# 臺南市立學甲國民中學 114 學年度第一學期八年級健體領域學習課程(調整)計畫(體育班)

教材版本	翰林版		實施年級 (班級/組別)		及 教學節數	每週(1)節,本	<b>見</b> (1)節,本學期共(21)節			
課程目標	<b>體育</b> 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、 跳繩等全新學習內容,希望同學藉此培養多元興趣與良好體能。									
該學習階段 領域核心素養	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 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-C1 具備	生活中有	盲關運動與健康的道德	恵思辨與實	"践能力及環境意識	, 並主動參與公益	團體活動,關懷社	會。		
				課程架	構脈絡					
<b>教學期程</b>	單元與活動名	節數	節數 學習目標		學習重點		表現任務	融入議題		
756 7 777 1-	稱	,, 20	, , ,		學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵		
第一週	體適能	1	1.能正確實作體適法。 2.了解體適能運動設計原則。 3.能評估個人體適果。 4.能設計體適能促送計畫。	處方基礎能檢測結	體 4c-IV-2 計應正畫 4c-IV-3 能運動 人名 化 通過的 大 通	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 問答體與實施之 2. 驗與資 6 表 1 . 說 期 2 . 驗與實 6 表 1 . 數 與 6 表 1 . 數 與 6 表 1 . 數 6 表 1 . 数 6 . 数 6 .	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。		
第二週	跳繩	1	1. 了解跳繩的效益 動參與意願。 2. 了解跳繩的技能 旋方式。		1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 和規則。 1d-IV-1 了解各	Ic-IV-1 民俗 運動進階與綜 合動作。 Ic-IV-2 民俗	觀察 實作			

		3. 能表現不同的跳繩迴旋技 能。 4. 了解跳繩的技能概念和迴 旋方式。 5. 能表現不同的跳繩迴旋技 能。	3c-IV-1 表現局	運動個人或團隊展演。		
第三週	跳繩 1	1. 了解跳總的技能概念和手一一个。 2. 能概念。 2. 能表。 3. 能表。 3. 體擬定則 4. 能是數學的 4. 能是數學的 4. 能是數學的 5. 能是 5. 能是 5	Ic-IV-1 了解各 項規則。 Id-IV-1 了解原 和規則。 Id-IV-1 方能 可 到別 3c-IV-1 身 3c-IV-1 身 3c-IV-1 身 3c-IV-1 身 3c-IV-1 身 3c-IV-1 身 3c-IV-1 身 3c-IV-1 身 3c-IV-1 身 3c-IV-1 3c-	Ic-IV-1 民俗運動作。 Ic-IV-2 民俗運動作。 Ic-IV-2 民俗運動隊展演。	觀實作	【育性自題尊體【人上體並【育涯的別 J 主,重自人 J 有和欣生】 J 为 超關自的。育解的,差劃 察興教 射議已身 】社群尊異教 自趣
第四週	排球 1	1.透過影片欣賞,讓學生了解肩上發球在比實事中的重感 性,激發學習動機及參與國人 2.讓學生在練習中,找 好的 3.了解肩上漂浮發球的動作 要領。 4.讓學生自我檢視是否借 4.讓學生自我檢視是不 有 有 作。	Ic-IV-1 基。 Iv-1 基。 Iv-1 基。 Iv-1 基。 Iv-1 对于, Id-IV-3 的 Id-IV-3 的 解原 解原用項 現的,能用多解原用項 現的,能用多解原用項 現的,能用各理運策 局身發。運動 局景區 展 [] 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	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	發觀實	大學 說相護人權教了同化其規則 別4權維他主權 不文賞涯 親關自的。育解的,差劃 引社群尊異教體 與 會 重。

			策略。 4d-IV-1 發展適 合個人之專項運 動技能。			涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。
第五週	排球 1	1. 能熟練的控制肩上漂浮發球的方向及落點。 2. 了解肩上漂浮發球的特性,在9人制排球比賽中擬定發球策略。	1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理	Ha-IV-1 網/牆性球類動作組合及團隊戰術。	發觀實	【育性自題尊體【人上體並【育涯的別 J4 權維他主權 不文賞涯 別 認相護人權教了同化其規 覺與 解關自的。育解的,差劃 察興 數議已身 】社群尊異教 自趣
第六週	排球 1	1. 能熟練的控制肩上漂浮發球的方向及落點。 2. 了解肩上漂浮發球的特性,在9人制排球比賽中擬定發球策略。	Ic-IV-1 Ic-IV-1 Ic-IV-1 Id-IV-3 Id-IV-3 Id-IV-3 Id-IV-3 Id-IV-3 Id-IV-1 Id-IV-1 Id-IV-3 Id-IV-1 Id-IV-3 Id-IV-1 Id	Ha-IV-1 網/牆 性球類動 作組合及團隊 戰術。	發觀實	【育性自題尊體【人上體並【育涯的性】J4權維他主權 不文賞涯 別。福護人權教了同化其規 覺與 報關自的。育解的,差劃 察與 數體 體與

				合個人之專項運			
第七週第一次段考	肌力訓練	1	1. 認識肌力訓練相關知識。2. 了解增進肌肉適能的益處	動技能。 Ic-IV-1 基 了礎 和是IV-2 人動 與則 4c-IV-2 人動 的技 與個。 4c-IV-3 與與 人 與與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Bc-IV-2 終身 運動計畫擬定 的相關知識。	實作觀察問答	<b>【生】</b> <b>其期</b> <b>其</b> <b>其</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>
第八週	肌力訓練	1	規畫與改善肌肉適能。	Ic-IV-1 了礎各理 不是 不	Bc-IV-2 終身 運動計畫擬定 的相關知識。	實作觀察問答	本【育涯涵意活【育閱同情本之生】J14道於 讀 懂及使則則 養倫常 養 僅及使則則 過數 並理生 教 在活文则则,如此,一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个
第九週	田徑/田賽	1	1. 認識理在生活中的重要性性。 2. 認識那方式在各項運動的 2. 原解跳彈。 3. 使用。 3. 使用。 3. 使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	信樂觀、勇於挑戰	Ga-IV-1 跑、跳 與推擲的基本 技巧。	觀察實作	<b>性</b> <b>外</b> <b>外</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b> <b>以</b>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十週	田徑/田賽 1	躍的多樣性。 6.活動中能展現自我挑戰精神,也能鼓勵及包容他人的動力。 7.能瞭解提升助跑速度的動作要領。 8.能跑出助跑之三個時期的速度的動作要領。 9.能了解並做出起跳動作的動作要領。	3c-IV-1 字型性項IV-2 表性力技發展現 表性力技發展現 現的,能展演個 現的,能展演個 現的,能展演個 是工V-1 大人能 是工V-1 大人能 是項 是項 是項 是項 是項 是項 是項 是項 是項 是項	Ga-IV-1 跑、跳	觀察	【生涯規劃教育】 注 J3 覺察自己的能力與興趣。
		不完整的控制。 是是一个人。 是一个人。 是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	項運動基礎原理	與推擲的基本技巧。	實作	育性自題尊體【人上體並【育涯的】J主,重自人J有和欣生】J3 加級相護人權教了同化其規 覺與識關自的。育解的,差劃 察興報說自身 】社群尊異教 自趣報 與 會 重。 己。

