臺南市公立安定國民中學 114 學年度第 1 學期 八 年級 健康與體育 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	每週(3)節	, 本學期共(63)節
課程目標	第二年 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	帮性律約需議並期性在健並 人並反 計 事比提球識技員,或範以透。習孕害來與在 理現理 。 項賽升動與巧相以性,及過 保等的真社未 、毒念 。中並作技,關自為正習習 自任生對的從 理拒能 同強並原能術主議確情來 已與。性威事 、絕力 合能分,由在權題資感維 。後 與脅安 社技。	R. 東京 民民 民民 民民 民民 民民 民民 民民 民民 民民 民	格 病 之能 策作的 感 擊。 以。。 以。。 善善					

C5-1 領域學習課程	呈(調整)計畫						
	11. 了解扯鈴絲	堯手及扭	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。		
該學習階段領域核心素者	乗。 健體-J-A2 具 健體-J-B1 具 健體-J-B2 具 健體-J-B3 具 健體-J-C1 具	備備備備備備備備備備備備備 理善情善審生利 解用意用美活他	豐育與健康情境的全系豐育與健康的資源的 豐育與健康的資源,同 豐育與健康相關的科技 豐育與健康相關了解 與表現的能力,解 與表現的能力,解 與表別的能力 與表別的能力 與表別的 與表別的 與	党,並做獨立思考與 以擬定運動與保健計 理心與人溝通互動, 支、資訊及媒體,以 重動與健康在美學上。 首德思辨與實踐能力 ,並在體育活動和健	分析的知能,進而運用 畫,有效執行並發揮主 並理解體育與保健的基 曾進學習的素養,並 等 的特質與表現方式,以 及環境意識,並主動參 聚生活中培育相互合作	自我價值與生命意義, 過當的策略,處理與解 動學習與創新求變的常生 動學思想,應用科技、 覺、思辨人的豐富, 以增進公益團體活動的養 與與人和 對方 與與人和 對方 對方 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對	決體育與健康的問題。 力。 活中。 訊、媒體的互動關係。 美感體驗。 社會。
				課程架構脈終	<u> </u>		
					了重點		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 (表現任務)	實質內涵
第一週	第1單元歌詠青	3	1. 了解身體接	1a-IV-2 分析個人	Aa-IV-1 生長發育	1. 口頭評量	【性別平等教育】
08/31-09/06	春合奏曲		觸、身體界線與	與群體健康的影	的自我評估與因應	2. 紙筆評量	性 J1 接納自我與尊
	第1章飛揚青春		自主權的意義,	響因素。	策略。		重他人的性傾向、
	擁抱愛		並能夠體悟性騷	1a-IV-3 評估內在	Db-IV-3 多元的性		性別特質與性別認
			擾與性別歧視事	與外在的行為對	别特質、角色與不		同。
			件對受害者身心	健康造成的衝擊	同性傾向的尊重態		性 J4 認識身體自主
			造成的傷害性。	與風險。	度。		權相關議題,維護
			2. 因應不同的事	3b-Ⅳ-2 熟悉各種	Db-IV-4 爱的意涵		自己與尊重他人的
			件情境,學習擬	人際溝通互動技	與情感發展、維		身體自主權。
			定防止性騷擾與	能。	持、結束的原則與		性 J5 辨識性騷擾、
			性別歧視事件的	4a-Ⅳ-1 運用適	因應方法。		性侵害與性霸凌的
			策略。學會善用	切的健康資訊、	Db-IV-5 身體自主		樣態,運用資源解

