
				3d-Ⅳ-2 運用運動比賽			
				中的各種策略。			
				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。			

				課程架構脈絡			
女 與 thn 和	四二内江利 夕 硕	公事	銀羽口1冊	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
十七	第3單元無毒青春健康行第1章致命的迷幻世界	1	1. 的毒養力 2. 的人能	在的行為對健康造成的 衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康 問題所造成的威脅 嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際 溝通互動技能。 4b-IV-2 使用精確的資 訊來支持自己健康促進	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	1. 口頭評量2. 紙筆評量	【育品體譽【育法律制 問題與治認義 一個與治認義 一個與 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
十七	第6單元現技好身手第1章超越障礙——體操	1	1. 樂歲子 2. 特動法 3. 拍跳腿巧 的夠。的識方 跳、併技	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。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	2. 口語問答	【育安境的則 全 遵設安。

				課程架構脈絡			
机链扣和	四二的江利力位	to be see the bull the state of	超到口插	學習重黑	出	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	節數學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				2c-IV-3 表現自信樂			
				觀、勇於挑戰的學習態			
				度。			
				2d-IV-1 了解運動在美			
				學上的特質與表現方			
				式。			
				2d-IV-2 展現運動欣賞			
				的技巧,體驗生活的美			
				感。			
				3c-IV-1 表現局部或全			
				身性的身體控制能力,			
				發展專項運動技能。			
				3c-IV-2 發展動作創作 和展演的技巧,展現個			
				人運動潛能。			
				3d-IV-1 運用運動技術			
				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。			
				4c-IV-3 規劃提升體適			
				能與運動技能的運動計			
				畫。			

				課程架構脈絡			
弘與批和	四二 内江利 力位	公 •	剱 羽 口 1冊	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
+/\	第3單元無毒青春健康行第1章致命的迷幻世界	1	1. 能 持 持 持 持 持 持 持 持 持 持 持 持 持 行 行 , 毒 者 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進	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	1. 口頭評量2. 紙筆評量	【育品體譽【育法律制 報 群榮 教 法與 新
+,\(\cdot\)	第6單元現技好身手第1章超越障礙——體操	1	1. 術合且法 2. 動的人戰 3. 全及神發上理能轉積,學不。能並團。自問解把給參夠並的 隨養合已題決自他與支認課 時尊作設法的。操夥每與 意他的	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。 1c-IV-3 了解身體發展的關係。 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-1 展現運動禮	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	2. 口語問答	【育安境的則 全 遵設安 。

				課程架構脈絡			
机链扣和	四二的江利力位	to be see the bull the state of	超到口插	學習重黑	出	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	節數學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				2c-IV-3 表現自信樂			
				觀、勇於挑戰的學習態			
				度。			
				2d-IV-1 了解運動在美			
				學上的特質與表現方			
				式。			
				2d-IV-2 展現運動欣賞			
				的技巧,體驗生活的美			
				感。			
				3c-IV-1 表現局部或全			
				身性的身體控制能力,			
				發展專項運動技能。			
				3c-IV-2 發展動作創作 和展演的技巧,展現個			
				人運動潛能。			
				3d-IV-1 運用運動技術			
				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。			
				4c-IV-3 規劃提升體適			
				能與運動技能的運動計			
				畫。			

				課程架構脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
双于 列在	十九六石初石将	印数	一 一 一 一	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
十九	第3單元無毒青春健康行第2章成為毒害絕緣體	1	1. 能變幣常 所 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	和生活技能的實施程序 概念。 2a-IV-2 自主思考健康 問題所造成的威脅感與 嚴重性。	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		【生涯規劃 教育】 涯J6 建立對 於未來生涯 的願景。
十九	第6單元現技好身手第1章超越障礙——體操	1	1. 術合且法2. 動的人戰3.全及神稅的的夠達極能習同夠培隊自問解把他與支認課時尊係已題決自人體持同題注重的隨養合可與決自人體持同題注重的時等。	Ic-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情險,維護安全的關係。 Ic-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 Id-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-1 展現運動禮	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。	2. 口語問答	【 育 J 9 遵 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9

				課程架構脈絡			
th 缀 Hn 和	四二向江利 力 位	然 和	超到口油	學習重點	表現任務	融入議題	
教學期程	單元與活動名稱	動名稱 節數 學習	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
				2c-IV-3 表現自信樂			
				觀、勇於挑戰的學習態			
				度。			
				2d-IV-1 了解運動在美			
				學上的特質與表現方			
				式。			
				2d-IV-2 展現運動欣賞			
				的技巧,體驗生活的美			
				感。			
				3c-IV-1 表現局部或全			
				身性的身體控制能力,			
				發展專項運動技能。			
				3c-IV-2 發展動作創作			
				和展演的技巧,展現個			
				人運動潛能。			
				3d-IV-1 運用運動技術			
				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			
				重。			
				4c-IV-3 規劃提升體適			
				能與運動技能的運動計			
				畫。			

				課程架構脈絡			
划的地面	四二次十五月6	太太山	的切口压	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
廿	第3單元無毒青	1	1. 能在面對毒品邀	1b-IV-2 認識健康技能	Bb-IV-3 菸、酒、檳	1. 口頭評量	【生涯規劃
	春健康行		約時為了珍視自己	和生活技能的實施程序	榔、藥物的成分與成癮	2. 紙筆評量	教育】
	第2章成為毒害		健康,執行自我肯	概念。	性,以及對個人身心健		涯 J6 建立對
	絕緣體		定式拒絕技能。	2a-IV-2 自主思考健康	康與家庭、社會的影		於未來生涯
	【第三次評量		2. 能夠設定具體可	問題所造成的威脅感與	響。		的願景。
	週】		行的目標,幫助自	嚴重性。	Bb-IV-4 面對成癮物質		
			己達成反毒人生目	4b-IV-3 公開進行健康	的拒絕技巧與自我控		
			標。	倡導,展現對他人促進	制。		
				健康的信念或行為的影			
				響力。			
廿	第6單元現技好	1	1. 能了解扯鈴運動	1c-IV-2 評估運動風	Bc-IV-1 簡易運動傷害	1. 課堂觀察	【安全教
	身手		技術之相關知識與	險,維護安全的運動情	的處理與風險。	2. 口語問答	育】
	第 2 章活靈活現		技能原理,並能反	境。	Cb-IV-2 各項運動設施	3. 技能實作	安Jl 理解安
	扯鈴		思和發展策略,以	1d-IV-2 反思自己的運	的安全使用規定。	4. 學習單	全教育的意
	【第三次評量		改善動作技能。	動技能。	Ic-IV-1 民俗運動進階		義。
	週】		2. 能做到扯鈴繞	2c-IV-2 表現利他合群	與綜合動作。		
			手、繞手反勾及扭		Ic-IV-2 民俗運動個人		
			轉乾坤之運動技		或團隊展演。		
			能,並學習充分運	•			
			用策略於活動中,	觀、勇於挑戰的學習態			
			解決運動相關問				
			題,發揮團隊合作				
			以學習。	的技巧,體驗生活的美			
			3. 能養成遵理守法				
			的態度與實踐運用				
			民主溝通及法律程				
			序來進行活動之人	發展專項運動技能。			
			權、法治觀念,與				

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務	融入議題
				學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			培轎動 4.的升能 5.扯饋進審動不神成,能 習體。能鈴為問題。 固有與 如並,學別所之 運畫動 欣供而學習,與 如並,對於 2. 運畫動 於供而。	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。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動計能,修正個人的運動計畫。 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	子白门谷		¥ XIIII
廿一	第春第福第春復習 【休】	1	係一體學界 要第一體學 要等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等	理與社會各層面健康的 相-IV-2 分析個人與群 體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外 在的行為對健康 重擊與風險。 1a-IV-4 理解促進與與 生活的策略 生活的策略 1b-IV-2 認識健康規 和生活技能的實施程序	性,以及對個人身心健 康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質 的拒絕技巧與自我控 制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質 的自主行動與支持性規	 紅筆評量 情意評量 認知評量 	【教性我人向質同性體關護重體性育J1與的、與。J4自議自他自別 接尊 性性 認主題己人權平納重性別別 識權,與的。等 自他傾特認 身相維尊身

				課程架構脈絡			
b/ 缀 Hn fp	四二的江利力位	然	超到口压	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			與思考、以及生活	1b-IV-3 因應生活情境	Db-IV-2 青春期身心變		性 J5 辨識性
			技能的學習,以因	的健康需求,尋求解決	化的調適與性衝動健康		騷擾、性侵
			應未來可能面對的	的健康技能和生活技	因應的策略。		害與性霸凌
			感情議題。第三章	能。	Db-IV-3 多元的性别特		的樣態,運
			則是提出情感中可	1b-IV-4 提出健康自主	質、角色與不同性傾向		用資源解決
			能潛藏的危機,教	管理的行動策略。	的尊重態度。		問題。
			導學生辨識各種可	2a-Ⅳ-2 自主思考健康	Db-IV-4 愛的意涵與情		性 J6 探究各
			能的危險,並尋求	問題所造成的威脅感與	感發展、維持、結束的		種符號中的
			自保的方式,最後	嚴重性。	原則與因應方法。		性別意涵及
			以避免成為他人危	2a-Ⅳ-3 深切體會健康	Db-IV-5 身體自主權維		人際溝通中
			險情人做結。	行動的自覺利益與障	護的立場表達與行動,		的性别問
			2. 青春性事,在社	礙。	以及交友約會安全策		題。
			會性觀念開放的今	2b-IV-1 堅守健康的生	略。		性 J11 去除
			天,已逐漸成為棘	活規範、態度與價值	Db-IV-6 青少年性行為		性別刻板與
			手的校園課題。婚	觀。	之法律規範與明智抉		性別偏見的
			前性行為、未婚懷	3b-IV-2 熟悉各種人際	擇。		情感表達與
			孕、墮胎與性病等	溝通互動技能。	Db-IV-7 健康性價值觀		溝通,具備
			原先看似成人世界	3b-IV-3 熟悉大部份的	的建立,色情的辨識與		與他人平等
			的問題,逐漸也在	決策與批判技能。	色情訊息的批判能力。		互動的能
			青少年團體中浮	3b-IV-4 因應不同的生	Db-IV-8 愛滋病及其它		カ。
			現,成為青春性愛	活情境,善用各種生活	性病的預防方法與關		【人權教
			的變奏曲。教師除	技能,解決健康問題。	懷。		育】
			了教導性教育的知	4a-IV-1 運用適切的健			人 J5 了解社
			識,也應該對社會	康資訊、產品與服務,			會上有不同
			出現的性別現象問	擬定健康行動策略。			的群體和文
			題做出行為與觀念	4a-IV-2 自我監督、增			化,尊重並
			上的輔導。希望經	強個人促進健康的行			欣賞其差
			由第二單元的教	動,並反省修正。			異。