			1				
第十一週	羽球	1	1. 瞭解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。 2. 認識後場。擊球在羽球中的重擊 3. 體驗 6. 認識性。 3. 體數 4. 運用不同數果 5. 認識與學會殺果 5. 認識與學會殺球技術。 6. 能分辨殺球長球動作 6. 能分辨殺球長球動作 9. 1000 1000 1000 1000 1000 1000 1000 100	題d-IV-1 之。 1d-IV-1 对于是一个的一个的,是是有一个,是是一个的是是一个的。 1d-IV-1 对于是是的。 1d-IV-1 对于是是的。 一个一个,是是是一个,是是是是一个,是是是是一个。 是是是是一个。 1d-IV-1 对于,是是是是是是是是是一个。 1d-IV-1 对于,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	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	觀察 實作 問答	【育性自題尊體【人上體並【育性自題尊體【人上體並【育別 4 權維他主權 7 万有和欣生 3 翻關自的。育解的,差劃 4 體 與 會 重。
第十二週	羽球	1	1. 認識與學會切球技術。 2. 能分辨切球長球、殺球動作要領別不同處立即人。 3. 進用是數條方子, 5. 數解長球,可 4. 熟瞭時性與可 5. 數解長數 5. 數解長數 5. 數解長數 5. 數解 5. 數解 5. 數解 5. 數解 5. 數 5. 數 5. 數 5. 數 5. 數 5. 數 5. 數 5. 數	動技化-I v-1 的 T v-1 对 v-2 的 t v-1 对 v-2 的 t v-2 的 t y-2 的 t y-2 的 t y-1 y t y-2 的 t y-1 y t y-2 的 t y t y y-2 的 t y y y y y y y y y y y y y y y y y y	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	觀察 實作 問答	涯的【育性自題尊體【人上體並【J3 力別 4 權維他主權 不文賞涯覺與平 認相護人權教了同化其規察興等 識關自的。育解的,差劃自趣教 身議己身 】社群尊異教已。
第十三週	羽球	1	1. 認識與學會切球技術。 2. 能分辨切球與長球、殺球	合個人之專項運動技能。  1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動	觀察實作	育】 涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。 【性別平等教 育】

		動作要領的不同處。 3. 運用影像動作技能。 4. 熟瞭的球技術。 5. 數解長球或可見 5. 數解特性與一人。 6. 學習球路等習過 6. 學習球路場 6. 學習球場地位置與 7. 歌、切球的使用時機。 7. 歌、切球的使用時機。	Id-IV-2 1d-IV-2 9 1d-IV-2 9 1d-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-2 1d-IV-1 1	作組合及團隊戰術。	問答	性自題尊體【人上體並【育涯的 I A 權 維他主權 I A 有和欣生】 I A 有和欣生】 I A 有和欣生】 I A I A
第二次段考	棒球(壘)	1. 藉由情境了解棒球好球區,進而提升打擊技能。 2. 藉由打擊活動,提升打擊技能。 3. 引導學生了解接滾地球技術,並藉由接滾地球了解接球動作要領。	2c-IV-3、是 IV-3、是 IV-3、是 IV-3、是 IV-3、是 IV-1 身能動 IV-3 數度 表性力技應 IV-1 之。 IV-1 以 IV	Cb-IV-2 各項 運動用是 是使用d-IV-1 上 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	認意	【育性自題尊體【人上體並【育涯的性】J4 權維他主權 不文賞涯 別別 相護人權教了同化其規 覺與等 識關自的。育解的,差劃 察興勢 身議己身 】社群尊異教 自趣 震興 會 重。 己。
第十五週	棒球(壘) 1	1. 引導學生了解接滾地球技術,並藉由接滾地球了解接球動作要領。 2. 引導學生了解接高飛球技術,並藉由接高飛球了解接球動作要領。	2c-IV-3 表現自信樂習、勇力 表現的學習態度現場 表現所 表現 表現 表現 表现 的 最级 表现	Cb-IV-2 各項 運動設用規定 全使用規定守備 / 跑分性組 運動動作組 及團隊戰	認知 情意 技能	【性别 等教

	_					
第十六週	籃球 1	1. 透過趣味透過影片欣賞,	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。 Ic-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	觀察	人 J5 了 解 群 重 了 同 化 其 劃 解 的 尊 異 教 自 整 工 看 置 的 能 對 是 數 是 數 是 數 是 數 是 數 是 數 是 數 是 數 是 數 是
		讓快發學。讓的。了讓軍人 學達習會 學主進習會 學主進習會 學主進習會 學生進對運生在起 與上 中野 與上 與是 與是 與是 與是 與是 與是 與是 與是 與是 與是	項和d項ld動略2c他他和3c部體專3d動略3d動策3d考決題運規IV-動V賽 V群理互V-全制運V-術 V-賽。V-分動動則-1 技3的 2 的性動1 身能動1 的 2 中 3 析情原 解原用項 現度通 現的,能用習 用各 用力的解原用項 現度通 現的,能用習 用各 用力的理 各理運策 利,與 局身發。運策 運種 思,問理 各理運策 利,與 局身發。運策 運種 思,問	攻守性球組合。	1. 技	育性自題尊體【人上體並【育涯的 J 1 主,重自人 J 有和欣生】 J 4 權維他主權 不文賞涯 認相護人權教了同化其規 覺與 識關自的。育解的,差劃 察興 體 與 會 重。 己。
第十七週	籃球 1	1. 透過趣味透過影片欣賞, 讓學生了解上籃基本動作與 快速進攻戰術的重要性,激	1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及	觀察 技能 情意	【性别平等教育】 性 J4 認識身體
		發學習動機及參與感。	1d-IV-1 了解各	<b>團隊戰術。</b>		自主權相關議

		2.學會運球三步上籃動作要 3.讓學生在練習中,找籃 好數 好數 好數 好數 好數 好數 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	項Id-IV-赛 V-群理互V-全制運V-街。-I合人諧-I或控項-I技。-I比略-I與運。數V-賽 V-群理互V-全制運V-術 V-賽。V-分動能應各 表態溝。表性力技運學 運的 應能境原用項 現度通 現的,能用習 用各 用力的原用項 現度通 現的,能用習 用各 用力的理運策 利,與 局身發。運策 運種 思,問理運策 利與 局身發。運策 運種 思解			題尊體【人上體並【育涯的,重自人J有和欣生】J。 維他主權 不文賞涯 自的。育解的,差劃 察興 自的。育解的,差劃 察興 內
第十八週	籃球 1	1. 讓學生在 空手 到 一 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ic-IV-1 項和Id-IV-3 了礎 了能應各 表態溝。表性力 解原 解原用項 現度通 現的, 解原解原用項 現度通 現的, 解原解原用項 現度通 現的, 發達 對於 對方 ,與 局身發。 一下 , ,與 局身發。	Hb-IV-1 陣地 攻守性球類運 動動作組合及 團隊戰術。	觀察技能	【育性自題尊體【人上體並【育涯的性】J4權維他主權了同化其規 覺與