生活技能,提出 產品與服務,擬

略。

合適且能維護身 定健康行動策

權維護的立場表達

與行動,以及交友

約會安全策略。

決問題。

【人權教育】

	C3-1 視 以字 百 床	性(明定)口 重						
3. 公開雜護自己與他人的身體自主權,並求求資源保障個人權益,以及處理性別歧視問題。 第二項 1單元歌詠青春今表曲 2章音春愛的練習曲 3 1. 了解青少年對實情的期待可能更到實情的與於不可與實質的人類。 2 3 4 5 5 5 6 5 6 5 6 5 6 5 6 5 6 5 6 6 5 6				體自主權的行動		Db-IV-6 青少年性		人 J5 了解社會上有
與他人的身體自主權,並尋求資				方案。		行為之法律規範與		不同的群體和文
主機・近平水資源保障個人權益				3. 公開維護自己		明智抉擇。		化,尊重並欣賞其
第二週 1 單元歌詠青 4 章 李青春愛的				與他人的身體自				差異。
第二週 09/07-0913				主權,並尋求資				人 J6 正視社會中
第二週 第1 單元歌詠青				源保障個人權				的各種歧視,並採
第二週				益,以及處理性				取行動來關懷與保
9 付的期待可能 受到 媒 體、				別歧視問題。				護弱勢。
第2章青春愛的 練習曲 一人、周遭朋友影響,並遊過接近 現實的樣態。 2. 認識分所包含的所有的,發生活情境,善 育的樣態。 2. 認識分所包含的所有的學學是一業子學習的課題。 3. 認識對應。 3. 認識數應之方式,並且學習拒絕他人追求的原則與因應策略。 4. 認識或所發展的使發展的,與因應策略。 4. 認識或情發展的進程的原則與因應策略。 4. 認識或情發展的進程的原則與因應策略。 4. 認識或情發展的進程的原則與因應策略。 4. 認識或情發展的進程的原則與因應策略。 4. 認識或情發展的進程與的方法,並評估自	第二週	第1單元歌詠青	3	1. 了解青少年對	1b-IV-4 提出健康	Db-IV-5 身體自主	1. 口頭評量	【性別平等教育】
無習曲 人、周遭朋友影響,並透過接近現實的觀察,更能的觀察,更能的難應。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成即是於 2b-IV-6 青少年性 行為之法律規範與 6b 1V-4 因應不同 2. 認識愛所包含的面向,體	09/07-0913	春合奏曲		爱情的期待可能	自主管理的行動	權維護的立場表達	2. 紙筆評量	性 J11 去除性別刻
響,並透過接近 現實的觀察,更 能的觀察情感。 2. 如而已之一名 医應不同 的情境。 2. 如而已之一名 医應不同 的性 活力 愛別人,進音子 習的課題 一個 3. 認識所 會實是是 習的課題 一個 3. 認辦難過 一個 3. 認辦難過 一個 3. 認辦難過 一個 3. 認辦難過 一個 3. 認辦難過 一個 4. 也健康促進的 立場。 4. 也健康 人人應策略。 4. 也健康 人人應策略。 4. 也健康 人人應策略。 4. 也要習 拒絕 人人應策略。 4. 也。 4. 也。 5. 也。 4. 也		第2章青春愛的		受到媒體、家	策略。	與行動,以及交友		板與性別偏見的情
現實的觀察,更能夠體會情感真實的樣態。 2. 認識愛所包含的面內,看能先力愛別人進而體會愛是一事子習的課題。 3. 認識好感的來源的對應的人學習人,進一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一		練習曲		人、周遭朋友影	2a-IV-2 自主思考	約會安全策略。		感表達與溝通,具
能夠體會情感真實的樣態。 2. 認識愛所包含的生活情境,善用各種生活技能,各種生活技能,解決健康問題。 分別人,進進子學習的課題。 3. 認識好感、感好感的來源,辨識宜方或的來源,辨識宜方式絕性人追求的原則與因應策略。 4. 認識感情發展的進程與維持的方法,並評估自				響,並透過接近	健康問題所造成	Db-IV-6 青少年性		備與他人平等互動
實的樣態。 2. 認識愛所包含的生活情境,善問的生活情境,善問的生活情境,善問的生活情境,善問人,禮爾之才有能力實別人,進而體會發是一輩子學習的課題。 3. 認識好感的來,辦識電方式,並且追求的合習習拒絕則與因應策略。 4. 認識感情發展的進程與維持的方法,並評估自				現實的觀察,更	的威脅感與嚴重	行為之法律規範與		的能力。
2. 認識愛所包含的面向,體認先愛自己才有能力愛別人,進而體質別人,進而體質別人,進而體類的課題。 3. 認識好感的來源的資訊來支持自己健康促進的立場。 4. 認識感情發展的進程與維持的方法,並評估自				能夠體會情感真	性。	明智抉擇。		
的面向,體認先 愛自己才有能力 愛別人,進康問題。 3. 認識好感的課題。 3. 認識好感的介質的不 源的合宜方式, 並且學習拒絕他 人追求的原則與 因應策略。 4. 認識感情發展的進程與維持的 方法,並評估自				實的樣態。	3b-IV-4 因應不同			
愛自己才有能力 愛別人,進而體 會愛是一輩子學習的課題。 3. 認識好感的來源的者達好感的合宜方式, 並且學習拒絕他人追求的原則與 因應策略。 4. 認識感情發展的進程與維持的方法,並評估自				2. 認識愛所包含	的生活情境,善			
愛別人,進而體會愛是一輩子學習的課題。 3. 認識好感的來源,辨識表達好感的自己健康促進的立場。 4. 認識感情發展的進程與維持的方法,並評估自				的面向,體認先	用各種生活技			
會愛是一輩子學習的課題。 3. 認識好感的來海,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略。 4. 認識感情發展的進程與維持的方法,並評估自				爱自己才有能力	能,解決健康問			
習的課題。 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略。 4. 認識感情發展的進程與維持的方法,並評估自				爱别人, 進而體	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略。 4. 認識感情發展的進程與維持的方法,並評估自				會愛是一輩子學	4b-IV-2 使用精			
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 因應策略。 4. 認識感情發展 的進程與維持的 方法,並評估自				習的課題。	確的資訊來支持			
感的合宜方式, 並且學習拒絕他 人追求的原則與 因應策略。 4. 認識感情發展 的進程與維持的 方法,並評估自				3. 認識好感的來	自己健康促進的			
並且學習拒絕他 人追求的原則與 因應策略。 4. 認識感情發展 的進程與維持的 方法,並評估自				源,辨識表達好	立場。			
人追求的原則與 因應策略。 4. 認識感情發展 的進程與維持的 方法,並評估自				感的合宜方式,				
因應策略。 4. 認識感情發展 的進程與維持的 方法,並評估自				並且學習拒絕他				
4. 認識感情發展 的進程與維持的 方法, 並評估自				人追求的原則與				
的進程與維持的 方法,並評估自				因應策略。				
方法,並評估自				4. 認識感情發展				
				的進程與維持的				
身內在與外在的				方法,並評估自				
				身內在與外在的				

C5-1 領 學 智 課 性	主(明正/印 里						
			行為對個人、環				
			境與社會健康造				
			成的衝擊與風				
			險。				
			5. 了解被拒絕或				
			分手時,應具備				
			的態度與觀點,				
			並透過合適的資				
			源或管道尋求協				
			助、紓緩情緒。				
第三週	第1單元歌詠青	3	1. 能辨識危險情	1b-IV-3 因應生活	Db-IV-5 身體自主	1. 口頭評量	【性別平等教育】
09/14-09/20	春合奏曲		人的特質,學習	情境的健康需	權維護的立場表達	2. 紙筆評量	性 J5 辨識性騷
	第3章青春變奏		避免發生分手暴	求,尋求解決的	與行動,以及交友		擾、性侵害與性霸
	曲		力的策略。	健康技能和生活	約會安全策略。		凌的樣態,運用資
			2. 了解約會性侵	技能。	Db-IV-7 健康性價		源解決問題。
			害可能發生在網	2a-Ⅳ-2 自主思考	值觀的建立,色情		
			友或熟識者之	健康問題所造成	的辨識與媒體色情		
			間,學習不同交	的威脅感與嚴重	訊息的批判能力。		
			友狀態中應留意	性。			
			的事項,避免約	3b-IV-2 熟悉各種			
			會性侵害的發	人際溝通互動技			
			生。	能。			
			3. 了解私密照可	3b-IV-4 因應不同			
			能產生的後果,	的生活情境,善			
			進而做出不拍攝	用各種生活技			
			私密照、不傳	能,解決健康問			
			播、不留存私密	題。			
			照的決定。	4a-Ⅳ-2 自我監			
				督、增強個人促			
				進健康的行動,			
				並反省修正。			
	1		l .	1		l	