				課程架構脈絡			
机朗扣如	四二的江利力位	公山	超到口压	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			學,讓學生了解法	4b-IV-2 使用精確的資			人 J6 正視社
			律對青少年性行為	訊來支持自己健康促進			會中的各種
			的規範、異常性行	的立場。			歧視,並採
			為所應該承擔的責	4b-IV-3 公開進行健康			取行動來關
			任與後果,並能在	倡導,展現對他人促進			懷與保護弱
			未來真正對性與愛	健康的信念或行為的影			勢。
			負責任,幫助學生	響力。			【品德教
			健康的成長。				育】
			3. 許多青少年因誘				品 J2 重視群
			惑和毒品包裝的偽				體規範與榮
			裝,不小心接觸毒				譽。
			品造成終身遺憾。				【法治教
			所以第三單元將引				育】
			導學生認識毒品的				法 J3 認識法
			真相,學習面對毒				律之意義與
			品的誘惑時,該如				制定。
			何自我肯定做出正				【生涯規劃
			確決定,並採取拒				教育】
			絕與保護的行動措				涯 J6 建立對
			施,幫助學生從中				於未來生涯
			了解很多事情可以				的願景。
			嘗試,但危害身心				
			健康的誘惑,禁不				
			起一次的試探,大				
			家應該為自己鋪設				
			一條自信,以及安				
			全的成長之路,以				

				課程架構脈絡			
松朗扣和	四二 由江利 力位	な 事に	段 羽 口 1番	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			迎向青春無悔的幸				
			福人生。				
廿一	第4單元體能挑	1	1. 了解增進肌肉適	1c-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能促進策	1. 課堂觀察	【生涯規劃
	戰趣		能的益處。	基礎原理和規則。	略與活動方法。	2. 口語問答	教育】
	第5單元團體攻		2. 了解肌肉適能訓	1c-IV-2 評估運動風	Ab-IV-2 體適能運動處	3. 技能實作	涯 J3 覺察自
	防戰		練基本原則。	險,維護安全的運動情	方基礎設計原則。	4. 學習單	己的能力與
	第6單元現技好		3. 學會下肢、上肢	境。	Bc-IV-1 簡易運動傷害		興趣。
	身手		及胸、腹肌群的動	1c-IV-3 了解身體發展	的處理與風險。		涯 J4 了解自
	複習第4~6單元		作訓練及注意事	與動作發展的關係。	Cb-IV-2 各項運動設施		己的人格特
	【休業式】		項。	1d-IV-1 了解各項運動	的安全使用規定。		質與價值
			4. 學會肌力與肌耐		Cd-IV-1 户外休閒運動		觀。
			力運動計畫的設				涯 J6 建立對
			計。	動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲		於未來生涯
			5. 了解跳遠及跳高		的基本技巧。		的願景。
			的動作要領。	的各項策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運		涯 J13 培養
				2c-IV-1 展現運動禮	動動作組合及團隊戰		生涯規劃及
			的動作技巧。	節,具備運動的道德思	術。		執行的能
			7. 了解攀岩活動的	辨和實踐能力。	Hb-IV-1 陣地攻守性球		力。
			設備器材及活動注	2c-Ⅳ-2 表現利他合群	類運動動作組合及團隊		【環境教
			意事項。	的態度,與他人理性溝	戰術。		育】
			8. 學會基礎攀岩活		Hd-IV-1 守備/跑分性球		環 J12 認識
			動技能。	2c-IV-3 表現自信樂	類運動動作組合及團隊		不同類型災
			9. 知道登山活動的		戰術。		害可能伴隨
			特性及安全注意事		Ia-IV-2 器械體操動作		的危險,學
			項。	2d-IV-1 了解運動在美	組合。		習適當預防
			10. 了解並介紹世界				與避難行
			知名舉球員與排球	式。	與綜合動作。		為。

				課程架構脈絡			
机钳机机	四二点十五月份	太山	的可口馬	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			運動中舉球員角色	2d-IV-2 展現運動欣賞	Ic-IV-2 民俗運動個人		【人權教
			之工作。	的技巧,體驗生活的美	或團隊展演。		育】
			11. 學會排球高手托	感。			人 J3 探索各
			球與移動托球學習	2d-IV-3 鑑賞本土與世			種利益可能
			方式。	界運動的文化價值。			發生的衝
			12.在「超級神托」	3c-IV-1 表現局部或全			突,並了解
			中,能準確將球托	身性的身體控制能力,			如何運用民
			進籃框中,並觀察	發展專項運動技能。			主審議方式
			並欣賞同學的優缺	3c-IV-2 發展動作創作			及正當的程
			點。	和展演的技巧,展現個			序,以形成
			13. 能了解桌球運動	人運動潛能。			公共規則,
			之相關知識與基本	3d-IV-1 運用運動技術			落實平等自
			技術原理,藉由各	的學習策略。			由之保障。
			項練習與反思,學	3d-IV-2 運用運動比賽			【性别平等
			習正確動作技能,	中的各種策略。			教育】
			於練習與競賽中展	3d-IV-3 應用思考與分			性 J11 去除
			現。	析能力,解決運動情境			性別刻板與
			14. 透過持續學習,				性別偏見的
			感受桌球運動的樂	4c-IV-2 分析並評估個			情感表達與
			趣,同時技能與體	人的體適能與運動技			溝通,具備
			適能皆獲得提升與	能,修正個人的運動計			與他人平等
			增強,進而養成規	畫。			互動的能
			律的運動習慣。	4c-IV-3 規劃提升體適			カ。
			15. 能了解羽球正手	能與運動技能的運動計			【安全教
			切球、正/反手挑	畫。			育】
			球之動作要領與運	4d-IV-1 發展適合個人			安Jl 理解安
			用時機,並能透過	之專項運動技能。			全教育的意
							義。

				課程架構脈絡			
ty 朗 th th	图 Hp cp			學習	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			練習與反思增進動	4d-IV-2 執行個人運動			安 J9 遵守環
			作技能。	計畫,實際參與身體活			境設施設備
			16. 能做到正確且流	動。			的安全守
			暢之正手切球、正	4d-IV-3 執行提升體適			則。
			/反手挑球動作,	能的身體活動。			
			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。				
			17. 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。				
			18. 能做出胸前、地				
			板和頂上等傳接球				
			的動作技能,並學				
			習運用策略於活動				
			或籃球比賽中。				
			19. 能了解棒壘球運				
			動項目的動作技巧				
			發展,與其之相關				
			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。				

				課程架構脈絡			
业 朗州和			超到口压	學習	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			20. 能做出肩上傳				
			球、接球與跑壘等				
			動作技巧,並學習				
			運用於其他運動項				
			目或平日生活中,				
			保護個人人身安				
			全。				
			21. 藉由各式肩上傳				
			球、接球與跑壘等				
			動作技巧,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。				
			22. 了解定位向前頭				
			頂球、守門員防守				
			與進攻的動作要				
			領。				
			23. 學會向前頭頂				
			球、守門員防守與				
			進攻的動作技能。				
			24. 了解跳箱運動的				
			特性與過程,認識				
			動作名稱及進行方				
			法。				
			25. 學會兔跳/蛙跳				
			拍腳、跳撐上臺、				
			跳馬背及分腿/併				

	課程架構脈絡												
教學期程	單元與活動名稱	節數	超羽口 祵	學習	重點	表現任務	融入議題實質內涵						
教学别在	平儿兴·伯·斯·石·博	即數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)							
			腿騰躍之動作技										
			巧。										
			26. 能了解扯鈴運動										
			技術之相關知識與										
			技能原理,並能反										
			思和發展策略,以										
			改善動作技能。										

- ◎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。

臺南市立太子國民中學 114 學年度第二學期八年級健體(分科)領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	健康每週(1)節,本學期共(20)節。 體育每週(1)節,本學期共(20)節。
課程目標	第1.2.3.4.5.6.8 第1.2.3.1.2 第2 四 體	秦類,與風的口PP 方預動領基動球擊手人衛發為防冠心護	及安 病調適靈 亦能護間 基以網機防進 預。的去 可在身自 本及前機方行 防 急顫 台運倒我 動動短短光把 方 救器 行動法練 作作球斷法網 法 方器 計辨技。 。要的方别。。。。。。。	處方提升柔軟度 能的風險,作為 競賽規則等。 術。	
該學習階段 領域核心素養	輕言放棄。 健體-J-A2 具備理戶 的問題。 健體-J-A3 具備善用	解體育與健康情境的 目體育與健康的資源	全貌,並做獨立思,以擬定運動與保	考與分析的知能	深索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不 能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康 1.行並發揮主動學習與創新求變的能力。 「與保健的基本概念,應用於日常生活中。