第二十週 運動與身體發 1 1.了解

		2. 理解運動對身體發展的正面效益。 3. 了解和應用運動訓練的原則,診斷運動參與時的問題。 4. 應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。	和規則。 1c-IV-4 了解身 體發展、運動和營 養的關係。 4c-IV-1 分析並 善用運資訊 對技產品與服務。	礎設計原則。	問答	涯 J3 覺察自己 的能力與興趣。
第二十一週	休業式   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」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位,清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
- ◎「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。

備註1:上課場地(館)因氣候、疫情、校內辦理球賽或活動等時,可以自行進行調整上課地點或進行運動欣賞。

備註 2:上課期間因氣候、疫情、校內辦理球賽與其他活動、疫情需線上教學時,請自行調整課程進度與內容。

# 臺南市立學甲國民中學 114 學年度第二學期八年級健體領域學習課程(調整)計畫(體育班)

教材版本	翰林版		實施年級(班級/組別)	八年級	教學節.		(1)節,本學期共	(20)節			
課程目標	體育 際了加深籃球、排球、桌球、足球、游泳、體操的技術教學,也提供了運動時要注意的營養及自行車知識及水域安全,希望同學在從事體育活動時,能有更多更有趣的選擇。										
該學習階 段 領域核心 素養	程										
		T		課程架構脈終	+						
教學期程	教學期程 單元與活動名稱 節數		學習目標		學習重點			融入議題			
		, .	•	學習表現	1	學習內容	(評量方式)	實質內涵			
第一週	體適能	1	1. 能正確實 作體 為別解體 之. 了解體 。 多. 了基礎 設計 。 3. 能 對 說 說 說 說 說 說 說 說 說 說 說 說 說 說 說 說 說 說	動相關之科技、 媒體、產品與服 4c-IV-2 分析並 化的體適能與選 能,修正個人的	資務評動運 升運 人	Ab-IV-2 體適能 運動處方基礎設 計原則。	1. 問答語 出體適大 和體 和實 和 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	育】 涯J3 覺察自			
第二週		0									

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	7 -1		1 # 1 -1 1 1 + 10 1	11 111 1 2 20 4 7 20 4	III III 1 at 1) 1	\m !	Variable to
	足球	1	1. 藉由跑位接應提升	1d-IV-1 了解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻	認知	【生涯規劃教
			八字傳球的順暢度,	技能原理。	守性球類運動動	情意	育】
			並了解不同位置的移	1d-IV-3 應用運動比賽	作組合及團隊戰	技能	涯J3 覺察自
			動作為。	的各項策略。	術。		己的能力與興
			2. 藉由跑位接應提升		Hc-IV-1 標的性		趣。
			八字傳球的順暢度,	節,具備運動的道德思	球類運動動作組		【品德教育】
			並了解不同位置的移	辨和實踐能力。	合及團隊戰術。		品 J8 理性溝
			動作為。	2c-IV-2 表現利他合群	Hd-IV-1 守備/		通與問題解
				的態度,與他人理性溝	跑分性球類運動		決。
				通與和諧互動。	動作組合及團隊		
第三週				3c-IV-1 表現局部或全	戰術。		
				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-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。			
		1	1. 透過影片欣賞,引	1c-IV-1 了解各項運動	Ha-IV-1 網/牆	提問	【品德教育】
			導學生觀看各隊扣球		性球類運動動作	發表	品 J8 理性溝
	171-17		技術所形成的攻擊戰		組合及團隊戰	觀察	通與問題解
			術,激發學習動機及	技能原理。	術。	實作	· 决。
			· 例 · 例 沒 字 自 助 機 及 · 參與 感 。	Id-IV-3 應用運動比賽	1111 9	貝 11-	<b>大</b> °
			2. 透過趣味活動遊				
				DG			
			戲,學會助跑、起跳、				
第四週			扣球、落地等分解動 作。	的態度,與他人理性溝			
<b></b>				通與和諧互動。			
			3. 透過站立自拋自扣	3d-IV-1 運用運動技術			
			練習,學會揮臂扣球	的學習策略。			
			動作要領。	3d-IV-2 運用運動比賽			
			4. 運用手掌包覆球體				
			擊球,學會控制球體				
			旋轉及方向的技術。	析能力,解決運動情境			
			5. 學會扣球準備的動				
			作要領。	4d-IV-1 發展適合個人			

				之專項運動技能。			
第五週	排球	1	1. 議到作學是在練別的一次,因為一次,因為一次,因為一次,因為一次,因為一次,因為一次,因為一次,因為	Tc-IV-1 理仍不可以是 1d-IV-1 理 1d-IV-1 理 1d-IV-1 理 1d-IV-1 理 1d-IV-1 理 1d-IV-2 ,	Ha-IV-1 網/牆性球類運動作組合及團隊戰術。	觀發實	【品德教育】 品 J8 理性溝 通與問題解 決。
第六週	排球	1	1. 要包含 化	Ic-IV-1 Ic-IV-1 Ic-IV-1 Ic-IV-1 Ic-IV-1 Id-IV-1 Id-IV-1 Id-IV-1 Id-IV-1 Id-IV-1 Id-IV-2 原略表與互運略運運 Id-IV-2 ,諧 Id-IV-2 ,諧 Id-IV-2 ,	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動作 組合及團隊戰 術。	提觀實	【品德教育】 品 J8 理性溝 通與問題解 決。
第七週	飛盤	1	1. 認識飛盤運動的起源。	1c-IV-2 評估運動風險,維護	Cd-IV-1戶外休閒運	上課參與	【品德教育】

			2. 能遵守場上安全規則 及遊戲規則。 3. 能透過練習體會如何 運用更順暢的動力鍊來 進行傳接盤。 4. 能了解及做出基本的 飛盤投擲動作、接盤後傳 盤之動作。	安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能 原理。 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。	動綜合應用。	實務操作 分組競賽 技能測驗	品 J1 溝通合作與 和諧人際關係。
			5. 能發現傳盤路線偏移 並加以修正。 6. 相互合作的班級氣氛。	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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。			
第八週 第一次段考	飛盤	1	1. 認識飛盤運動的起源。 2. 能遵守場上安全規則及遊戲規則。 3. 能透過練習體會如何運用更順暢的動力鍊來進行傳接盤。 4. 能了解及做出基本的飛盤投擲動作、接盤投擲動作。 5. 能發現傳盤路線偏移並加以修正。 6. 相互合作的班級氣氛。	Ic-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 Id-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Cd-IV-1户外休閒運動綜合應用。	實作評量 上課參與 觀察記錄 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與 和諧人際關係。
第九週	桌球	1	1. 認識與了解桌球抽 球的原理。 2. 能好理抽球與平擊 球的差異性。 3. 了解正手抽球動作 關鍵會正手抽球技 術。 5. 學會如何接抽球。	1d-IV-1 了解各項運動 技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全 身性的身體控制能力,	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	説明 問答 實作	【品德教育】 品 J8 理性溝 通與問題解 決。
第十週	桌球	1	1. 認識桌球正、反手位。	1d-IV-1 了解各項運動 技能原理。	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動作	觀察 實作	【品德教育】 品 J8 理性溝