第四週	第2單元「性」	3	1. 理解性衝動是	1a-IV-4 理解促進	Db-IV-2 青春期身	1. 情意評量	【性別平等教育】
09/21-09/27	福方程式		一種生理欲望的	健康生活的策	心變化的調適與性	2. 認知評量	性 J6 探究各種符
	第1章青春		本能表現,但可		衝動健康因應的策		號中的性別意涵及
	「性」福頌		以透過理性來管	範。	略。		人際溝通中的性別
			理與控制,學習	'	Db-IV-6 青少年性		問題。
			以健康的方式來		行為之法律規範與		
				的實施程序概	明智抉擇。		
			衝動。	念。	Db-IV-7 健康性價		
			2. 辨識生活情境	_	值觀的建立,色情		
			中潛藏的色情資	的生活規範、態	的辨識與色情訊息		
			訊,覺察色情資	度與價值觀。	的批判能力。		
			訊對個人身心健	3b-Ⅳ-3 熟悉大			
			康的影響,能採	部份的決策與批			
			取批判性思考技	判技能。			
			巧對色情資訊內				
			容提出質疑。				
			3. 了解青少年懷				
			孕可能面對的挑				
			戰與選擇,願意				
			慎重面對關於				
			「性」的所有決				
			定,並勇於尋求				
			外在資源協助。				
第五週	第2單元「性」	3	1. 澄清性傳染病	1a-Ⅳ-3 評估內在	Db-IV-8 愛滋病及	1. 情意評量	【人權教育】
09/28-10/04	福方程式		相關迷思,認識	與外在的行為對	其它性病的預防方	2. 認知評量	人 J6 正視社會中
	第2章性病防護		性傳染病的嚴重	健康造成的衝擊	法與關懷。		的各種歧視,並採
	網		性與對生活品質	與風險。			取行動來關懷與保
				2a-IV-2 自主思考			護弱勢。
			願意採取正確的	健康問題所造成			
			預防方法。	的威脅感與嚴重			
			2. 建立關懷與支	性。			
			持愛滋感染者的	4b-Ⅳ-3 公開進			

	T		T				
			態度,願意參與	行健康倡導,展			
			並倡議愛滋關懷	現對他人促進健			
			行動。	康的信念或行為			
				的影響力。			
第六週	第3單元無毒青	3	1. 能了解毒品危	1a-IV-3 評估內在	Aa-IV-1 生長發育	1. 口頭評量	【品德教育】
10/05-10/11	春健康行		害防制條例之相	與外在的行為對	的自我評估與因應	2. 紙筆評量	品 J2 重視群體規範
第一次評量週	第1章致命的迷		關規範與內容,	健康造成的衝擊	策略。		與榮譽。
	幻世界		並且關注國內外	與風險。	Bb-IV-5 拒絕成癮		【法治教育】
			目前常見毒品之	2a-Ⅳ-2 自主思考	物質的自主行動與		法 J3 認識法律之
			現況與趨勢,建	健康問題所造成	支持性規範、戒治		意義與制定。
			立個人分辨毒害	的威脅感與嚴重	資源。		
			的能力。	性。			
			2. 能認識藥物濫	3b-Ⅳ-2 熟悉各種			
			用定義與毒品對	人際溝通互動技			
			個人生理、心	能。			
			理、社會等健康	4b-Ⅳ-2 使用精			
			層面所造成之衝	確的資訊來支持			
			擊,並建立拒絕	自己健康促進的			
			毒品之人生態	立場。			
			度。				
			3. 能於生活上常				
			見的誘毒情境中				
			展現毒品拒絕技				
			巧,培養個人的				
			拒毒能力。				
第七週	第3單元無毒青	3	1. 能了解新興毒	1b-IV-2 認識健康	Bb-IV-3 菸、酒、	1. 口頭評量	【生涯規劃教育】
10/12-10/18	春健康行		品的變化趨勢,	技能和生活技能	檳榔、藥物的成分	2. 紙筆評量	涯 J6 建立對於未
	第2章成為毒害		並且破解常見的	的實施程序概	與成癮性,以及對		來生涯的願景。
	絕緣體		毒品誘導手法。	念。	個人身心健康與家		
			2. 能熟悉反毒妙	2a-IV-2 自主思考	庭、社會的影響。		
			計,避免毒品危	健康問題所造成	Bb-IV-4 面對成癮		

害危機,為自己的威脅感與嚴重物質的拒絕技巧與 建立健康生活型性。 態。 4b-IV-3公開進 3.能在面對毒品行健康倡導,展 邀約時為了珍視 現對他人促進健	
態。 4b-IV-3 公開進 3. 能在面對毒品 行健康倡導,展	
3. 能在面對毒品 行健康倡導,展	
邀約時為了珍視 現對他人促進健	
自己健康,執行 康的信念或行為	
自我肯定式拒絕一的影響力。	ŀ
技能。	
4. 能夠設定具體	
可行的目標,幫	
助自己達成反毒	
人生目標。	
第八週 第4單元體能挑 3 【第1章大力水手 1c-IV-1 了解各項 Ab-IV-1 體適能促 1.課堂觀察 【生涯規劃]教育】
10/19-10/25 戰趣	自己的能
第1章大力水手	
——肌力與肌耐 │ 1. 了解增進肌肉 1d-IV-1 了解各項 Ab-IV-2 體適能運 4.學習單 │ 涯 J4 了解	自己的人
力 適能的益處。 運動技能原理。 動處方基礎設計原 格特質與何格	負值觀。
第 2 章躍如脫兔 2. 了解肌肉適能 1d-IV-2 反思自己 則。 涯 J6 建立	.對於未
──跳 訓練基本原則。 的運動技能。 Cb-IV-2 各項運動 來生涯的原	頁景。
3. 學會下肢、上 2d-IV-3 鑑賞本土 設施的安全使用規	
的動作訓練及注 化價值。 Ga-IV-1 跑、跳與	
意事項。 3c-IV-1 表現局部 推擲的基本技巧。	
4. 學會肌力與肌 或全身性的身體	
耐力運動計畫的【控制能力,發展】	
設計。 專項運動技能。	
5. 養成積極參與 3d-IV-1 運用運動	
的態度,並注意 技術的 學習策	
運動時的安全。 略。	
【第2章躍如脫兔 3d-IV-2 運用運動	
跳】 比賽中的各種策	
略。	

C5-1 領域学首部作	工(四寸正/口 重						
第九週 10/26-11/01	第4單元體能挑戰趣	3	6. 了的學的人類 了的學動作學的人類 不可動學的人類 多的人 多的人 多的人 多的人 多的人 多的人 多的人 多的人	運動基礎原理和 規則。	進策略與活動方法。	2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。
	———跳		的態度。 3. 培養尊重他人 及團隊合作的精 神。	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。 2d-IV-3 鑑賞本土 與世界運動的 化價值。	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。	4. 學習單	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未 來生涯的願景。
第十週 11/02-11/08	第4單元體能挑 戰趣 第3章翻山越嶺 ——山野活動	3	1. 了解臺灣山林 開放政策。 2. 知道登安 3. 知道是安 3. 認為 4. 學會山 的裝備 4. 學會 的裝備 則。	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-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	Bc-IV-1 簡易運動 傷害的處理與風 險。 Cd-IV-1 戶外休閒 運動綜合應用。		【環境教育】 環 J12 認識不同類 型災害可能伴隨的 危險,學習適當預 防與避難行為。