健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。

健體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。

| 健體-J-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。

健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

				課程架構脈絡			
北 與 田 印	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	半儿兴冶助石鸺	即数	子自口保	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
_	第1單元健康飲	1	1. 能了解不同飲食	la-IV-3 評估內在與外	Ea-IV-1 飲食的源頭管	1. 口頭評量	【家庭教
	食生活家		的來源及選擇的注	在的行為對健康造成的	理與健康的外食。	2. 紙筆評量	育】
	第1章飲食源頭		意事項,同時評估	衝擊與風險。	Eb-IV-2 健康消費行動		家 J6 覺察與
	探索趣		日常生活中,影響	2a-IV-3 深切體會健康	方案與相關法規、組		實踐青少年
			自身飲食選擇的主	行動的自覺利益與障	織。		在家庭中的
			要因素。	礙。			角色責任。
				3b-IV-4 因應不同的生			【生涯規劃
				活情境,善用各種生活			教育】
				技能,解決健康問題。			涯 J4 了解自
				4a-IV-2 自我監督、增			己的人格特
				強個人促進健康的行			質與價值
				動,並反省修正。			觀。
_	第4單元健康體	1	1. 了解柔軟度的定	1c-Ⅳ-1 了解各項運動	Ab-Ⅳ-1 體適能促進策	1. 課堂觀察	【安全教
	能樂生活		義及影響柔軟度的	基礎原理和規則。	略與活動方法。	2. 口語問答	育】
	第 1 章身體軟 Q		可能因素。	1c-IV-2 評估運動風		3. 學習活動單	安 J3 了解日
	力-柔軟度		2. 認識身體各部位	險,維護安全的運動情			常生活容易
			的靜態伸展訓練之	境。			發生事故的
			動作與技巧,並能	1d-IV-1 了解各項運動			原因。
			正確的操作伸展動	技能原理。			
			作。	4c-IV-3 規劃提升體適			
			3. 了解柔軟度的訓	能與運動技能的運動計			
			練原則及訓練處	畫。			

				課程架構脈絡			
拟组织和	四二的江利力位	公 制。	銀羽口1冊	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			方,並能進一步規	4d-IV-3 執行提升體適			
			畫與安排柔軟度訓	能的身體活動。			
			練。				
			4. 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。				
<u>-</u>	第1 四二 4 由 4	1	1 4 1 人 田 石 石 川	10 117 9 北ルカナめり	Го П/ 1 的人以近江悠	1 口峦垭里	了
_	第1單元健康飲 食生活家	1	1. 能檢視自身狀態,調整並修正外		Ea-IV-1 飲食的源頭管 理與健康的外食。	1. U 與計重 2. 紙筆評量	【家庭教育】
	第 1 章飲食源頭		一般的選擇方式,並		Eb-IV-2 健康消費行動	2. 紙丰町里	F
	探索趣		有信心持續執行。	2a-IV-3 深切體會健康	方案與相關法規、組		實踐青少年
	4K 乐 尺C		为 10 0 初 项 7071	行動的自覺利益與障	ガ 未 共 伯 嗣 仏 沈 温 端。		直撃原プリーム家庭中的
				磁。	, and		角色責任。
				3b-IV-4 因應不同的生			【生涯規劃
				活情境,善用各種生活			教育】
				技能,解決健康問題。			涯 J4 了解自
				4a-IV-2 自我監督、增			己的人格特
				強個人促進健康的行			質與價值
				動,並反省修正。			觀。
Ξ	第4單元健康體	1	【第2章運動知識家		Bc-IV-1 簡易運動傷害	【第2章運動	【安全教
	能樂生活		-運動傷害防護】	基礎原理和規則。	的處理與風險。	知識家-運動	育】
	第2章運動知識		1. 了解哪些人為疏				安J1 理解安
	家-運動傷害防		失可能會導致校園		與攻防技巧。	1. 課堂觀察	全教育的意
	護		運動傷害發生。	境。	Cb-IV-2 各項運動設施		義。
	第3章化險為夷		2. 了解急、慢性運		的安全使用規定。	3. 技能實作	【品德教
	護身法—柔道		動傷害的定義,並 能進一步舉例。	技能原理。			育】

				課程架構脈絡			
业 朗 Hn 和	四二 加江 到 力 位	佐 事に	段 羽 口 4两	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			3. 認識校園內常見	2c-IV-1 展現運動禮		【第3章化險	品 J2 重視群
			的急性運動傷害類	節,具備運動的道德思		為夷護身法—	體規範與榮
			型與事故發生時的	辨和實踐能力。		柔道】	譽。
			處理方法。	2c-IV-2 表現利他合群		4. 課堂觀察	
			4. 能分辨緊急性運	的態度,與他人理性溝		5. 口語問答	
			動傷害,並能在第	通與和諧互動。		6. 技能實作	
			一時間尋求專業人	2d-IV-2 展現運動欣賞		7. 學習活動單	
			士協助。	的技巧,體驗生活的美			
			【第3章化險為夷護	感。			
			身法-柔道】	3c-IV-1 表現局部或全			
			5. 了解柔道練習時				
			周遭環境的安全				
			性。	3d-IV-3 應用思考與分			
				析能力,解決運動情境			
			時護身的動作技	的問題。			
			巧。				
			7. 了解柔道禮儀的				
			重要性與動作要				
			領。				
			8. 養成積極參與的				
			態度,並隨時注意				
			安全。				
			9. 培養尊重他人及				
			互助合作的精神。				
四	第1單元健康飲	1	1. 能了解安全衛生		Ea-IV-2 飲食安全評估		【家庭教
	食生活家		的飲食原則及其重		方式、改善策略與食物	2. 紙筆評量	育】
	第 2 章安全衛生		要性,並知曉不符	衝擊與風險。	中毒預防處理方法。		家 J6 覺察與
	飲食樂		合安全衛生的飲				實踐青少年

				課程架構脈絡			
划御扣如	四二的江利力位	大大 山	超到口压	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			食,容易引起食品	2b-IV-2 樂於實踐健康			在家庭中的
			中毒。	促進的生活型態。			角色責任。
			2. 能說明食品中毒	4a-Ⅳ-3 持續地執行促			
			的預防與處理方	進健康及減少健康風險			
			法, 並因應不同的	的行動。			
			情況,覺察自身在				
			執行上的阻力及思				
			考可行的解決策				
			略。				
四	第4單元健康體	1	1. 了解柔道練習時	1c-IV-1 了解各項運動	Bd-IV-2 技擊綜合動作	1. 課堂觀察	【品德教
	能樂生活		周遭環境的安全	基礎原理和規則。	與攻防技巧。	2. 口語問答	育】
	第 3 章化險為夷		性。	1c-IV-2 評估運動風	Cb-IV-2 各項運動設施	3. 技能實作	品 J2 重視群
	護身法—柔道		2. 學會後倒、側倒	險,維護安全的運動情	的安全使用規定。	4. 學習活動單	體規範與榮
			時護身的動作技	境。			譽。
			巧。	1d-IV-1 了解各項運動			
			3. 了解柔道禮儀的	技能原理。			
			重要性與動作要	2c-IV-1 展現運動禮			
			領。	節,具備運動的道德思			
			4. 養成積極參與的	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *			
			態度,並隨時注意	2c-IV-2 表現利他合群			
			安全。	的態度,與他人理性溝			
			5. 培養尊重他人及	通與和諧互動。			
			互助合作的精神。	2d-IV-2 展現運動欣賞			
				的技巧,體驗生活的美			
				感。			
				3c-IV-1 表現局部或全			
				身性的身體控制能力,			
				發展專項運動技能。			

				課程架構脈絡			
弘 鍜 Hn 和	四二 加江和 力位	公 由	超羽口油	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
五	第1單元健康飲食生活家第2章安全衛生飲食樂	1	1.的法情執考略2.飲的試全則毒能預,況行可。能食方於衛,發則與應察阻的 有應並中的防傷處不自力解 己該樂落飲食品處不自力解 己該樂落飲食品。	1a-IV-3 評估內在與外 在的行為對健康造成的 衝擊與風險。 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	Ea-IV-2 飲食安全評估		【育家實在角 家 覺察與 實 不 多 實 是 多 章 多 章 多 章 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日
五	第4單元健康體 能樂生活 第5單元熱血向 前行 第3章化險為夷 護身法一柔道 第1章水中蛙游 一游泳	1	【第3章化險為夷護 身法一柔道】 1.了解柔道練習時 周遭環境的安全 性。	境。 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-1 展現運動禮節,具備運動的道德思	的安全使用規定。 Cb-IV-3 奥林匹克運動 會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進25公	為夷護身法 表道】 1. 課堂觀察 2. 口能實 3. 技能實 4. 學習活動單	【育品體譽【教涯已興 想與規。生育J3的趣 教群榮 劃 自與

				課程架構脈絡			
th 朗 th 化	四二 由江毛 力位	然 和	與 羽 口 4两	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			5. 培養尊重他人及	2c-IV-2 表現利他合群			
			互助合作的精神。	的態度,與他人理性溝			
			【第1章水中蛙游-	通與和諧互動。			
			游泳】	2c-IV-3 表現自信樂			
			6. 認識蛙式動作特	觀、勇於挑戰的學習態			
			色,以及蛙泳選手	度。			
			與其競賽成績紀	2d-IV-2 展現運動欣賞			
			錄。	的技巧,體驗生活的美			
			7. 學習蛙式踢腳、	感。			
			划手、手腳配合,	3c-IV-1 表現局部或全			
			以及換氣動作的動	身性的身體控制能力,			
			作要領與練習方	發展專項運動技能。			
			法。	4d-IV-2 執行個人運動			
			8. 認識蛙式競賽規	計畫,實際參與身體活			
			則。	動。			
			9. 能積極運用學會				
			之游泳技能,發揮				
			團隊合作精神,享				
			受水中遊戲之樂				
			趣。				
六	第1單元健康飲	1	1. 能透過分析社會	1b-IV-3 因應生活情境	Eb-IV-2 健康消費行動	1. 口頭評量	【家庭教
	食生活家		食品安全事件的背	的健康需求,尋求解決	方案與相關法規、組	2. 紙筆評量	育】
	第 3 章食品安全		景,體認落實健康	的健康技能和生活技	織。		家 J6 覺察與
	行動派		消費原則的重要	能。	Eb-IV-3 健康消費問題		實踐青少年
			性,並能主動公開	2b-IV-2 樂於實踐健康	的解決策略與社會關		在家庭中的
			表明自己促進健	促進的生活型態。	懷。		角色責任。
			康、預防食品安全				