		2. 術 3. 法 4. 動 5. 領 6. 合 移 能後 。 以 球 球 時	身性的身體控制能力, 發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人 之專項運動技能。	組合及團隊戰術。		通與問題解決。
第十一週	桌球 <b>1</b>	1. 能善用正、反手結 合技術並結合腳步 移動實際比賽前策 2. 能透過賽前策略與 賽後檢討分析比賽情 境。	技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全 身性的身體控制能力,	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動作 組合及團隊戰 術。	觀察 實作 行動	【品德教育】 品 J8 理性溝 通與問題解 決。
第十二週	籃球 1	1. 賞技要及2. 要3. 找與4. 基5. 防避學上激感防生好。防作異數學學領讓到動了本讓學學上激感防生好。防作與數學學學,不在的一時要認為一個學學學,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	基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項 技能原理。 1d-IV-3 應用運動 的各項策略。 2c-IV-2 表現他合 的態度,與他人 的態度和諧互動 3c-IV-1 表現局部	Hb-IV-1 陣地攻 守性球類運動 作組合及團隊戰 術。	提問觀察	【品德教育】 品J8 理性溝 題則 決。

第十三週	籃球	1	1.防空、大学、大学、大学、大学、大学、大学、大学、大学、大学、大学、大学、大学、大学、	基礎原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	實作	觀察	【品德教育】 品J8 理性溝 通與問題解 決。
第十四週第二次段考	籃球	1	1. 從強弱之 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時	Id-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他合理,與他合業 的態度,與他人理性 的與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或力, 發展專運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	實作	觀察發表	【品德教育】 品J8 理性溝 通與問題解 決。

			觀	的學習策略。			
			念。	3d-IV-2 運用運動比賽			
			, w	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			
	** -1		1 // 2	之專項運動技能。	III III 1 at 1 1	ماني مياني ماني مياني	V 14 14 V
	籃球	1	1. 從防守情境中,了	1c-IV-1 了解各項運動	Hb-IV-1 陣地攻	觀察	【品德教育】
			解強弱邊無球防守的	基礎原理和規則。	守性球類運動動	發表	品J8 理性溝
			協防觀念。	1d-IV-1 了解各項運動	作組合及團隊戰	實作	通與問題解
			2. 能實際執行強弱邊	技能原理。	術。		決。
			無球防守協防戰術。	1d-IV-3 應用運動比賽			
			3. 了解一、二、三線	的各項策略。			
			協防觀念,並能實際	2c-IV-2 表現利他合群			
			執行戰術的要求。	的態度,與他人理性溝			
			4. 從3對3攻防實戰演	通與和諧互動。			
<b>始</b> 1			練中,了解協防的動	3c-IV-1 表現局部或全			
第十五週			作及觀念。	身性的身體控制能力,			
			5. 學習如何檢討改	發展專項運動技能。			
			進、調整協防戰術與	3d-IV-1 運用運動技術			
			觀	的學習策略。			
			念。	3d-IV-2 運用運動比賽			
			130	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。			
	體操	1	1. 從生活中的體操新	1c-IV-1 了解各項運動	Ia-IV-2 器械體	認知	【生涯規劃教
	短/統	T	1. 從生活中的體操新聞引發興趣,透過提	IC-IV-I	Id-1V-2	認知   情意	【生涯規劃教 育】
					採動作組合。		
			問,引導學生能對體	ld-IV-1 了解各項運動		技能	涯 J6 建立對
第十六週			操運動具備欣賞的能	技能原理。			於未來生涯的
			力。	2c-IV-3 表現自信樂			願景。
			2. 瞭解競技體操比賽	觀、勇於挑戰的學習態			
			的種類與評分標準。	度。			
			3. 瞭解平衡木的動作	2d-IV-2 展現運動欣賞			
			要領。	的技巧,體驗生活的美			

第十七週	體操 1	4.方5.衡6.決個7.成衡1.並領2.用要3.態4.成箱的生各生的組生且組瞭起 理撐。生做生且作做的生各生的組生且組瞭起 理撐。生做生且作出走能項能能合能流合解跳 解推 能出能流。不 出 自設 術現 雙作 雙動 我 術現同 平 主計 ,平 腳要 手作 狀 ,跳	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。 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	Ia-IV-2 器械體 操動作組合。	認知意能	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對 於未來生涯的 願景。
第十八週	休閒運動-自行 1車	1. 了解自行車做為休 閒運動的良好條件。 2. 認識與自行車各項 結構與用途。	3C-1V-2 發展動作創作 和展演的技巧。 和展演潛能。 1c-IV-1 了解各項運動 基礎原理和規則自信樂 2c-IV-3 表現自停署 度。 4c-IV-3 規劃提升體動 能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的 Cb-IV-2 各項相關知識。 Cb-IV-2 各項更的規定的規定的 Cd-IV-1 原動綜合應用規定。 Cd-IV-1 順動綜合應用。	問答說明	【安全教育】 安全教育】 安月1 理解安全, 文子教。 安月6 了解運 動設施。 維護。
第十九週	水上安全與自救/游 1 泳	1. 藉由新聞訊息傳遞 了解安全水域判斷。 2. 讓學生了解常見水	1c-IV-2 評估運動風 險,維護安全的運動情 境。	Cb-IV-2 各項運 動設施的安全使 用規定。	認知 情意 發表	【安全教育】 安 J9 遵守環 境設施設備的

		域意外發生的原 原 身 身 身 身 身 身 身 身 身 身 身 身 身 身 身 身 身 身	1d-IV-1 了解各項運動 技能原理。 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。	Gb-IV-1 岸邊救 生步驟、安全活 動水域的辨識、 意外落水自救與 仰漂30秒。	觀察 實作	安全守則。 【海洋參與 海J] 參休開 海海海 海海活動 域 各種水 生技能。
第二十週第三次段考	運動營養 1	1.運的2.義.瘦性4.楚.的出透動相瞭及能身。能的面知決進現性運容解節 考達情活。 對職所 對職	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,實際參與身體活動。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合合養 表知識。	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。
第二十一週	休業式 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。

備註1:上課場地(館)因氣候、疫情、校內辦理球賽或活動等時,可以自行進行調整上課地點或進行運動欣賞。

備註2:上課期間因氣候、疫情、校內辦理球賽與其他活動、疫情需線上教學時,請自行調整課程進度與內容。

# 臺南市立學甲國民中學 114 學年度第一學期八年級健體領域學習課程(調整)計畫(體育班)

教材版本	翰林版	實施年 (班級/組	八年級	教學節數	每週 (	1)節,本學期共(2	1)節
課程目標	7 / C/1 B B/C47 21		出邀約?並教授交往i 識傳染病與預防方法		讓同學安全又健康	的度過青春期。學習	成癮物質的內
該學習階戶領域核心素	言放棄。 健體-J-A2 具備理解問題。 健體-J-A3 具備善用 健體-J-B1 備情意表 健體-J-B2 具備善用 關係。 健體-J-B3 具備審美	體育與健康體育與健康的體育與健康的體育與健康的與健康的。	能與態度,展現自我達 , 展現自我選 , 展現的全貌,是他獨 , 並做獨 , 並做獨 , 與 , 與 , 與 , 與 , 與 , 與 , 與 , 與 , 與 ,	立思考與分析的知 與保健計畫,有效 互動,並理解體育 媒體,以增進學習 在美學上的特質與	能,進而運用適當 執行並發揮主動學 與保健的基本概念 的素養,並察覺、 表現方式,以增進	的策略,處理與解決 習與創新求變的能力 ,應用於日常生活中 思辨人與科技、資訊 生活中的豐富性與美	體育與健康的。。、媒體的互動
			課程架材	<b></b> よ 脈 絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	重點 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵
第一週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	數 2 涵 3 關 4 邀 5 譲	與迷戀。 襄學生認識愛的意	1a-IV-1 理各念 1a-IV-4 理與康 理與康 理活規 1a-IV-4 生與 1a-IV-4 生與 1a-IV-4 生與 1a-IV-1	展的方IV-5 維則。 於原子IV-5 自立動會 大總 與 與 大線 與 上 基 表 及 策 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	1.觀察:是否能認 真聆聽。 2.發表:是否熱烈 參與討論並積極發 言。	【生命教育】 生 J1 學 思考 思