	T (T	I			
				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。			
第十一週	第4單元體能挑	3	【第3章翻山越嶺	1c-IV-1 了解各項	Bc-IV-1 簡易運動	1. 課堂觀察	【環境教育】
11/09-11/15	戦趣		——山野活動】	運動基礎原理和	傷害的處理與風	2. 口語問答	環 J12 認識不同類
	第5單元團體攻		1. 知道山難發生	規則。	險。	3. 技能實作	型災害可能伴隨的
	防戰		的原因並了解預	1c-Ⅳ-3 了解身體	Cd-IV-1 户外休閒	4. 學習單	危險,學習適當預
	第3章翻山越嶺		防方法。	發展與動作發展	運動綜合應用。		防與避難行為。
	——山野活動		2. 學會發生緊急	的關係。	Ha-IV-1 網/牆性球		【人權教育】
	第1章排列組合		事故時的處理與	1c-IV-2 評估運動	類運動動作組合及		人 J3 探索各種利
	排球		通報方法。	風險,維護安全	團隊戰術。		益可能發生的衝
			3. 能擬定並實踐	的運動情境。			突,並了解如何運
			登山計畫。	1d-IV-1 了解各項			用民主審議方式及
			【第1章排列組合	運動技能原理。			正當的程序,以形
			排球】	4d-IV-2 執行個			成公共規則,落實
			4. 了解並介紹世				平等自由之保障。
			界知名舉球員與				, ,
			排球運動中舉球				
			員的角色與任				
			務。				
			5. 學會排球托球				
			與跑動托球的技				
			巧。				
第十二週	第5單元團體攻	3	【第1章排列組合	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動	1. 課堂觀察	【人權教育】
11/16-11/22	防戰		排球]	運動基礎原理和	設施的安全使用規	2. 口語問答	人 J3 探索各種利
	第1章排列組合		1. 在練習、比賽	規則。	定。	3. 技能實作	益可能發生的衝
	# 排球		中,能與同學合	,	Ha-IV-1 網/牆性球	4. 學習單	突,並了解如何運
	第2章彈跳之間				類運動動作組合及		用民主審議方式及
	71: - 1 VI 90 CIN				791 C-17 -17 11 12 12 72		14 - 14 - 14 - 14 - 14 - 14 - 14 - 14 -

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			作共同完成目	1c-IV-3 了解身體	團隊戰術。		正當的程序,以形
	71. 12		標。	發展與動作發展			成公共規則,落實
			2. 在活動中能準	的關係。			平等自由之保障。
			確的將球托至目	1d-IV-1 了解各項			
			標,觀察並欣賞	運動技能原理。			
			同學的優缺點。	1d-IV-2 反思自己			
			【第2章彈跳之間	的運動技能。			
				3d-IV-1 運用運動			
			3. 能了解桌球運	技術的學習策			
			動之相關知識與	略。			
			基本技術原理,	3d-IV-3 應用思考			
			藉由各項練習與	與分析能力,解			
			反思,學習正確	決運動情境的問			
			動作技能,於練	題。			
			習與競賽中展	4c-Ⅳ-2 分析並評			
			現。	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。			
第十三週	第5單元團體攻	3	【第2章彈跳之間	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
11/23-11/29	防戰			運動基礎原理和	設施的安全使用規	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻
第二次評量週	第2章彈跳之間		1. 進行練習或競		定。	3. 技能實作	板與性別偏見的情
			賽時,遵守規	1d-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	4. 學習單	感表達與溝通,具
	第3章羽眾不同		範,注意運動安	運動技能原理。	類運動動作組合及		備與他人平等互動
	羽球		全,並尊重個別	1d-IV-2 反思自己	團隊戰術。		的能力。
			差異,採用溝通	的運動技能。			
			與合作的模式,	2c-IV-2 表現利他			
			培養團隊意識。	合群的態度,與			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

C5 工 负	工(1) 3 工/10 1 三						
			2. 透過持續學	他人理性溝通與			
			習,感受桌球運	和諧互動。			
			動的樂趣,同時	2c-IV-3 表現自信			
			技能與體適能皆	樂觀、勇於挑戰			
			獲得提升與增	的學習態度。			
				3c-IV-1 表現局部			
			律的運動習慣。	或全身性的身體			
			【第3章羽眾不同	控制能力,發展			
			羽球】	專項運動技能。			
			· -	3d-IV-1 運用運動			
			手切球、正/反				
			手挑球之動作要	略。			
			領與運用時機,	3d-IV-2 運用運動			
			並能透過練習與				
			反思增進動作技	略。			
			能。	4d-IV-1 發展適合			
			4. 能做到正確且	個人之專項運動			
			流暢之正手切	技能。			
			球、正/反手挑				
			球動作,並充分				
			實踐運用,進而				
			有效提升身體適				
			能,養成規律運				
			動習慣。				
第十四週	第5單元團體攻	3	【第3章羽眾不同	1c-IV-1 了解各項	Bc-IV-1 簡易運動	1. 課堂觀察	【人權教育】
11/30-12/06	防戰		羽球】	運動基礎原理和	傷害的處理與風	2. 口語問答	人 J3 探索各種利益
	第3章羽眾不同		1. 能了解個別差		險。	3. 技能實作	可能發生的衝突,
	羽球		異,養成尊重他	1c-IV-2 評估運動	Ha-IV-1 網/牆性球	4. 學習單	並了解如何運用民
	第4章合作無間		人之態度,透過	風險,維護安全	類運動動作組合及		主審議方式及正當
	籃球		合作學習解決學	的運動情境。	團隊戰術。		的程序,以形成公
			習歷程所面臨之		Hb-IV-1 陣地攻守		共規則,落實平等
			問題,並發揮團		性球類運動動作組		自由之保障。
L				ı		I .	l '