				課程架構脈絡			
女 餟 Hn 和	四二向江利 力位	公山	與 羽 口 1冊	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			事件發生的觀點與	3b-IV-4 因應不同的生			
			立場。	活情境,善用各種生活			
			2. 能了解倡議生活	技能,解決健康問題。			
			技能的步驟,並願	4b-IV-1 主動並公開表			
			意因應日常生活中	明個人對促進健康的觀			
			的不同情況,調整	點與立場。			
			並維護健康安全的				
			飲食生活。				
六	第5單元熱血向	1	1. 認識蛙式動作特	1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-3 奥林匹克運動	1. 課堂觀察	【生涯規劃
	前行		色,以及蛙泳選手	基礎原理和規則。	會的精神 。	2. 口語問答	教育】
	第 1 章水中蛙游		與其競賽成績紀	1d-IV-1 了解各項運動	Gb-IV-2 游泳前進25公	3. 技能實作	涯 J3 覺察自
	-游泳		錄。	技能原理。	尺(需換氣 5 次以	4. 學習活動單	己的能力與
			2. 學習蛙式踢腳、	1d-IV-2 反思自己的運	上)。		興趣。
			划手、手腳配合,	動技能。			
			以及換氣動作的動	2c-IV-2 表現利他合群			
			作要領與練習方	的態度,與他人理性溝			
			法。	通與和諧互動。			
			3. 認識蛙式競賽規	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			
			則。	觀、勇於挑戰的學習態			
			4. 能積極運用學會	度。			
				4d-IV-2 執行個人運動			
			團隊合作精神,享				
			受水中遊戲之樂	動。			
			趣。				
セ	第2單元慢性病	1		1a-IV-2 分析個人與群	Fb-Ⅳ-2 健康狀態影響		【生命教
	的世界		解不健康的生活習	體健康的影響因素。	因素分析與不同性別者	2. 技能評量	育】
			慣是造成慢性病的		平均餘命健康指標的改		生 J5 覺察生
			主要因素,評估慢		善策略。		活中的各種

				課程架構脈絡			
ty 朗 thn 和	四二 加江 和力位	然 机	超羽口上	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
	第 1 章健康人		性病對生活品質的	2a-IV-2 自主思考健康	Fb-IV-4 新興傳染病與		迷思,在生
	生,少「糖」少		影響。	問題所造成的威脅感與	慢性病的防治策略。		活作息、健
	「癌」		2. 認識惡性腫瘤與	嚴重性。			康促進、飲
	【第一次評量		糖尿病,了解不健	3a-IV-2 因應不同的生			食運動、休
	週】		康的生活習慣可能	活情境進行調適並修			閒娛樂、人
			引發慢性病的產	正,持續表現健康技			我關係等課
			生,並學習預防方	能。			題上進行價
			法。	4a-Ⅳ-3 持續地執行促			值思辨,尋
			3. 了解保持良好生	進健康及減少健康風險			求解決之
			活習慣的重要性,	的行動。			道。
			並運用生活技能,				
			改善不健康的生活				
			習慣。				
セ	第5單元熱血向	1	【第1章水中蛙游—	1c-IV-1 了解各項運動	Cb-IV-3 奥林匹克運動	【第1章水中	【生涯規劃
	前行		游泳】	基礎原理和規則。	會的精神。	蛙游一游泳】	教育】
	第 1 章水中蛙游		1. 認識蛙式動作特	1d-IV-1 了解各項運動	Cd-IV-1 戶外休閒運動	1. 課堂觀察	涯 J3 覺察自
	一游泳		色,以及蛙泳選手		綜合應用。	2. 口語問答	己的能力與
	第 2 章智者的運		與其競賽成績紀	1d-IV-2 反思自己的運	Ce-IV-1 其他休閒運動	3. 技能實作	興趣。
	動-定向越野		錄。	動技能。	綜合應用。	4. 學習活動單	【戶外教
	【第一次評量		2. 學習蛙式踢腳、	1d-IV-3 應用運動比賽	Gb-IV-2 游泳前進25公	【第2章智者	育】
	週】		划手、手腳配合,	的各項策略。	尺(需換氣 5 次以	的運動-定向	戶 J2 擴充對
			以及換氣動作的動	2c-IV-2 表現利他合群	上)。	越野】	環境的理
			作要領與練習方	的態度,與他人理性溝		5. 課堂觀察	解,運用所
			法。	通與和諧互動。		6. 口語問答	學的知識到
			3. 認識蛙式競賽規			7. 技能實作	生活當中,
			則。	觀、勇於挑戰的學習態			具備觀察、
			4. 能積極運用學會	度。			描述、測
			之游泳技能,發揮				

				課程架構脈絡			
机朗扣加	四二的江利力份	然 	超到口压	學習重	點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			團隊合作精神,享	3d-IV-3 應用思考與分			量、紀錄的
			受水中遊戲之樂	析能力,解決運動情境			能力。
			趣。	的問題。			戶 J3 理解知
			【第2章智者的運動	4c-IV-2 分析並評估個			識與生活環
			-定向越野】	人的體適能與運動技			境的關係,
			5. 能了解定向越野	能,修正個人的運動計			獲得心靈的
			運動的由來、國際	畫。			喜悅,培養
			組織、國內的發展	4d-IV-2 執行個人運動			積極面對挑
			狀況及其運動的特	計畫,實際參與身體活			戰的能力與
			性。	動。			態度。
			6. 能說出不同定向				户 J5 在團隊
			越野比賽的類型、				活動中,養
			流程,以及成功完				成相互合作
			成競賽的必要條				與互動的良
			件。				好態度與技
			7. 能了解定向越野				能。
			運動的個人裝備,				【品德教
			以及競賽中會使用				育】
			的器材設備及其功				品 J1 溝通合
			能。				作與和諧人
			8. 能熟悉定向越野				際關係。
			運動的基本技術、				品 J2 重視群
			體能要素及心理能				體規範與榮
			力。				譽。
			9. 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。				

				課程架構脈絡			
松朗扣加	四二 加江 利力位	然 劃。	段 羽 口 1冊	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
八	第2單元慢性病	1	1. 認識慢性病,了	1a-IV-2 分析個人與群	Fb-IV-2 健康狀態影響	1. 認知評量	【生命教
	的世界		解不健康的生活習	體健康的影響因素。	因素分析與不同性別者	2. 技能評量	育】
	第 1 章健康人		慣是造成慢性病的	2a-IV-2 自主思考健康	平均餘命健康指標的改		生 J5 覺察生
	生,少「糖」少		主要因素,評估慢	問題所造成的威脅感與	善策略。		活中的各種
	「癌」		性病對生活品質的	嚴重性。	Fb-IV-4 新興傳染病與		迷思,在生
			影響。	3a-IV-2 因應不同的生	慢性病的防治策略。		活作息、健
			2. 認識惡性腫瘤與	活情境進行調適並修			康促進、飲
			糖尿病,了解不健	正,持續表現健康技			食運動、休
			康的生活習慣可能	能。			閒娛樂、人
			引發慢性病的產	4a-IV-3 持續地執行促			我關係等課
			生,並學習預防方	進健康及減少健康風險			題上進行價
			法。	的行動。			值思辨,尋
			3. 了解保持良好生				求解 決 之
			活習慣的重要性,				道。
			並運用生活技能,				
			改善不健康的生活				
			習慣。				
八	第5單元熱血向	1	1. 能了解定向越野	1c-IV-1 了解各項運動	Cd-IV-1 户外休閒運動	1. 課堂觀察	【戶外教
	前行		運動的由來、國際	基礎原理和規則。	綜合應用。	2. 口語問答	育】
	第 2 章智者的運		組織、國內的發展	1d-IV-1 了解各項運動	Ce-IV-1 其他休閒運動	3. 技能實作	戶 J2 擴充對
	動-定向越野		狀況及其運動的特	技能原理。	綜合應用。		環境的理
			性。	1d-IV-2 反思自己的運			解,運用所
			2. 能說出不同定向	動技能。			學的知識到
			越野比賽的類型、	1d-IV-3 應用運動比賽			生活當中,
			流程,以及成功完	的各項策略。			具備觀察、
			成競賽的必要條	2c-IV-3 表現自信樂			描述、測
			件。	觀、勇於挑戰的學習態			量、紀錄的
				度。			能力。

	課程架構脈絡											
ty 键 thn 和	四 二 加 江 毛 力 位	公 制	與 羽 口 1冊	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵					
			3. 能了解定向越野	3d-IV-3 應用思考與分			戶 J3 理解知					
			運動的個人裝備,	析能力,解決運動情境			識與生活環					
			以及競賽中會使用	的問題。			境的關係,					
			的器材設備及其功	4c-Ⅳ-2 分析並評估個			獲得心靈的					
			能。	人的體適能與運動技			喜悅,培養					
			4. 能熟悉定向越野	能,修正個人的運動計			積極面對挑					
			運動的基本技術、	畫。			戰的能力與					
			體能要素及心理能	4d-IV-2 執行個人運動			態度。					
			力。	計畫,實際參與身體活			戶 J5 在團隊					
			5. 能透過參與定向	動。			活動中,養					
			越野競賽及訓練,				成相互合作					
			養成運動的習慣並				與互動的良					
			提升體適能。				好態度與技					
							能。					
							【品德教					
							育】					
							品 J1 溝通合					
							作與和諧人					
							際關係。					
							品 J2 重視群					
							體規範與榮					
							譽。					
九	第2單元慢性病	1	1. 認識慢性病,了	1a-IV-2 分析個人與群	Fb-IV-2 健康狀態影響	1. 認知評量	【生命教					
	的世界		解不健康的生活習		因素分析與不同性別者		育】					
	第1章健康人		慣是造成慢性病的		平均餘命健康指標的改		生 J5 覺察生					
	生,少「糖」少		主要因素,評估慢		善策略。		活中的各種					
	「癌」		性病對生活品質的		Fb-IV-4 新興傳染病與		迷思,在生					
	· · · · <u>-</u>		影響。		慢性病的防治策略。		活作息、健					