				進健康的行動, 並反省修正。	素與有效的溝 通技巧。		
第二週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1	1 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。 2 讓學生認識愛的意 涵。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Db-IV-4 愛的 意涵與情感發 展、維持、結束 的原則與因應	真聆聽。	【生命教育】 生 J1 思考生 活、學校與社 區的公共議
			3 讓學生學習維繫人際 關係好方法。 4 讓學生學習兩性交往 邀約拒絕技巧。	1a-IV-4 理解促 進健康生活的策 略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各	方法。 Db-IV-5 身體 自主權維護與行	言。	題,培養與他人理性溝通的素養。
			5讓學生學習好好說再見的技巧。	種自我調適技 能。 4a-IV-2 自我監	動,以及交友約 會安全策略。 Fa-IV-3 有利		
<b></b>	<b>始                                    </b>	1	1 / 炒塔白. 贴 4 子 墙 / 4 子	督、增強個人促進健康的行動, 並反省修正。 1a-IV-1 理解生	人際關係的因 素與有效的溝 通技巧。 Db-IV-4 愛的	1 細窗・日でかり	
第三週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1	1. 維護身體自主權的立 場表達與行動。 2. 熟悉交友約會安全策 略,有效防範性侵。	理、心理與社會 各層面健康的概 念。	意涵與情感發 展、維持、結束 的原則與因應	真聆聽。 2. 問答:是否能主 動分享自己的想	【生命教育】 生 J1 思考生 活、學校議 品的公共議
				1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。         3b-IV-1 熟悉各	方法。 Db-IV-5 身體 自主權維護的 立場表達與行	法。	題,培養與他 人理性溝通的 素養。
				種 自 我 調 適 技 能。 4a-IV-2 自 我 監 督、增 強 個 人 促	動,以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3有利 人際關係的因		
the sea				進健康的行動, 並反省修正。	素與有效的溝 通技巧。		
第四週	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦	1	1. 維護身體自主權的立場表達與行動。 2. 熟悉交友約會安全策	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Db-IV-4 愛的 意涵與情感發 展、維持、結束 的原則與因應	真聆聽。	【生命教育】 生 J1 思考生 活、學校與社 區的公共議
			略,有效防範性侵。	念。 1a-IV-4 理解促 進健康生活的策 略、資源與規範。	的原則與因應 方法。 Db-IV-5 身體 自主權維護的	法。	與 題,培養與他 人理性溝通的 素養。
				8b-IV-1 熟悉各	立場表達與行		不'民'

				種自我調適技	動,以及交友約		
				能。	會安全策略。		
				4a-IV-2 自我監	Fa-IV-3 有利		
				督、增強個人促	人際關係的因		
				進健康的行動,	素與有效的溝		
				並反省修正。	通技巧。		
第五週	第一篇擁抱青春相信愛	1	1. 讓學生熟悉兩性交往	1a-IV-1 理解生	Db-IV-4 愛的	1. 觀察:是否能認	【生命教育】
	第一章愛的真諦		邀約與拒絕技巧。	理、心理與社會	意涵與情感發	真聆聽。	生 J1 思考生
			2. 讓學生學習好好說再	各層面健康的概	展、維持、結束		活、學校與社
			見的技巧。	念。	的原則與因應	參與討論並積極發	區的公共議
				1a-IV-4 理解促	方法。	言。	題,培養與他
				進健康生活的策	Db-IV-5 身體		人理性溝通的
				略、資源與規範。	自主權維護的		素養。
				3b-IV-1 熟悉各	立場表達與行		
				種自我調適技	動,以及交友約		
				能。	會安全策略。		
				4a-IV-2 自我監	Fa-IV-3 有利		
				督、增強個人促	人際關係的因		
				進健康的行動,	素與有效的溝		
t-ta				並反省修正。	通技巧。		
第六週	第一篇擁抱青春相信愛	1	1讓學生澄清青少年階	1a-IV-3 評估內	Db-IV-1 生殖		【生命教育】
	第二章真愛要等待		段對性的迷失。	在與外在的行為	器官的造、功	真聆聽。	生 J1 思考生
			2 讓學生學習思辨並進		能與保健及懷		活、學校與社
			行親密及性關係的健康	擊與風險。	孕生理、優生保	參與討論並積極發	區的公共議
			抉	2a-IV-2 自主思	健。Db-IV-5身	吉。	題,培養與他
			擇。	考健康問題所造	體自主權維護		人理性溝通的
			3讓學生知道青少年未	成的威脅感與嚴	的立場表達與		素養。
			婚懷孕時可以尋求的資	重性。	行動,以及交友		
			源	3b-IV-4 因應不	約會安全策略。		
				同的生活情境,	Db-IV-6 青少		
				善用各種生活技	年性行為之法		
				能,解決健康問	律規範與明智		
<b>给 1</b>	<b>第一签标约主丰加什</b>	1	1 遍 組 止 欢 生 丰 小 ケ 叫	題。 1。IV?並从由	抉擇。	1 納家・日下公知	7.4.人业女】
第七週	第一篇擁抱青春相信愛	1	1讓學生澄清青少年階	1a-IV-3 評估內	Db-IV-1 生殖		【生命教育】
第一次段考	第二章真愛要等待(第一		段對性的迷失。	在與外在的行為	器官的造、功能		生 月 思考生
	次段考)		2 讓學生學習思辨並進		與保健及懷孕	2. 發表: 是否熱烈	活、學校與社
			行親密及性關係的健康	擊與風險。	生理、優生保	參與討論並積極發	區的公共議
			<b> </b> 抉	2a-IV-2 自主思	健。	言。	題,培養與他