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

C5-1 领域子自稣!	工(向3 <u>年</u> /口 <u>年</u>	1	1	ı			
			隊精神,促進人	1d-IV-2 反思自己	合及團隊戰術。		【生涯規劃教育】
			際互動關係。	的運動技能。			涯 J3 覺察自己的能
			【第4章合作無間	2c-Ⅳ-1 展現運動			力與興趣。
			籃球】	禮節,具備運動			涯 J13 培養生涯規
			2. 能了解籃球各	的道德思辨和實			劃及執行的能力。
			種傳接球的相關	踐能力。			
			知識與技能原	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			理,並能反思和	合群的態度,與			
			發展學習策略,	他人理性溝通與			
			以改善動作技	和諧互動。			
			能。	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			3. 能做出胸前、	樂觀、勇於挑戰			
			地板和頂上等傳	的學習態度。			
			接球的動作技	2d-Ⅳ-2 展現運動			
			能,並學習運用	欣賞的技巧,體			
			策略於活動或籃	驗生活的美感。			
			球比賽中。				
第十五週	第5單元團體攻	3	1. 能遵守籃球規	1c-Ⅳ-1 了解各項	Bc-IV-1 簡易運動	1. 課堂觀察	【人權教育】
12/07-12/13	防戰		則,以培養守	運動基礎原理和	傷害的處理與風	2. 口語問答	人 J3 探索各種利益
	第4章合作無間		法、尊重他人和	規則。	險。	3. 技能實作	可能發生的衝突,
	籃球		團隊合作之精	1c-Ⅳ-2 評估運動	Hb-IV-1 陣地攻守	4. 學習單	並了解如何運用民
			神,並養成積極	風險,維護安全	性球類運動動作組		主審議方式及正當
			參與的態度,參	的運動情境。	合及團隊戰術。		的程序,以形成公
			與體育活動。	1d-Ⅳ-1 了解各項			共規則,落實平等
			2. 能具備審美與	運動技能原理。			自由之保障。
			表現的能力,欣	1d-Ⅳ-2 反思自己			【生涯規劃教育】
			賞籃球比賽中的	的運動技能。			涯 J3 覺察自己的能
			傳接球技巧。	2c-Ⅳ-3 表現自信			力與興趣。
				樂觀、勇於挑戰			涯 J13 培養生涯規
				的學習態度。			劃及執行的能力。
				0			
	l .	1		l .		l.	!

- 贝	工(四3正/11 三						
第十六週	第5單元團體攻	3	1. 能了解棒壘球	1c-IV-1 了解各項	Hd-IV-1 守備/跑分	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
12/14-12/20	防戰		運動項目的動作	運動基礎原理和	性球類運動動作組	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻
	第5章攻占堡壘		技巧發展,與其	規則。	合及團隊戰術。	3. 技能實作	板與性別偏見的情
	——棒壘球		相關之知識與技	1c-Ⅳ-2 評估運動		4. 學習單	感表達與溝通 ,具
			能原理,並能反	風險,維護安全			備與他人平等互動
			思和發展學習策	的運動情境。			的能力。
			略,以改善動作	1d-IV-1 了解各項			
			技能。	運動技能原理。			
			2. 能做出肩上傳	1d-IV-2 反思自己			
			球、接球與跑壘	的運動技能。			
			等動作技巧,並	2c-IV-1 展現運動			
			學習運用於其他	禮節,具備運動			
			運動項目或平日	的道德思辨和實			
			生活中,保護個	踐能力。			
			人人身安全。	2c-Ⅳ-2 表現利他			
				合群的態度,與			
				他人理性溝通與			
				和諧互動。			
第十七週	第5單元團體攻	3	【第5章攻占堡壘	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
12/21-12/27	防戰		——棒壘球】	運動基礎原理和	進策略與活動方	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻
	第5章攻占堡壘		1. 藉由各式肩上	規則。	法。	3. 技能實作	板與性別偏見的情
	——棒壘球		傳球、接球與跑	1c-Ⅳ-2 評估運動	Hb-IV-1 陣地攻守	4. 學習單	感表達與溝通,具
	第6章頂上功夫		壘等動作技巧 ,	風險,維護安全	性球類運動動作組		備與他人平等互動
	——足球		表現個人局部或	的運動情境。	合及團隊戰術。		的能力。
			全身性的身體控	1d-IV-1 了解各項	Hd-IV-1 守備/跑分		【生涯規劃教育】
			制能力,展現個	運動技能原理。	性球類運動動作組		涯 J3 覺察自己的
			人的運動潛能。	1d-IV-2 反思自己	合及團隊戰術。		能力與興趣。
			2. 能具備欣賞與	的運動技能。			
			表現的能力,培	1d-Ⅳ-3 應用運動			
				比賽的各項策			
			與團隊合作精	略。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	生(神金月) 宣						
			神,並精進個人	2c-IV-1 展現運動			
			學習與挑戰個人	禮節,具備運動			
			極限。	的道德思辨和實			
			【第6章頂上功夫	踐能力。			
			——足球】	2c-IV-2 表現利他			
			3. 了解定位向前	合群的態度,與			
			頭頂球、守門員	他人理性溝通與			
			防守與進攻的動	和諧互動。			
			作要領。	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			4. 學會向前頭頂	樂觀、勇於挑戰			
			球、守門員防守	的學習態度。			
			與進攻的動作技	2d-IV-3 鑑賞本土			
			能。	與世界運動的文			
				化價值。			
第十八週	第5單元團體攻	3	【第6章頂上功夫	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
12/28-01/03	防戰		——足球】	運動基礎原理和	進策略與活動方	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	第6單元現技好		1. 了解與運用比	規則。	法。	3. 技能實作	力與興趣。
	身手		賽戰術。	1c-Ⅳ-2 評估運動	Hb-IV-1 陣地攻守	4. 學習單	【安全教育】
	第6章頂上功夫		2. 養成積極參與	風險,維護安全	性球類運動動作組		安 J9 遵守環境設
	——足球		的態度,並隨時	的運動情境。	合及團隊戰術。		施設備的安全守
	第1章超越障礙		注意安全。	1c-Ⅳ-3 了解身體	Ia-IV-2 器械體操		則。
	體操		3. 培養尊重他	發展與動作發展	動作組合。		
			人、守法及團隊	的關係。			
			合作的精神。	ld-IV-1 了解各項			
			【第1章超越障礙	運動技能原理。			
			體操】	1d-IV-2 反思自己			
			4. 享受完成動作	的運動技能。			
			的樂趣與快樂,	1d-Ⅳ-3 應用運動			
			能夠流暢的完成	比賽的各項策			
			動作。	略。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	至(神堂)司 重						
			5. 了解跳箱運動	2c-Ⅳ-1 展現運動			
			的特性與過程,	禮節,具備運動			
			認識動作名稱及	的道德思辨和實			
			進行方法。	踐能力。			
			6. 學會兔跳/蛙	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			跳拍腳、跳撐上	合群的態度,與			
			臺、跳馬背及分	他人理性溝通與			
			腿/併腿騰躍之	和諧互動。			
			動作技巧。	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。			
第十九週	第6單元現技好	3	1. 發現自己動作	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	1. 課堂觀察	【安全教育】
01/04-01/10	身手		技術上的問題並	運動基礎原理和	進策略與活動方	2. 口語問答	安 J9 遵守環境設
	第1章超越障礙		設計合理的解決	規則。	法。	3. 技能實作	施設備的安全守
	體操		方法,且能夠把	1c-Ⅳ-2 評估運動	Ia-IV-2 器械體操	4. 學習單	則。
			自己的想法轉達	風險,維護安全	動作組合。		
			給他人。	的運動情境。			
			2. 積極參與體操	1c-Ⅳ-3 了解身體			
			運動,能夠支持	發展與動作發展			
			夥伴的學習並認	的關係。			
			同每個人不同的	1d-Ⅳ-1 了解各項			
			課題與挑戰。	運動技能原理。			
			3. 能夠隨時注意	1d-IV-2 反思自己			
			安全並培養尊重	的運動技能。			
			他人及團隊合作				