	課程架構脈絡										
払 鍵 Hn 和	四二的江利力位	公 制。	銀羽口1冊	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵				
			2. 認識惡性腫瘤與	3a-IV-2 因應不同的生			康促進、飲				
			糖尿病,了解不健	活情境進行調適並修			食運動、休				
			康的生活習慣可能	正,持續表現健康技			閒娛樂、人				
			引發慢性病的產	能。			我關係等課				
			生,並學習預防方	4a-IV-3 持續地執行促			題上進行價				
			法。	進健康及減少健康風險			值思辨,尋				
			3. 了解保持良好生	的行動。			求解決之				
			活習慣的重要性,				道。				
			並運用生活技能,								
			改善不健康的生活								
			習慣。								
九	第5單元熱血向	1	【第2章智者的運動	1c-Ⅳ-1 了解各項運動	Cd-IV-1 户外休閒運動	【第2章智者	【戶外教				
	前行		-定向越野】	基礎原理和規則。	綜合應用。	的運動-定向	育】				
	第 2 章智者的運		1. 能了解定向越野	1c-IV-2 評估運動風	Ce-IV-1 其他休閒運動	越野】	户 J2 擴充對				
	動-定向越野		運動的由來、國際	險,維護安全的運動情	綜合應用。	1. 課堂觀察	環境的理				
	第 3 章力拔山河		組織、國內的發展	境。		2. 口語問答	解,運用所				
	-八人制拔河		狀況及其運動的特	1d-IV-1 了解各項運動		3. 技能實作	學的知識到				
			性。	技能原理。		【第3章力拔	生活當中,				
			2. 能說出不同定向	1d-IV-2 反思自己的運		山河一八人制	具備觀察、				
			越野比賽的類型、	動技能。		拔河】	描述、測				
			流程,以及成功完	1d-IV-3 應用運動比賽		4. 課堂觀察	量、紀錄的				
			成競賽的必要條	的各項策略。		5. 口語問答	能力。				
			件。	2c-IV-2 表現利他合群		6. 技能實作	戶 J3 理解知				
			3. 能了解定向越野	的態度,與他人理性溝			識與生活環				
			運動的個人裝備,	通與和諧互動。			境的關係,				
			以及競賽中會使用	2c-IV-3 表現自信樂			獲得心靈的				
			的器材設備及其功	觀、勇於挑戰的學習態			喜悅,培養				
			能。	度。			積極面對挑				

				課程架構脈絡			
北 與 扣 	昭二的江私力顿	公业	超羽口抽	學習重點	點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			4. 能熟悉定向越野	3c-IV-1 表現局部或全			戰的能力與
			運動的基本技術、	身性的身體控制能力,			態度。
			體能要素及心理能	發展專項運動技能。			户 J5 在團隊
			力。	3d-IV-1 運用運動技術			活動中,養
			5. 能透過參與定向	的學習策略。			成相互合作
			越野競賽及訓練,	3d-IV-2 運用運動比賽			與互動的良
			養成運動的習慣並	中的各種策略。			好態度與技
			提升體適能。	3d-IV-3 應用思考與分			能。
			【第3章力拔山河—	析能力,解決運動情境			【品德教
			八人制拔河】	的問題。			育】
			6. 認識八人制拔河	4c-IV-2 分析並評估個			品JI 溝通台
			運動的發展與文	人的體適能與運動技			作與和諧人
			化。	能,修正個人的運動計			際關係。
			7. 了解團體運動的	畫。			品 J2 重視群
			特質與精神。	4d-IV-1 發展適合個人			體規範與第
			8. 了解拔河運動的				譽。
			安全注意事項。	4d-IV-2 執行個人運動			【生涯規畫
			9. 認識八人制拔河	計畫,實際參與身體活			教育】
			基本動作、裝備與	動。			涯 J3 覺察自
			器材。				己的能力與
			10. 能與同學合作做				興趣。
			出起步、進攻動				
			作。				
			11. 了解八人制拔河				
			簡易規則,能欣				
			賞、觀摩拔河比				
			賽。				

				課程架構脈絡			
払 餟 Hn 和	四 二 内 江 毛 力 位	然 机	鐵羽口油	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
+	第2單元慢性病 的世界 第2章小心慢 下腎」、「慢 不經「心」	1	1.心不對響血 2. 腎康臟保統了習的防法統無生影腎察人統了習的防法統所生影臟並的以所,活響,所以,活響,所以,活響,所以,所以,所以,所以,所以,所以,所以,所以,所以,所以,所以,所以,所以,	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考感問題所造成的嚴重性。 3a-IV-2 因應不同適度不同道度,持續表現健康,持續表現健康人工,持續地執行促進健康及減少健康	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	1. 情意評量 2. 認知評量	【育生活迷活康食閒我題值求命 覺的,息進動樂係進辦於 生種生健飲休人課價尋之
+	第5單元熱血向前行第3章力拔山河一八人制拔河	1	運動的發展與文化。 2.了解團體運動的 特質與精神。 3.了解拔河運動的 安全注意事項。	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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽	Ce-IV-1 其他休閒運動 綜合應用。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	道 【生育】 程月3 覺力 與趣。

				課程架構脈絡			
ty 朗 th to	四二向江利 夕 位	然 曲.	與 羽 口 4两	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			6. 了解八人制拔河	2c-IV-2 表現利他合群			
			簡易規則,能欣	的態度,與他人理性溝			
			賞、觀摩拔河比	通與和諧互動。			
			賽。	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。			
				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2單元慢性病	1	1. 認識循環系統及	1a-IV-2 分析個人與群	Da-IV-2 身體各系統、	1. 情意評量	【生命教
	的世界		心血管疾病,了解	體健康的影響因素。	器官的構造與功能。	2. 認知評量	育】
	第 2 章小心謹		不健康的生活習慣	2a-IV-2 自主思考健康	Fb-Ⅳ-4 新興傳染病與		生 J5 覺察生
	「腎」,「慢」		對循環系統的影	問題所造成的威脅感與	慢性病的防治策略。		活中的各種
	不經「心」		響,並學習預防心	嚴重性。			迷思,在生
			血管疾病的方法。	3a-IV-2 因應不同的生			活作息、健
			2. 認識泌尿系統及	活情境進行調適並修			康促進、飲
			腎臟病,了解不健	正,持續表現健康技			食運動、休
			康的生活習慣對腎	能。			閒娛樂、人
							我關係等課

				課程架構脈絡			
机朗地和	四二的 <i>江利为伦</i>	次	超到口压	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			臟的影響,並學習	4a-IV-3 持續地執行促			題上進行價
			保養腎臟的方法。	進健康及減少健康風險			值思辨,尋
			3. 覺察並關懷自己	的行動。			求解決之
			與家人的健康狀				道。
			況,並向家人宣導				
			健康生活型態。				
+-	第5單元熱血向	1	【第3章力拔山河一	1c-IV-1 了解各項運動	Ce-IV-1 其他休閒運動	【第3章力拔	【生涯規劃
	前行		八人制拔河】	基礎原理和規則。	綜合應用。	山河一八人制	教育】
	第6單元球賽對		1. 認識八人制拔河	1c-IV-2 評估運動風	Hd-IV-1 守備/跑分性球	拔河】	涯 J3 覺察自
	決		運動的發展與文	險,維護安全的運動情	類運動動作組合及團隊	1. 課堂觀察	己的能力與
	第 3 章力拔山河		化。	境。	戰術。	2. 口語問答	興趣。
	-八人制拔河		2. 了解團體運動的	1d-IV-1 了解各項運動		3. 技能實作	【品德教
	第1章棒壘一家		特質與精神。	技能原理。		【第1章棒壘	育】
	親-棒壘球		3. 了解拔河運動的	1d-IV-2 反思自己的運		一家親-棒壘	品 J1 溝通合
			安全注意事項。	動技能。		球】	作與和諧人
			4. 認識八人制拔河	1d-IV-3 應用運動比賽		4. 課堂觀察	際關係。
			基本動作、裝備與	的各項策略。		5. 口語問答	【性别平等
			器材。	2c-IV-2 表現利他合群		6. 技能實作	教育】
			5. 能與同學合作做	的態度,與他人理性溝		7. 學習活動單	性 J7 解析各
			出起步、進攻動	通與和諧互動。			種媒體所傳
			作。	2c-IV-3 表現自信樂			遞的性別迷
			6. 了解八人制拔河	觀、勇於挑戰的學習態			思、偏見與
			簡易規則,能欣	度。			歧視。
			賞、觀摩拔河比	3c-IV-1 表現局部或全			
			賽。	身性的身體控制能力,			
			【第1章棒壘一家親	發展專項運動技能。			
			-棒壘球】	3d-IV-1 運用運動技術			
				的學習策略。			

				課程架構脈絡			
女 餟 Hn 和	四二 均江利 力顿	公事	與羽口 1冊	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			7. 能了解棒球與壘	3d-IV-2 運用運動比賽			
			球運動之差異,以	中的各種策略。			
			及打擊動作的相關	3d-IV-3 應用思考與分			
			知識與技能原理,	析能力,解決運動情境			
			並能反思、發展學	的問題。			
			習策略,改善動作	4d-IV-1 發展適合個人			
			技能。	之專項運動技能。			
			8. 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。				
			9. 能於活動中保護				
			個人及他人的人身				
			安全。				
			10. 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。				
十二	第2單元慢性病	1	1. 認識循環系統及	1a-IV-2 分析個人與群	Da-IV-2 身體各系統、	1. 情意評量	【生命教
	的世界		心血管疾病,了解	體健康的影響因素。	器官的構造與功能。	2. 認知評量	育】
			不健康的生活習慣				