			擇。 3讓學生知道青少年未 婚懷孕時可以尋求的資 源	考成重 健康問題 動一IV-4 因 動力 IV-4 因 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期	Db-IV-5 身護與友 自立動會上V-6 為與 Bb-IV-6 為與 Db-IV-6 為與 伊 提 提 提 提 提 提 提 提 提 提 提 提 提 提 提 提 是		人理性溝通的素養。
第八週	第二篇不可不知的性 第一章我的身體我作主	1	1.維護身體自主權的立 場表達與行變的內 2.熟悉性學的方 為 以 以 以 以 以 以 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	1a-IV-4 果子 IV-3 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Db-IV-5 身體 自主權之 自主權之 動 會安全策略。	1. 觀察: 是否能認真發表: 是否能力。 2. 分字	【生活區題人素 會生活區題人素 多生社 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
第九週	第二篇不可不知的性 第一章我的身體我作主	1	1.維護身體自主權的立 場表達與行動。 2.熟悉性騷動的內涵與 保護自己的方為會安 3.熟悉效防範性侵。	Ta-IV-4 建略 1V-4 建下了 1a-IV-4 建下了 1b-IV-1 建下,康活下。 1b-IV-1 建下,康活下。 1b-IV-1 建下,康活下。 1是 是一下。 1是 1。 1。 1。 1。 1。 1。 1。 1。 1。 1。 1。 1。 1。	Db-IV-5 身體 自主權維護與行 動,以及交友 會安全策略。	1. 觀察:是否能認 真聆聽。 2. 發表:是否能主 動法。	【生命教育】 生活區題人素 學公培養 與共養 與 養 與 養 與 養 與 養 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

				公開表明個人對 促進健康的觀點 與立場。			
第十週	第二篇不可不知的性 第二章揭開「性」的真實 面紗	1	1有效應用辨識技巧,加以澄清錯誤的性觀念。 2具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	2b-IV-1 堅守健 康的生活規觀、 態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大 部份的決策與批 判技能。	Db-IV-7 健康 性價值觀的建 立,色情的辨識 與媒體色情訊 息的批判能力。	1. 觀參宗: 是否論說的答字: 是否論說的答言: 是否論說的 2. 問對青 等。 問對 等。 是否 。 出 等 等 等 等 等 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。	【生命教育】 生 J1 學 考 生
第十一週	第二篇不可不知的性 第二章揭開「性」的真實 面紗	1	1有效應用辨識技巧,加以澄清錯誤的性觀念。 2具備辨識色情媒體資訊的批判能力。	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。	Db-IV-7 健康 性價值觀的建 立,色情的辨識 與媒體色情訊 息的批判能力。	1. 觀察與 記問參與 2. 問對 2. 問對 6 5 6 6 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	【性别平等教育】 性J7解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。
第十二週	第二篇不可不知的性 第三章性病知多少	1	1 探究造成性傳染病的 危險因子及對健康的影響。 2 熟悉預防性傳染病的 有效方法。 3 願意進行愛滋關懷以 及倡議宣導。	4a-IV-1 運資 運貨 運資 運費 運費 選 選 選 選 選 選 選 選 選 選 選 選 選 選 選 選 器 是 健 服 行 。 4b-IV-1 主 動 人 出 人 出 人 に り に り に り に り に り に り に り に り に り に	Db-IV-8 愛滋 病及其他性病 的預防方法與 關懷。	1. 觀察:是否能認 真聆聽。 2. 問答:是否能認 真參與討論。	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、 偏見與歧視。
第十三週	第二篇不可不知的性 第三章性病知多少	1	1 探究造成性傳染病的 危險因子及對健康的影 2 熟悉預防性傳染病的 有效方法。 3 願意進行愛滋關懷以 及倡議宣導。	4a-IV-1 運用調適 用訊健康務動 產健服行 整定性 4b-IV-1 主動 公開表明個 促進健康的觀點 與立場。	Db-IV-8 愛滋 病及其他性病 的預防方法與 關懷。	1. 觀察:是否能認 真聆聽。 2. 問答:是否能認 真參與討論。	【性别平等教育】 性J7解析各種媒體所傳 的性別迷思的性別逃視。

		1	1 原南亚 1111	4 III 1 7P m và		1 如应,日子从四	<b>ア</b> , はわ, ナ
第二次段考	第二篇不可不知的性 第三章性病知多少(第二 次段考)	1	1 探究造成性傳染病的 危險。 2 熟悉預防性傳染病的 有效方法。 3 願意進行愛滋關懷以 及倡議宣導。	4a-IV-1 運用	Db-IV-8 愛滋 病及其他性病 的預防方法與 關懷。	1. 觀察:是否能認 真聆聽。 2. 問答:是否能認 真參與討論。	【人權教育】 人權教育】 人權 人 一 自 的 的 並 懷 , 來 關 勢 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
第十五週	第三篇食在有健康第一章吃出好健康	1	1. 讓學生省思三餐是 音書 等書 等書 等書 等書 等書 等是 等是 等是 等是 等是 等是 。 2. 餐 。 2. 餐 。 3. 讓學生持續地執行 。 3. 读學生持續地執行 。 少食 動。 動。	3a-IV-1 精热 操作健康 3a-IV-2 精技 到面行持。 3a-IV-2 活力 一下, 一下, 一下, 一下, 一下, 一下, 一下, 一下, 一下, 一下,	Ea-IV-1 飲理的健康的健康的學生。Ea-IV-2 飲實的學生的學生的學生的學生的學生的學生的學生的學生的學生的學生的學生的學生的學生的	1. 觀察:是否能認真聆聽。	【題察種活促動樂等價求 會生活思息、休人題思決 女 15 的在健食娛關進,道 蘭覺各生康運 係行尋。
第十六週	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康	1	1. 讓學生省思三餐是否 符合書 高。 2. 讓學生自我監督 会 意 。 2. 餐會 生自我 。 3. 讓學生持續 地執 的 3. 会 。 3. 会 。 3. 会 。 3. 会 。 3. 。 4. 。 4. 。 5. 。 5. 。 6. 。 6. 。 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6.	3a-IV-1 精想 操-IV-2 精技 到a-IV-2 活力	Ea-IV-1 飲理的 的健康的學生 是a-IV-2 飲實 是a-IV-2 飲 要 会 会 会 会 会 会 的 的 的 的 会 会 会 会 会 会 会 会 的 会 。 会 。	1. 觀察:是否能認真聆聽。	<b>【題</b> 察種活促動樂等價求 <b>分</b> 15 的在健食娛關進,道 <b>以</b> 16 的在健食娛關進,道 <b>以</b> 16 的在健食妈關進,道
第十七週	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康	1	1. 讓學生省思三餐是否符合青春期一日飲食指 南建議。 2. 讓學生自我監督三	2a-IV-2 自主思 考健康問題所造 成的威脅感與嚴	Ea-IV-1 飲食 的源頭管理與 健康的外食。 Ea-IV-2 飲食	1. 觀察: 是否能認真聆聽。	【生命教育議 題】生 J5 覺 察生活中的各 種迷思,在生