C3-1 有以字音訊(工(四9正/日 正		., 15.31	0 77 1 7 7 7 7		T	
			的精神。	2c-Ⅳ-1 展現運動			
				禮節,具備運動			
				的道德思辨和實			
				踐能力。			
第二十週	第6單元現技好	3	1. 能了解扯鈴運	1c-IV-2 評估運動	Bc-IV-1 簡易運動	1. 課堂觀察	【安全教育】
01/12-01/16	身手		動技術之相關知	風險,維護安全	傷害的處理與風	2. 口語問答	安 J1 理解安全教
第三次評量週	第2章活靈活現		識與技能原理,	的運動情境。	險。	3. 技能實作	育的意義。
	扯鈴		並能反思和發展	1d-IV-2 反思自己	Cb-IV-2 各項運動	4. 學習單	
			策略,以改善動	的運動技能。	設施的安全使用規		
			作技能。	2c-IV-2 表現利他	定。		
				· ·	Ic-IV-1 民俗運動		
				他人理性溝通與			
			扭轉乾坤之運動		Ic-IV-2 民俗運動		
				2c-IV-3 表現自信			
				樂觀、勇於挑戰			
			動中,解決運動	· ·			
				2d-IV-2 展現運動			
			團隊合作以學				
			羽。	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			
			法律程序來進行				
				3c-IV-2 發展動作			
			·	創作和展演的技			
				巧,展現個人運			
			驕、敗不餒」之				
			運動家精神。	3d-IV-1 運用運動			
				技術的學習策			
			動的習慣,有計				
			30 147 日 月 一 月 日	· 127			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	主(明正月1里						
			畫提升體適能與	4c-IV-2 分析並評			
			運動技能。	估個人的體適能			
			5. 能學習如何欣	與運動技能,修			
			賞扯鈴動作並提	正個人的運動計			
			供回饋給同學,	畫。			
			進而增進彼此學				
			習效能。				
第二十一週	第1單元歌詠青	3	1. 青少年階段是	1a-Ⅳ-1 理解生	Aa-IV-1 生長發育	1. 口頭評量	【性別平等教育】
01/19-01/21	春合奏曲		發展親密關係的	理、心理與社會	的自我評估與因應	2. 紙筆評量	性 J1 接納自我與尊
	第2單元「性」		關鍵時期,學習	各層面健康的概	策略。	3. 情意評量	重他人的性傾向、
	福方程式		如何經營一段關	念。	Ab-IV-1 體適能促	4. 認知評量	性別特質與性別認
	第3單元無毒青		係,建立合宜的	1a-Ⅳ-2 分析個人	進策略與活動方	5. 課堂觀察	同。
	春健康行		態度,是未來發	與群體健康的影	法。	6. 技能實作	性 J4 認識身體自主
	第4單元體能挑		展健康親密關係	響因素。	Ab-IV-2 體適能運		權相關議題,維護
	戰趣		的重要基石。第	1b-IV-2 認識健康	動處方基礎設計原		自己與尊重他人的
	第5單元團體攻		一單元第一章以	技能和生活技能	則。		身體自主權。
	防戰		身體自主權開	的實施程序概	Bb-IV-3 菸、酒、		性 J5 辨識性騷擾、
	第6單元現技好		始,引導學生思	念。	檳榔、藥物的成分		性侵害與性霸凌的
	身手		考合宜的身體界	1b-IV-3 因應生活	與成癮性,以及對		樣態,運用資源解
	複習第 1~6 單		線;第二章從好	情境的健康需	個人身心健康與家		決問題。
	元		感、交往、分手	求,尋求解決的	庭、社會的影響。		性 J6 探究各種符號
	【休業式】		與親密界線等面	健康技能和生活	Bb-IV-4 面對成癮		中的性别意涵及人
			向,透過問題討	技能。	物質的拒絕技巧與		際溝通中的性別問
			論與思考、以及	1b-IV-3 因應生活	自我控制。		題。
			生活技能的學	情境的健康需	Bb-IV-5 拒絕成癮		性 J11 去除性別刻
			習,以因應未來	求,尋求解決的	物質的自主行動與		板與性別偏見的情
			可能面對的感情	健康技能和生活	支持性規範、戒治		感表達與溝通,具
			議題。第三章則	技能。	資源。		備與他人平等互動
			是提出情感中可	1b-Ⅳ-4 提出健康	Bc-IV-1 簡易運動		的能力。
			能潛藏的危機,	自主管理的行動	傷害的處理與風		【人權教育】
			教導學生辨識各	策略。	險。		人 J3 探索各種利益
			種可能的危險,				可能發生的衝突,

式,最後以避免 成為他人危險情規則。 人做結。 2. 青春性事,在 風險,維護安全 社會性觀念開放的運動情境。 成為棘手的校園 課題。婚前性行的關係。 墮胎與性病等原 的問題,逐漸也 在青少年團體中 | 1d-IV-3 應用運動 | Db-IV-5 身體自主 浮現,成為青春 比賽的各項策 權維護的立場表達 性爱的變奏曲。 教師除了教導性 | 2a-IV-2 自主思考 | 約會安全策略。 的性別現象問題 性。 做出行為與觀念 | 2a-IV-3 深切體會 | Db-IV-7 健康性價 經由第二單元的 利益與障礙。 性行為的規範、 異常性行為所應 2c-Ⅳ-1 展現運動 食。 來真正對性與愛 | 踐能力。 生健康的成長。