				課程架構脈絡			
拟铒机和	四二内江利 力 位	公事	銀羽口1番	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
	第2章小心謹		對循環系統的影	2a-IV-2 自主思考健康	Fb-IV-4 新興傳染病與		生 J5 覺察生
	「腎」,「慢」		響,並學習預防心	問題所造成的威脅感與	慢性病的防治策略。		活中的各種
	不經「心」		血管疾病的方法。	嚴重性。			迷思,在生
			2. 認識泌尿系統及	3a-IV-2 因應不同的生			活作息、健
			腎臟病,了解不健	活情境進行調適並修			康促進、飲
			康的生活習慣對腎	正,持續表現健康技			食運動、休
			臟的影響, 並學習	能。			閒娛樂、人
			保養腎臟的方法。	4a-Ⅳ-3 持續地執行促			我關係等課
			3. 覺察並關懷自己	進健康及減少健康風險			題上進行價
			與家人的健康狀	的行動。			值 思辨 , 尋
			況,並向家人宣導				求解 決 之
			健康生活型態。				道。
十二	第6單元球賽對	1	1. 能了解棒球與壘		Hd-Ⅳ-1 守備/跑分性球		【品德教
	決		球運動之差異,以		類運動動作組合及團隊	2. 口語問答	育】
	第 1 章棒壘一家		及打擊動作的相關	·	戰術。	3. 技能實作	品JI 溝通合
	親-棒壘球		知識與技能原理,			4. 學習活動單	作與和諧人
			並能反思、發展學	· -			際關係。
			習策略,改善動作				【性別平等
			技能。	技能原理。			教育】
			2. 能做出棒壘球投				性 J7 解析各
			手投球與打者打擊				種媒體所傳
			等動作,表現個人				遞的性別迷
			局部或全身性的身				思、偏見與
			體控制能力,展現				歧視。
			個人的運動潛能,	2c-IV-3 表現自信樂			
			並將此技巧運用於				
			其他運動項目或日	度。			
			常生活中。				

				課程架構脈絡			
ty 铒 thn 和	四二内江利 力 位	公 和	與 羽 口 1冊	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
+=	第的第一單	1	3.個安4.壘好合進限 1.親給持2.資病於及。欣運際精挑 理的適 用,友動人 與,條神戰 罹身當 精支。中的 表培與,個 慢狀心 的陪似 與,條內 化 电影型 电心的 確持	3c-IV-1 表現局部或全,發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技能。 3d-IV-3 應用思考時的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 1b-IV-3 因應生活解決的健康實技能,和生活的健康實技能和生活的健康方的健康方式。 2b-IV-1 堅守健康的生	Fb-IV-4 新興傳染病與		置質

				課程架構脈絡			
机朗扣如	四二的江利力位	大大 山	超 田 口 1番	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
十三	第6單元球賽對	1	【第1章棒壘一家親	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運	【第1章棒壘	【品德教
	決		-棒壘球】	基礎原理和規則。	動動作組合及團隊戰	一家親-棒壘	育】
	第1章棒壘一家		1. 能了解棒球與壘	1c-IV-2 評估運動風	術。	球】	品 J1 溝通合
	親-棒壘球		球運動之差異,以	險,維護安全的運動情	Hd-IV-1 守備/跑分性球	1. 課堂觀察	作與和諧人
	第2章排敵禦攻		及打擊動作的相關	境。	類運動動作組合及團隊	2. 口語問答	際關係。
	一排球		知識與技能原理,	1d-IV-1 了解各項運動	戰術。	3. 技能實作	【性別平等
			並能反思、發展學	技能原理。		4. 學習活動單	教育】
			習策略,改善動作	1d-IV-2 反思自己的運		【第2章排敵	性 J7 解析各
			技能。	動技能。		禦攻-排球】	種媒體所傳
			2. 能做出棒壘球投	2c-IV-2 表現利他合群		5. 課堂觀察	遞的性別迷
			手投球與打者打擊	的態度,與他人理性溝		6. 口語問答	思、偏見與
			等動作,表現個人	通與和諧互動。		7. 技能實作	歧視。
			局部或全身性的身	2c-IV-3 表現自信樂			【人權教
			體控制能力,展現	觀、勇於挑戰的學習態			育】
			個人的運動潛能,	度。			人 J5 了解社
			並將此技巧運用於	3c-IV-1 表現局部或全			會上有不同
			其他運動項目或日	身性的身體控制能力,			的群體和文
			常生活中。	發展專項運動技能。			化,尊重並
			3. 能於活動中保護	3d-IV-1 運用運動技術			欣賞其差
			個人及他人的人身	的學習策略。			異。
			安全。	3d-IV-2 運用運動比賽			
			4. 能欣賞與表現棒	中的各種策略。			
1			壘球運動,培養良	3d-IV-3 應用思考與分			
			好人際關係與團隊	析能力,解決運動情境			
			合作精神,並精	的問題。			
			進、挑戰個人極	4d-IV-1 發展適合個人			
			限。	之專項運動技能。			

	課程架構脈絡											
ty 朗 th 和	四二 内江利 力位	節數	與 羽 口 1冊	學習	重點	表現任務	融入議題					
教學期程	單元與活動名稱	切石件 即数	節數 學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵					
			【第2章排敵禦攻一排球】 5. 了解排球的攻擊基本技術。 6. 學會如何將排球 6. 學會運用在比實力。 1. 增加運動欣賞的能力。									
十四	第2單元慢性病的世界 第一員 長路 一	1	肥刀。 理的道 不是的道 用,支 是 是 股 股 股 的 的 。 解 者 。 解 的 。 解 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	的健康需求,尋求解決		1. 情意評量 2. 認知評量	【育生老生象生價義生超各苦促康方生】33病無,的值。 77越種難進與法命 反死常探目 面人挫,全幸。					
十四	第6單元球賽對決	1	1. 了解排球的攻擊基本技術。	1c-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		【人權教育】					

	課程架構脈絡										
拟翅扣和	四二加江利力顿	<i>大</i> 大 山1	超 羽 口 L	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵				
	第2章排敵禦攻		2. 學會如何將排球	1d-IV-2 反思自己的運			人 J5 了解社				
	一排球		攻擊運用在比賽	動技能。			會上有不同				
	【第二次評量		上。	2c-Ⅳ-2 表現利他合群			的群體和文				
	週】		3. 增加運動欣賞的	的態度,與他人理性溝			化,尊重並				
			能力。	通與和諧互動。			欣賞其差				
				2c-IV-3 表現自信樂			異。				
				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-2 運用運動比賽							
	the O mil - A V			中的各種策略。		4					
十五	第3單元千鈞一	1	1. 能了解並能說出		Ba-IV-3 緊急情境處理		【安全教				
	髮覓生機		急救的目的。	和生活技能的實施程序	與止血、包紮、CPR、復	2. 技能評量	育】				
	第 1 章安全百分		2. 能分享自己面對		甦姿勢急救技術。		安 J11 學習				
	百		急救情境的想法與				創傷救護技				
			感受,並覺察過去				能。				
			經驗對自己採取急								
			救行動的影響。	能。							
			3. 知道急救及一般								
			傷口照護的原則, 建立傷口照護的正	行動的自覺利益與障 礙。							
			建立伤口炽暖的止。								
			確觀念。 4. 能判斷各種止血	= /•							
			法、包紮法的適用								
			時機,掌握操作關	Ra							
			一切"风"于红水作贿	康技能。							

				課程架構脈絡			
划留机如	四二的江利力位	<i>大</i> 大 山)	超到口压	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			鍵步驟,並能正確				
			執行。				
十五	第6單元球賽對	1	1. 能了解羽球正手	1c-Ⅳ-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運	1. 課堂觀察	【生涯規劃
	決		殺球與正、反手網	基礎原理和規則。	動動作組合及團隊戰	2. 口語問答	教育】
	第3章羽出驚人		前短球的動作要領	1c-IV-2 評估運動風	術。	3. 技能實作	涯 J3 覺察自
	一羽球		及運用時機,並能	險,維護安全的運動情		4. 分組討論	己的能力與
			透過練習與反思增	境。		5. 學習活動單	興趣。
			進動作技能。	1d-IV-1 了解各項運動			
			2. 能做到正確且流	技能原理。			
			暢的正手殺球與	1d-IV-2 反思自己的運			
			正、反手網前短球	動技能。			
			動作,並充分實踐	2c-IV-2 表現利他合群			
			運用,進而有效提	的態度,與他人理性溝			
			升身體適能,養成	通與和諧互動。			
			規律運動習慣。	2c-IV-3 表現自信樂			
			3. 能了解個別差	觀、勇於挑戰的學習態			
			異,養成尊重他人	度。			
			的態度,透過合作	3c-IV-1 表現局部或全			
			學習,解決學習歷	身性的身體控制能力,			
			程所面臨的問題,	發展專項運動技能。			
			並發揮團隊精神,	3d-IV-2 運用運動比賽			
			促進人際互動關	中的各種策略。			
			係。	4d-IV-1 發展適合個人			
				之專項運動技能。			
十六	第3單元千鈞一	1	1. 能了解並能說出	1b-IV-2 認識健康技能	Ba-IV-3 緊急情境處理	1. 認知評量	【安全教
	髮覓生機		急救的目的。	和生活技能的實施程序	與止血、包紮、CPR、復	2. 技能評量	育】
	第 1 章安全百分		2. 能分享自己面對	概念。	甦姿勢急救技術。		
	百		急救情境的想法與				