			餐,進行健康的外食行動。 3.讓學生持續地執行減少食品中毒風險的行動。	定略4a-IV-2 健。 IV-2 增康省人 自個行正 增康省 4a-IV-3 建康 動 我人動。 續康險 動 我人動。 續康 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於	安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。		活促動樂等價求化人題思決。飲開我上辨之,飲開我上辨之。
第十八週	第三篇食在有健康第二章食安面面觀	1	1.的解材2.材3.用品意4.以食品5.用學意 歷道 識目注項讀擇 含	2a-IV-2 自主思考健康問題 成的威脅感與 重性。 4a-IV-1 運用 切的健康資訊、	Ea-IV-1 飲理。 管會是a-IV-2 飲理。 使理。 使理。 使理。 食數 於方略 於方略 於 數理 方 數 數 數 數 數 數 分 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1. 觀察: 是否能認真 意見。	【題察種活促動樂等價求 會生活思息、休人題思決 女J5 的在健食娛關進,道 養營各生康運 係行尋。
第十九週	第三篇食在有健康 第二章食安面面觀	1	1. 學生能了解各類標章 的意義,並透過標章了 解食 材履歷及安性。 2. 知道如何正確處理食 材。 3. 認識食品加工的作 用、目的及選購加工食	2a-IV-2 自 考健康問題 成性 成性。 4a-IV-1 運資訊 切的健康務, 產品與服務	Ea-IV-1 飲實的 的源的學士 使用·IV-2 飲食 安全工作 安全工作 大文 大文 大文 大文 大文 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大 大大		<b>【里</b> <b>等</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>

htr. 1 va			品的注意事項。 4.解讀食品標示內容, 以選擇合乎自己需求的 食品。 5.認識食品添加物的作用。	並反省修正。 4a-IV-3 持續地 執行促進健康及 減少健康風險的 行動。			等課題上進行價值思辨,尋求解決之道。
第二十週第三次段考	第三篇食在有健康第二章食安面面觀	1	1.的解材之材。認用品意4.以食品5.用學意食歷道。認的事解選。認的事務選問。認為與一個人工,以食品的,以食品,以食品,以食品,以食品,以食品,以食品,以食品,以食品,以食品,以食品	切的健康資訊、 產品與服務動 定健康行動 略-IV-2 自我 督、增強個人促	Ea-IV-1 管由 Ea-IV-2 飲理。 Ea-IV-2 飲理。 Ea-IV-2 依理。 Ea-IV-2 依理。 依理。 依理。 依理。 依理。 依理。 依理。 依理。	1. 觀察:是否能認,真見。	【題察種活促動樂等價求好」5 的在健食與關進,道 養別各生康運 條行尋。
第二十一週	休業式	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。

7,7,7	學甲國民中學 114 學年	度第二	學期 <u>八</u> 年級 <u>健體</u> 領域學	智課程(調整)計	十畫(體育班)		
教材版本	本 翰林版	, ,	施年級 八年級	教學節數	每週 (1	)節,本學期共(	〔20〕節
課程目材	1 1 2 2 2 3 3		建康的身體是一切的基礎: 內做準備。最後介紹安全常				
	健體-J-A1 具備體]	育與健康的	勺知能與態度,展現自我近	<b>運動與保健潛能</b> ,招	<b>深索人性、自我價值</b>	與生命意義,並積	<b>責極實踐,不輕言</b>
	放棄。						
該學習階	段 健體-J-A2 具備理解	解體育與係	建康情境的全貌,並做獨立	工思考與分析的知能	<b>芒,進而運用適當的</b>	策略,處理與解決	2.體育與健康的問
領域核心力	素養 題。						
	健體-J-B1 備情意	表達的能力	<b>力</b> ,能以同理心與人溝通2	互動,並理解體育與	具保健的基本概念,	應用於日常生活中	<b>7</b> °
	健體-J-C1 具備生活	活中有關道	<b>運動與健康的道德思辨與實</b>	實踐能力及環境意識	哉,並主動參與公益[	團體活動,關懷社	上會。
			課程架	<b>?</b> 構脈絡			
			45	學習	重點	評量方式	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	1	<ol> <li>讓學生認識懷孕的生理變化。</li> <li>讓學生熟悉優生保健的重要。</li> </ol>	1a-IV-1 理解生理、心理與主力。 2a-IV-2 自主思考健康的威力。 2de康务 超過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過過	Db-IV-1 生殖 器官的構造、功 能與保健及懷 孕生理、優生保 健。	觀察發表	【家庭教育】 家 J4 探討約 會、婚姻與家 庭建立的歷 程。
第二週		0					
第三週	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。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會	Db-IV-1 生殖 器官的構造、功	觀察發表	【家庭教育】 家 J4 探討約

念。

2a-IV-2 自主思

考健康問題所造 成的威脅感與嚴

健。

孕生理、優生保

各層面健康的概 能與保健及懷

會、婚姻與家

庭建立的歷

程。

2. 讓學生熟悉優生保健的重要。

				重性。			
第四週	第一篇生命的旅程第二章生長密碼	1	1. 讓學生 日子 日子 日子 日子 日子 日子 日子 日子 日子 日子 日子 日子 日子	1a-IV-1 理各念1a-IV-1 理健 2 體素 3 在對擊1a-I健、I、健反理與康 分健。評的成。理活與自個行正解社的 析康 估行的 解的規我人動。生會概 個的 內為衝 促策範監促,生會概 個的 內為衝 促策範監促,	Aa-IV-1 自發 育與U-2 的 發 是 是 等 與 是 是 的 務 是 是 的 的 與 是 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	觀察發表	【生整面體性由遇解動切會 Y J 的向與與與與人性的教探的包理性定往主培我教探的包理性定往主培我
第五週	第一篇生命的旅程第二章生長密碼	1	1. 讓學生明白 人生務 與身心。 是學學學學 是學學 是學學 是學學 是 是學學 是 是 是 是 是 是 是	Ta-IV-公面 V-群因Y-Ta-I健康 2 體素 3 在對擊 1a進略 4a督進 2 理與康 分健。評的成。理活與自個行正解社的 析康 估行的 解的規我人動。生會概 個的 內為衝 促策範監促,生會概 個的 內為衝 促策範監促,	Aa-IV-1 發 估 Aa-IV-2 的 因 E	觀察	【生整面體性由遇解動切生 J2的向與與與與人性的發探的包理性定往主培我教探的包理性定往主培我會討各括、、、,體養觀了完個身理自境理能適。

第六週	第二章生長密碼	1	1. 讓學生的異學生的異學生的異學生的異學生的異學生的情報。 可情形提 自我 以形 提 以 的 是 以 形 提 略 的 是 。 最 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1a-IV-1 理各念 1a人影1a在對擊1進略4督進並IV-0面。IV-2 體素 3 在造險 4 生源 2 體康 3 在造險 4 生源 2 強的修理與康 分健。評的成。理活與自個行正解社的 析康 估行的 解的規我人動。生會概 個的 內為衝 促策範監促,生會概	Aa-IV-1 Aa-IV-1 自 的 B Aa-IV-2 的 B Aa-IV-2 的 B Aa-IV-8 Aa-IV-8 Aa-IV-9	觀發表	【生整面體性由遇解動切集 J2的向與與與與人性的解與與與人性的的理性定往主培我關於 、、,體養觀別完個身理自境理能適。
第七週	第一篇生命的旅程第三章樂活老化(第一次段考)		1.能讓學生認識老問題。學生認識是生物,與學生,與學生,與學生,與學生,與學生,與學生,與學生,與學生,與學生,與學生	1a-IV-2 1a-IV-2 分健。自題感。 2b-IV-2 健愈的性 2b-IV-2 健愈。 2b-IV-2 健態 養養 養養 養養 養養 養養 養養 養養 養養 養養 養	Aa-IV-3 - IV-3 - IV-立我V-影同餘標。V-概健型老意適健因別與改全的正的。1 念康態性命的 1 念康態	觀察	【生整面體性由遇解動切生老無探的義命 Z 人,心感命嚮的,自 死的人價教探的包理性定往主培我反與現生值育計各括、、、,體養觀思人象的與別完個身理自境理能適。生生,目意
第八週 第一次段考	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化	1	1. 能讓學生認識老化的 特徵。 2. 讓學生明白健康狀態	1a-IV-2 分析個 人與群體健康的 影響因素。	Aa-IV-3 老化 與死亡的意義 與自我調適。	觀察發表	【生命教育】 生 J2 探討完 整的人的各個