並尋求自保的方 1c-Ⅳ-1 了解各項 運動基礎原理和

1c-IV-2 評估運動

發展與動作發展

運動技能原理。

略。

的運動技能。

教育的知識,也 健康問題所造成 Db-IV-6 青少年性 應該對社會出現 的威脅感與嚴重 行為之法律規範與

型態。

負責任,幫助學 | 2c-IV-2 表現利他 | 處理方法。 合群的態度,與

Cb-IV-2 各項運動 設施的安全使用規 定。

Cd-IV-1 户外休閒 運動綜合應用。

Db-IV-3 多元的性 的今天,已逐漸 1c-IV-3 了解身體 | 別特質、角色與不 同性傾向的尊重態 度。

為、未婚懷孕、 | 1d-IV-1 了解各項 | Db-IV-4 愛的意涵 與情感發展、維 先看似成人世界 | 1d-IV-2 反思自己 | 持、結束的原則與 因應方法。

與行動,以及交友

明智抉擇。

上的輔導。希望 | 健康行動的自覺 | 值觀的建立, 色情 的辨識與媒體色情 教學,讓學生了 2b-IV-2 樂於實踐 | 訊息的批判能力。 解法律對青少年 | 健康促進的生活 | Ea-IV-1 飲食的源 頭管理與健康的外

該承擔的責任與 禮節,具備運動 | Ea-IV-2 飲食安全 後果,並能在未一的道德思辨和實一評估方式、改善策 略與食物中毒預防

並了解如何運用民 主審議方式及正當 的程序,以形成公 共規則,落實平等 自由之保障。

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。

【品德教育】 品 J2 重視群體規範 與榮譽。

【法治教育】 法 J3 認識法律之意 義與制定。

【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。 涯 J4 了解自己的人 格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來 生涯的願景。 涯 J13 培養生涯規

劃及執行的能力。 【環境教育】

環 J12 認識不同類 型災害可能伴隨的

 _,		
	3. 許多青少年因	他人理性
	誘惑和毒品包裝	和諧互動
	的偽裝,不小心	2c-IV-3
	接觸毒品造成終	樂觀、勇
	身遺憾。所以第	的學習態
	三單元將引導學	2d-IV-1
	生認識毒品的真	在美學上
	相,學習面對毒	與表現方
	品的誘惑時,該	2d-IV-2
	如何自我肯定做	欣賞的技
	出正確決定,並	驗生活的
	採取拒絕與保護	2d-IV-3
	的行動措施,幫	與世界運
	助學生從中了解	
	很多事情可以嘗	3b-IV-2
	試,但危害身心	人際溝通
	健康的誘惑,禁	能。
	不起一次的試	3b-IV-4
	探,大家應該為	的生活情
	自己鋪設一條自	用各種
	信,以及安全的	能,解決
	成長之路,以迎	題。
	向青春無悔的幸	3c-IV-1
	福人生。	或全身性
	4. 學會肌力與肌	控制能力
	耐力運動計畫的	專項運動:
	設計。	3c-IV-2
	5. 了解跳遠及跳	創作和展
	高的動作要領。	巧,展現
	6. 知道登山活動	動潛能。
	的特性及安全注	
	意事項。	

和諧互動。 心 | 2c-IV-3 表現自信 | 規、組織。 的學習態度。 2d-IV-1 了解運動 | 社會關懷。 在美學上的特質 與表現方式。 並 驗生活的美感。 化價值。 能。 的生活情境,善動作組合。 題。 或全身性的身體 肌 控制能力,發展 的事項運動技能。 3c-IV-2 發展動作 跳 創作和展演的技 巧,展現個人運

他人理性溝通與 Eb-IV-2 健康消費 行動方案與相關法 樂觀、勇於挑戰 | Eb-IV-3 健康消費 問題的解決策略與 Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基本技巧。 該 | 2d-Ⅳ-2 展現運動 | Ha-Ⅳ-1 網/牆性球 欣賞的技巧,體|類運動動作組合及 團隊戰術。 護 | 2d-IV-3 鑑賞本土 | Hb-IV-1 陣地攻守 與世界運動的文 性球類運動動作組 合及團隊戰術。 當 | 3b-IV-2 熟悉各種 | Hd-IV-1 守備/跑分 人際溝通互動技 性球類運動動作組 合及團隊戰術。 試 | 3b-IV-4 因應不同 | Ia-IV-2 器械體操 用各種生活技 Ic-IV-1 民俗運動 能,解決健康問 進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動 幸 | 3c-IV-1 表現局部 | 個人或團隊展演。

危险,學習適當預 防與避難行為。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育

的意義。 安 J9 遵守環境設 施設備的安全守 則。

7. 學會排球托球	3d-IV-1 運用運動		
技巧,並在練習	技術的學習策		
及比賽中與同學	略。		
合作完成目標。	- 3d-Ⅳ-2 運用運動		
8. 透過學習感受			
桌球運動的樂			
趣,提升並增強	3d-IV-3 應用思考		
技能與體適能。	與分析能力,解		
9. 能做到羽球正			
手切球、正反手	題。		
挑球動作,並充	4a-Ⅳ-1 運用適切		
分實踐運用。	的健康資訊、產		
10. 能了解籃球各	品與服務,擬定		
種傳接球的相關	健康行動策略。		
知識與技能原	4a-Ⅳ-2 自我監		
理,並能反思和	督、增強個人促		
發展學習策略,	進健康的行動,		
以改善動作技	並反省修正。		
能。	4b-Ⅳ-1 主動並公		
11. 能了解棒壘球	開表明個人對促		
運動項目的傳接	進健康的觀點與		
球技巧,並能藉	立場。		
由反思和觀察,	4b-Ⅳ-2 使用精確		
改善動作技能。	的資訊來支持自		
12. 認識足球頭頂			
球技巧,以及守	場。		
門員相關技術,	4b-Ⅳ-3 公開進行		
在活動中建立比	健康倡導,展現		
賽戰術的概念。	對他人促進健康		
13. 了解跳箱運動			
的特性與過程,	影響力。		
認識動作名稱及			