				課程架構脈絡			
如與如何	四二 内江和 力位	公由	銀羽口1冊	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			感受,並覺察過去	1b-IV-3 因應生活情境			安 J11 學習
			經驗對自己採取急	的健康需求,尋求解決			創傷救護技
			救行動的影響。	的健康技能和生活技			能。
			3. 知道急救及一般	能。			
			傷口照護的原則,	2a-IV-3 深切體會健康			
			建立傷口照護的正	行動的自覺利益與障			
			確觀念。	礙。			
			4. 能判斷各種止血	2b-IV-3 充分地肯定自			
			法、包紮法的適用	我健康行動的信心與效			
			時機,掌握操作關	能感。			
			鍵步驟,並能正確	3a-IV-1 精熟地操作健			
			執行。	康技能。			
十六	第6單元球賽對	1	1. 能了解羽球正手	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/牆性球類運	1. 課堂觀察	【生涯規劃
	決		殺球與正、反手網	基礎原理和規則。	動動作組合及團隊戰	2. 口語問答	教育】
	第 3 章羽出驚人		前短球的動作要領	1c-IV-2 評估運動風	術。	3. 技能實作	涯 J3 覺察自
	一羽球		及運用時機,並能	險,維護安全的運動情		4. 分組討論	己的能力與
			透過練習與反思增	境。		5. 學習活動單	興趣。
			進動作技能。	ld-IV-1 了解各項運動			
			2. 能做到正確且流	技能原理。			
				ld-IV-2 反思自己的運			
			正、反手網前短球				
			動作,並充分實踐				
			運用,進而有效提	的態度,與他人理性溝			
			升身體適能,養成				
			規律運動習慣。	2c-IV-3 表現自信樂			
			3. 能了解個別差				
			異,養成尊重他人	度。			
			的態度,透過合作				

				課程架構脈絡			
弘 餟 Hn 和	四二 由江利 力位	公 和	與 羽 口 4两	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			學習,解決學習歷	3c-IV-1 表現局部或全			
			程所面臨的問題,	身性的身體控制能力,			
			並發揮團隊精神,	發展專項運動技能。			
			促進人際互動關	3d-IV-2 運用運動比賽			
			係。	中的各種策略。			
				4d-IV-1 發展適合個人			
				之專項運動技能。			
十七	第3單元千鈞一	1	1. 能了解並能說出	1b-IV-2 認識健康技能	Ba-IV-3 緊急情境處理	1. 認知評量	【安全教
	髮覓生機		急救的目的。	和生活技能的實施程序	與止血、包紮、CPR、復	2. 技能評量	育】
	第1章安全百分		2. 能分享自己面對	概念。	甦姿勢急救技術。		安 J11 學習
	百		急救情境的想法與	1b-IV-3 因應生活情境			創傷救護技
			感受,並覺察過去	的健康需求,尋求解決			能。
			經驗對自己採取急	的健康技能和生活技			
			救行動的影響。	能。			
			3. 知道急救及一般	2a-IV-3 深切體會健康			
			傷口照護的原則,	行動的自覺利益與障			
			建立傷口照護的正	礙。			
			確觀念。	2b-IV-3 充分地肯定自			
			4. 能判斷各種止血	我健康行動的信心與效			
			法、包紮法的適用	能感。			
			時機,掌握操作關	3a-IV-1 精熟地操作健			
			鍵步驟,並能正確	康技能。			
			執行。				
十七	第6單元球賽對	1	1. 能了解籃球攻守	1c-IV-1 了解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球	1. 課堂觀察	【生涯規劃
	決		技巧之相關知識和	基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	2. 口語問答	教育】
	第 4 章誰與爭鋒		技能原理,並能反	1d-IV-1 了解各項運動	戰術。	3. 技能實作	涯 J3 覺察自
	一籃球		思、發展學習策	技能原理。		4. 比賽統計表	己的能力與
							興趣。

				課程架構脈絡			
th 餟 Hn 和	四二向江利 力位	公 制	銀羽口1冊	學習事	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			略,以改善動作技	1d-IV-2 反思自己的運			
			能。	動技能。			
			2. 能做出進攻三重	2c-IV-2 表現利他合群			
			威脅動作、各式擺	的態度,與他人理性溝			
			脱動作及個人攻守	通與和諧互動。			
			基本動作技能,並	2c-IV-3 表現自信樂			
			學習運用策略於活	觀、勇於挑戰的學習態			
			動或籃球比賽中。	度。			
			3. 能遵守籃球規	2d-IV-2 展現運動欣賞			
			則,以培養守法、	的技巧,體驗生活的美			
			尊重他人與團隊合	感。			
			作之精神。	3c-IV-1 表現局部或全			
			4. 養成積極參與的	身性的身體控制能力,			
			態度,並集中注意	發展專項運動技能。			
			力,隨時注意周遭	3d-IV-1 運用運動技術			
			環境安全。	的學習策略。			
			5. 能具備審美與表	3d-IV-2 運用運動比賽			
			現的能力,培養賞	中的各種策略。			
			析、建構和分享的	3d-IV-3 應用思考與分			
			態度與能力,進而	析能力,解決運動情境			
			有效精進個人學	的問題。			
			習,挑戰個人極	4d-IV-2 執行個人運動			
			限。	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。			

				課程架構脈絡			
女 與 Hn 和	四二 由江利 力位	然 和	與 羽 口 4两	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
+/\	第3單元千鈞一髮見生機第2章急救一瞬間	1	1. 在面景之要 2. CPR(含AED、特學 4. 注速 4. 注速 4. 注速 4. 注速 4. 注速 4. 注速 5. 产项的 6. 产项的 7. 产项的 8. 产业的 8. 产品的 8. 产	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。 2a-IV-3 深切體會健康	Ba-IV-3 緊急情境處理 與止血、包紮、CPR、復 甦姿勢急救技術。		【安全教育】 安J10學習心及肺復甦的操作。
十八	第6單元球賽對決 第4章誰與爭鋒一籃球	1	1. 技技思略能 2. 威脫基學動能巧能、,。能脅動本習或解關,學動 政各人能略實驗知道監報與強化人。 人名人 化 电	Ic-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-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。 2c-IV-3 表現自信樂	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. 比賽統計表	【生涯規劃 教育】 涯 J3 覺察自己的 題本。

				課程架構脈絡			
拟朗扣如	四二加江和力位	次 副	超 羽 口 1番	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
			3. 能遵守籃球規	2d-IV-2 展現運動欣賞			
			則,以培養守法、	的技巧,體驗生活的美			
			尊重他人與團隊合	感。			
			作之精神。	3c-Ⅳ-1 表現局部或全			
			4. 養成積極參與的	身性的身體控制能力,			
			態度,並集中注意	發展專項運動技能。			
			力,隨時注意周遭	3d-IV-1 運用運動技術			
			環境安全。	的學習策略。			
			5. 能具備審美與表	3d-Ⅳ-2 運用運動比賽			
			現的能力,培養賞	中的各種策略。			
			析、建構和分享的	3d-IV-3 應用思考與分			
			態度與能力,進而	析能力,解決運動情境			
			有效精進個人學	的問題。			
			習,挑戰個人極	4d-Ⅳ-2 執行個人運動			
			限。	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。			
十九	第3單元千鈞一	1	1. 在面對急救情境	1b-IV-2 認識健康技能	Ba-IV-3 緊急情境處理	1. 情意評量	【安全教
	髮覓生機		時,願意運用所學	和生活技能的實施程序	與止血、包紮、CPR、復	2. 技能評量	育】
	第 2 章急救一瞬		之急救技術幫助需	概念。	甦姿勢急救技術。		安 J10 學習
	間		要幫助的人。	1b-IV-3 因應生活情境			心肺復甦術
			2. 了解心肺復甦術	的健康需求,尋求解決			及 AED 的操
			CPR(含AED、復甦姿	的健康技能和生活技			作。
			勢)的使用時機、執	能。			
			行步驟與關鍵注意	2a-IV-3 深切體會健康			
			事項,並能迅速且	行動的自覺利益與障			
			正確的執行。	礙。			

課程架構脈絡									
业 與	四二小公子子,为不	然	超 羽 口 1冊	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵		
				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。					
十九	第6單元球賽對	1	1. 能了解合球得分	1c-IV-1 了解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球	1. 課堂觀察	【性別平等		
	決		技術的技能與原	基礎原理和規則。	類運動動作組合及團隊	2. 口語問答	教育】		
	第 5 章合作玩球		理,並能在反思後	1c-IV-2 評估運動風	戰術。	3. 技能實作	性 J11 去F		
	-合球		改善動作技能。	險,維護安全的運動情		4. 合作學習	性別刻板具		
			2. 能修正錯誤之動	境。			性別偏見		
			作,與隊友相互溝				情感表達		
			通解決相關問題,	動技能。			溝通,具1		
			並能了解各項技術				與他人平:		
			的使用時機,發揮				互動的自		
			團隊合作學習提升	2c-Ⅳ-2 表現利他合群			力。		
			技術水準以達到目						
			標。	通與和諧互動。					
			3. 能了解性別平等						
			之意涵並做到尊重						
			異性、共同參與討						
			論及與之合作學習						
			的態度。	中的各種策略。					
			4. 能養成規律運動						
			的習慣,有計畫的						
			提升體適能與運動	,					
			技能。	畫。					

				課程架構脈絡			
机图出机	四二点十五万分	<i>太</i>	脚羽口压	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵
				4c-IV-3 規劃提升體適			
				能與運動技能的運動計			
				畫。			
廿	第3單元千鈞一	1	1. 在面對急救情境		Ba-IV-3 緊急情境處理		【安全教
	髮覓生機		時,願意運用所學	和生活技能的實施程序	與止血、包紮、CPR、復	2. 技能評量	育】
	第2章急救一瞬		之急救技術幫助需		甦姿勢急救技術。		安 J10 學習
	間		要幫助的人。	1b-Ⅳ-3 因應生活情境			心肺復甦術
	【第三次評量		2. 了解心肺復甦術				及 AED 的操
	週】		CPR(含AED、復甦姿	•			作。
			勢)的使用時機、執				
			行步驟與關鍵注意				
			事項,並能迅速且	行動的自覺利益與障			
			正確的執行。	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。			
<u></u>	第6單元球賽對	1	1. 能了解合球得分	• • - • -		1 细丛胸窗	【性別平等
10	中心球質到 決	1	技術的技能與原		類運動動作組合及團隊	,	教育】
	第 5 章合作玩球		理,並能在反思後		製術。	3. 技能實作	(教 J J J] 性 J J J] 去除
	一合球		改善動作技能。	险,維護安全的運動情	+X715	4. 合作學習	性別刻板與
	【第三次評量		2. 能修正錯誤之動	•		1.0171	性別偏見的
	週】		作,與隊友相互溝	· =			情感表達與
			通解決相關問題,	動技能。			溝通,具備
			並能了解各項技術				與他人平等
			的使用時機,發揮				互動的能
			團隊合作學習提升				力。