			影響因素與平均餘命的關係。 3.讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。	2a-IV-2 自主思考健康問題與問題 達成的性。 2b-IV-2 樂於的 達性 2b-IV-2 樂於 2b-IV-2 樂於 2b-IV-2 樂於	Fb-IV-2 W與平康策Fb健展生立 是響性命的 是響性命的 是與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是		面體性由遇解動切生老無探的義向與與與與人性的J3病常索、。的理性定往主培我反與現生值括、、、,體養觀思人象的與身理自境理能適。生生,目意
第九週	第一篇生命的旅程第四章用愛說再見	1	1. 讓學生明白死亡的含 義及其衝擊。 2. 讓學生熟悉面對死亡 的自我調適技能。	2b-IV-1	Aa-IV-3 老化 與死亡的意 與自我調適。	觀察	【生整面體性由遇解動切生老無探的義命 人,心感命嚮的,自 死的人價教探的包理性定往主培我反與現生值 育討各括、、、,體養觀思人象的與了完個身理自境理能適。生生,目意
第十週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一)	1	1. 讓學生了解慢性病對 健康的威脅。 2. 讓學生探究常見的慢 性病如惡性腫瘤、心血 管疾病。	1a-IV-2 分析個 人與群體健康的 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。	Fb-IV-4 新興 傳染病與慢性 病的探究與其 防治策略。	觀察發表	不生命 女生命 女是 女是 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型

				0 111 0 / 1 =			
				2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。			
第十一週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一)	1	1. 讓學生了解慢性病對 健康的威脅。 2. 讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血 管疾病。	1a-IV-2 1a-IV-2 分健。評別 1a-IV-3 分健。評的成。自題威 新康 4 4 4 4 4 5 6 6 6 7 6 7 8 8 9 9 9 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	Fb-IV-4 新興 傳染病與慢 病的探究與其 防治策略。	觀察發表	【生命教育】 生分 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
第十二週	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病(一)	1	1. 讓學生了解慢性病對 健康的威脅。 2. 讓學生探究常見的慢 性病如惡性腫瘤、心血 管疾病。	1a-IV-2 分析個 人與群體健康的 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。	Fb-IV-4 新興 傳染病與慢性 病的探究與其 防治策略。	觀察 發表	【生命教育】 生 J3 灰與鬼生 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人
第十三週	第二章慢性病(二)	1	1. 讓學生的成因 性讓學生檢視自己 是學生檢視自己 是學生人 是學生人 是學生 是學生 是學生 是學生 是學生 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1a-IV-3部 In-IV-3 In-IV-3	Fb-IV-4 與究的治-IV-4 與究略3康 和慢與。保行一全的正的 與性其一護為一人發向建	觀察	【生子無探的義育】生生無疑的人價 生生生,目意

				10 IV 9 5 15 15			
				4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動, 並反省修正。			
第二次段考	第二篇沉默的殺手 第二章慢性病(二)(第 二次段考)	1	1. 讓學生了解糖尿病 腎的成因 是	1a在對擊險主所與2a會覺3a同行持能4a督進並V-3a在造 IV與康風20考成重V-10期續。I、健反評的成 V-2 開發 IV-2 通表 V-2 强的性 3 行與2 活並現 2 強的修正的成 V-康威。深動障因情修健 自個行正內為衝 自題感 體自。不進,技 監促,為衝	Fb傳病防Fb性建Fb健展生立-1V病探策V-健。V-概健型新慢與。保行一全的正例與與活。新慢與。保行一全的正的數性其一護為一人發向建	觀察表	【生老無探的義 \$\text{\$\ext{\$\text{\$\exitinx{\$\text{\$\exititt{\$\text{\$\e
第十五週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1	1. 讓學生能夠評估生活 學生能夠評估 學生 是 學生 是 學生 熟悉 學 學 生 熟 學 學 生 表	1b-IV-1 康子 IV-1 康子 IV-3 是一日, 是一日, 是一日, 是一日, 是一日, 是一日, 是一日, 是一日,	Ba-IV-3 緊急情境處於CPR 與整數學 有數學 表演 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 。 表 。	觀察發表問答	【安見害安常生因安常故素 女】的。J3 活故 了2事。 J4 活影 了容的 探發響 解易原 討生因 解易原 計生因
第十六週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1	1. 讓學生能夠評估生活 中的潛在危機,了解安	1b-IV-1 分析健 康技能和生活技	Ba-IV-3 緊急 情境處理與止	問答 觀察	【安全教育】 安J11 學習創

			全的重要。 2. 讓學生熟悉事故傷害 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。	能對性。 1b-IV-3 因應 財性。 1b-IV-3 的 持持 持持 持持 持 以 力 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	血、包紮、CPR、 復甦姿勢急救 技術之演練。		傷救護技能。
第十七週	第三篇即刻救援 第一章急救最前線	1	1. 讓學生能夠評估生活 學生能夠評估生活 中的重學生熟悉事故傷 是, 讓理技學生熟人 處, 讓 題, 意, 。 3. 讀, 。 3. 簡, 。 3. 音, 音, 音, 音, 音, 音, 音, 音, 音, 音,	Ib-IV-1 康子 W-1 B B B B B B B B B B B B B B B B B B B	Ba-IV-3 緊急情境處於CPR 與數學 有數學 表 表 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	實作觀察	【安全教育】 安J11 學習創 傷救護技能。
第十八週	第三篇即刻救援第二章心肺復甦術	1	1. 讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作心 復甦術、復甦姿勢。	Ib-IV-1 □ T □ T	Ba-IV-3 緊急情境 情境包含 是大学。 是一次 是一次 是一次 是一次 是一次 是一次 是一次 是一次 是一次 是一次	觀字	【安全教育】 安J10 學習 肺復甦術作。 AED 的操作

				立場。			
第十九週	第三篇即刻救援第二章心肺復甦術	1	1. 讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作心肺 復甦術、復甦姿勢。	1b-IV-1 上海	Ba-IV-3 緊急情境 情境 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	觀察	【安全教育】 安J10 學習 時復甦術作。
第二十週第三次段考	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術(第三 次段考)	1	1. 讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。 2. 讓學生熟練操作心 復甦術、復甦姿勢。	Ib-IV-1 The set of the set of	Ba-IV-3 情境之理、CPR 與於 數 與 後 數 數 次 多 演 線 。	觀字	【安全教育】 安J10 學習心 肺復甦術作。 AED 的操作。

			立場。		
第二十一週	休業式	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。