	課程架構脈絡								
如與批和	四二 内江利 力位	公业	超羽口油	學習重點		表現任務	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	(評量方式)	實質內涵		
			技術水準以達到目	2c-IV-2 表現利他合群					
			標。	的態度,與他人理性溝					
			3. 能了解性別平等	通與和諧互動。					
			之意涵並做到尊重	3c-Ⅳ-1 表現局部或全					
			異性、共同參與討	身性的身體控制能力,					
			論及與之合作學習	發展專項運動技能。					
			的態度。	3d-Ⅳ-2 運用運動比賽					
			4. 能養成規律運動	中的各種策略。					
			的習慣,有計畫的	4c-Ⅳ-2 分析並評估個					
			提升體適能與運動	人的體適能與運動技					
			技能。	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。					
廿一	第1單元健康飲	1	1. 希望讓學生有能	1a-IV-3 評估內在與外	Ba-IV-3 緊急情境處理	1. 認知評量	【家庭教		
	食生活家		力為自己選購安全	在的行為對健康造成的	與止血、包紮、CPR、復	2. 技能評量	育】		
	第2單元慢性病		的飲食,同時也將	衝擊與風險。	甦姿勢急救技術。	3. 情意評量	家 J6 覺察與		
	的世界		探討現在社會流行	la-IV-4 理解促進健康	Da-IV-2 身體各系統、		實踐青少年		
	第3單元千鈞一		的食品,並學習如	生活的策略、資源與規	器官的構造與功能。		在家庭中的		
	髮覓生機		何聰明的消費。同	範。	Db-IV-1 生殖器官的構		角色責任。		
	複習第1~3單元		時將擴大「人與食	1b-IV-2 認識健康技能	造、功能與保健及懷孕		【人權教		
	【休業式】		物」的視野,增加	和生活技能的實施程序	生理、優生保健。		育】		
			從生態的觀點,討	概念。	Ea-IV-1 飲食的源頭管		人 J6 正視社		
			論人們如何成為健	1b-IV-3 因應生活情境	理與健康的外食。		會中的各種		
			康飲食消費者。	的健康需求,尋求解決	Eb-IV-2 健康消費行動		歧視,並採		
			2. 認識癌症、糖尿	的健康技能和生活技	方案與相關法規、組		取行動來關		
			病與預防方法。	能。	織。				

	課程架構脈絡										
机链扣和	四二加江毛力松	B 二 构 江 私 力 硷 於 刺		3二次汇制力的 炊山	加江千月加加林州	工手, 为 60	然 期 期 日 	學習重點		表現任務	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	(評量方式)	實質內涵				
			3. 認識高血壓、腦	2a-IV-2 自主思考健康	Fb-IV-1 全人健康概念		懷與保護弱				
			中風、冠心病、腎	問題所造成的威脅感與	與健康生活型態。		勢。				
			臟病與預防方法。	嚴重性。	Fb-IV-2 健康狀態影響		人 J9 認識教				
			4. 學習患者與照顧	2a-IV-3 深切體會健康	因素分析與不同性別者		育權、工作				
			者的身心調適與生	行動的自覺利益與障	平均餘命健康指標的改		權與個人生				
			活調整。	礙。	善策略。		涯發展的關				
			5. 學習包紮技巧及	2b-IV-1 堅守健康的生	Fb-IV-4 新興傳染病與		係。				
			傷口照護,正確使	活規範、態度與價值	慢性病的防治策略。		【生命教				
			用適合的急救方	觀。	Fb-IV-5 全民健保與醫		育】				
			法。	2b-IV-2 樂於實踐健康			生 J3 反思生				
			6. 學習心肺復甦術		源。		老病死與人				
			(CPR)、自動體外心				生無常的現				
			臟電擊去顫器(AED)				象,探索人				
			操作步驟。	能感。			生的目的、				
				3a-Ⅳ-1 精熟地操作健			價值與意				
				康技能。			義。				
				3a-IV-2 因應不同的生			生 J5 覺察生				
				活情境進行調適並修			活中的各種				
				正,持續表現健康技			迷思,在生				
				能。			活作息、健				
				3b-IV-2 熟悉各種人際			康促進、飲				
				溝通互動技能。			食運動、休				
				3b-IV-3 熟悉大部份的			閒娛樂、人				
				決策與批判技能。			我關係等課				
				3b-IV-4 因應不同的生			題上進行價				
				活情境,善用各種生活			值思辨,尋				
				技能,解決健康問題。			求解決之				
							道。				

	課程架構脈絡									
教學期程	單元與活動名稱	名稱 節數	學習目標	學習重點		表現任務	融入議題			
双于 列任	十九六石幼石将		子自口你	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵			
				4a-IV-2 自我監督、增			生 J7 面對並			
				強個人促進健康的行			超越人生的			
				動,並反省修正。			各種挫折與			
				4a-IV-3 持續地執行促			苦難,探討			
				進健康及減少健康風險			促進全人健			
				的行動。			康與幸福的			
				4b-IV-2 使用精確的資			方法。			
				訊來支持自己健康促進			【生涯規劃			
				的立場。			教育】			
							涯 J4 了解自			
							己的人格特			
							質與價值			
							觀。			
							涯 J13 培養			
							生涯規劃及			
							執行的能			
							カ。			
							【安全教			
							育】			
							安 J10 學習			
							心肺復甦術			
							及 AED 的操			
							作。			
							安 J11 學習			
							創傷救護技			
	11: 1						能。			
廿一	第4單元健康體	1	1. 能運用客觀的測		Ab-IV-1 體適能促進策	1. 課堂觀察	【安全教			
	能樂生活		量方式評估柔軟	基礎原理和規則。	略與活動方法。	2. 口語問答	育】			

	課程架構脈絡								
女 與 thn 和	从 朗加加		與羽口 1冊	學習重點		表現任務	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	(評量方式)	實質內涵		
	第5單元熱血向		度,亦可自行設計	1c-IV-2 評估運動風	Bc-IV-1 簡易運動傷害	3. 學習活動單	安J1 理解安		
	前行		訓練處方提升柔軟	險,維護安全的運動情	的處理與風險。	4. 技能實作	全教育的意		
	第6單元球賽對		度。	境。	Bd-IV-2 技擊綜合動作	5. 分組討論	義。		
	決		2. 學習各種運動傷	1d-Ⅳ-1 了解各項運動	與攻防技巧。	6. 比賽統計表	安 J3 了解日		
	複習第4~6單元		害預防及處理方	技能原理。	Cb-IV-2 各項運動設施	7. 合作學習	常生活容易		
	【休業式】		法,能在運動前辨	1d-IV-2 反思自己的運	的安全使用規定。		發生事故的		
			識可能的風險,作	動技能。	Cb-IV-3 奥林匹克運動		原因。		
			為個人運動傷害預	1d-IV-3 應用運動比賽	會的精神。		【生涯規劃		
			防之道。	的各項策略。	Cd-IV-1 戶外休閒運動		教育】		
			3. 了解柔道禮儀、	2c-IV-1 展現運動禮	綜合應用。		涯 J3 覺察自		
			運動安全知識、各	節,具備運動的道德思	Ce-IV-1 其他休閒運動		己的能力與		
			種護身倒法的技	辨和實踐能力。	綜合應用。		興趣。		
			能、競賽規則等。	2c-IV-2 表現利他合群	Gb-IV-2 游泳前進25公		【戶外教		
			4. 了解蛙式的動作	的態度,與他人理性溝	尺(需換氣 5 次以		育】		
			要領,並能在課餘	通與和諧互動。	上)。		户 J2 擴充對		
			時間自我練習。	2c-IV-3 表現自信樂	Ha-IV-1 網/牆性球類運		環境的理		
			5. 認識定向越野與	觀、勇於挑戰的學習態	動動作組合及團隊戰		解,運用所		
			其基本能力。	度。	術。		學的知識到		
			6. 了解並學會拔河	2d-IV-2 展現運動欣賞	Hb-IV-1 陣地攻守性球		生活當中,		
			的動作要領。	的技巧,體驗生活的美	類運動動作組合及團隊		具備觀察、		
			7. 學會棒球及慢速	感。	戰術。		描述、測		
			壘球的投球及打擊	3c-IV-1 表現局部或全	Hd-IV-1 守備/跑分性球		量、紀錄的		
			等基本動作。	身性的身體控制能力,	類運動動作組合及團隊		能力。		
			8. 了解與學習排球	發展專項運動技能。	戰術。		户 J3 理解知		
			攻擊動作中的步	3d-Ⅳ-1 運用運動技術			識與生活環		
			法,以及動作要	的學習策略。			境的關係,		
			領。	3d-Ⅳ-2 運用運動比賽			獲得心靈的		
				中的各種策略。			喜悅,培養		

	課程架構脈絡									
th 餟 Hn 和	與 如 如 四 二 由 江 和 力 位		段 羽 口 4两	學習重	三點	表現任務	融入議題			
教字期柱	【学期程 単九與活動名稱 即	即數	字百日保	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標 9.正手技術。習時期 9.正手機 10.學防會解 到正的 蟹子 11.式, 4.以 11. 对, 4.以 11.以 11.以 11.以 11.以 11.以 11.以 11.以							
							教性種遞思歧性性性情育 J J J 媒的、視 J J J 別 別 別 網 表 板 見 基 板 見 達 級 與 除 與 的 與			

	課程架構脈絡									
机朗斯加	B 二 由 江 私 夕 较	th bu	組羽口	學習	重點	表現任務	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	(評量方式)	實質內涵			
							溝通,具備			
							與他人平等			
							互動的能			
							カ。			
							【人權教			
							育】			
							人 J5 了解社			
							會上有不同			
							的群體和文			
							化,尊重並			
							欣賞其差			
							異。			

- ◎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。