進行方法,並嘗	4c-IV-2 分析並評		
試操作。	估個人的體適能		
14. 了解扯鈴繞手	與運動技能,修		
及扭轉乾坤之運	正個人的運動計		
動技能,以團隊	畫。		
合作方式學習並	4c-IV-3 規劃提升		
熟悉扯鈴之操	體適能與運動技		
作。	能的運動計畫。		
	4d-IV-1 發展適合		
	個人之專項運動		
	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。

臺南市公立安定國民中學 114 學年度第 2 學期 八 年級 健康與體育 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	每週(3)節,本學期共(60)節
課程目標	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	因的。、與確外 度法各餘 擊法反出則以食 臟活用臟 亦能護間 基以網機及安 病調適電 可在身自 本及前會會 可在身自 本及前會合擊 自運倒我 飾動短判合法把 方 救器 設前的習 。要的方得	情。 法。 (AED)操作步驟。 十訓練處方與處方的 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子	岛個人運動傷害				
該學習階段領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的 棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康 健體-J-A3 具備善用體育與健康 健體-J-B1 具備情意表達的能力 健體-J-B2 具備善用體育與健康	情境的全貌,並做發 的資源,以擬定運重 ,能以同理心與人澤	蜀立思考與分析的知 防與保健計畫,有效幸 靖通互動,並理解體了	定,進而運用適 執行並發揮主動 育與保健的基本	當的策略學習與創新概念,應戶	,處理與解決體育身 新求變的能力。 用於日常生活中。	與健康	的問題。

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		
拟解机和	單元與活動名	公 事。	朗羽口 1两	學習	重點	評量方式	融入議題
教學期程	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01/21-01/24	第飲第頭第生第全1食1探2飲3前生常食。 衛生第一個	3	1.食的時中食素 2.取動產險在需所阻 3.態外式續能的注評,選。能的對生,選求面力能,食,執了來意估影擇 分飲於的並擇的臨。檢調的並行解源事日響的 析食健衝體符飲的 視整 有。不及項常自主 自選康擊會合食助 自並選信不及項常自主 自選康擊會合食助 自並選信的選,生身要 已擇可或自健時力 身修擇心飲擇同活飲因 採行能風已康,及 狀正方持	1a-IV-3 的是是一个的人的,我们就是一个的人的,我们们的,我们们们的,我们们们的,我们们的,我们们的,我们们的,我们们的	Ea-IV-1 飲食的源 頭管理與健康的外 食。 Eb-IV-2 健康消費 行動方案與相關法 規、組織。	1. 認知評量	【家 J 6 是 1 是 1 是 1 是 1 是 1 是 1 是 1 是 1 是 1 是
第二週 02/15-02/21		0					

th - m	the court and a second	1 2	I a	m == 0 ··· · · · ·		.
第三週	第2單元慢性 3	1. 認識慢性病,				【生命教育】
02/22-02/28	病的世界	了解不健康的生	· ·		2. 技能評量	生 J5 覺察生活中
	第1章健康人	活習慣是造成慢	響因素。	同性別者平均餘命		的各種迷思,在生
	生,少「糖」	性病的主要因	2a-IV-2 自主思考	健康指標的改善策		活作息、健康促
	少「癌」	素,評估慢性病	健康問題所造成	略。		進、飲食運動、休
		對生活品質的影	的威脅感與嚴重	Fb-IV-4 新興傳染		閒娛樂、人我關係
		響。	性。	病與慢性病的防治		等課題上進行價值
		2. 認識惡性腫瘤	3a-IV-2 因應不同	策略。		思辨,尋求解決之
		與糖尿病,了解	的生活情境進行			道。
		不健康的生活習	調適並修正,持			
		慣可能引發慢性	續表現健康技			
		病的產生,並學	能。			
		習預防方法。	4a-IV-3 持續地			
		3. 了解保持良好	執行促進健康及			
		生活習慣的重要	減少健康風險的			
		性,並運用生活	行動。			
		技能,改善不健				
		康的生活習慣。				
第四週	第2單元慢性 3	1. 認識循環系統	1a-IV-2 分析個人	Da-IV-2 身體各系	1. 情意評量	【生命教育】
03/01-03/07	病的世界	及心血管疾病,	與群體健康的影	統、器官的構造與	2. 認知評量	生 J5 覺察生活中
	第2章小心謹	了解不健康的生	響因素。	功能。		的各種迷思,在生
	「腎」,	活習慣對循環系	2a-IV-2 自主思考	Fb-IV-4 新興傳染		活作息、健康促
	「慢」不經	統的影響,並學	健康問題所造成	病與慢性病的防治		進、飲食運動、休
	「心」	習預防心血管疾	的威脅感與嚴重	策略。		閒娛樂、人我關係
		病的方法。	性。			等課題上進行價值
		2. 認識泌尿系統	3a-IV-2 因應不同			思辨,尋求解決之
		及腎臟病,了解	的生活情境進行			道。
		不健康的生活習	調適並修正,持			
		慣對腎臟的影	續表現健康技			
		響,並學習保養	能。			
		腎臟的方法。	4a-Ⅳ-3 持續地			
		3. 覺察並關懷自	執行促進健康及			
L			1	l .	l .	1

			己與家人的健康	減少健康風險的			
			狀況,並向家人	行動。			
			宣導健康生活型				
			態。				
第五週	第2單元慢性	3	【第3章「慢慢」	1b-IV-2 認識健康	Fb-IV-4 新興傳染	1. 情意評量	【生命教育】
03/08-03/14	病的世界		長路不孤單】	技能和生活技能	病與慢性病的防治	2. 認知評量	生 J3 反思生老病死
	第3單元千鈞		1. 同理罹患慢性	的實施程序概	策略。	3. 技能評量	與人生無常的現
	一髮覓生機		病親友的身心狀	念。	Ba-IV-3 緊急情境		象,探索人生的目
	第3章「漫」		態,給予適當的	1b-IV-3 因應生活	處理與止血、包		的、價值與意義。
	「慢」長路不		心理支持。	情境的健康需	紮、CPR、復甦姿勢		生 J7 面對並超越人
	孤單		2. 採用精確的健	求,尋求解決的	急救技術。		生的各種挫折與苦
	第1章安全百		康資訊,支持陪	健康技能和生活			難,探討促進全人
	分百		伴罹病親友。	技能。			健康與幸福的方
			【第1章安全百分	2a-IV-3 深切體會			法。
			百】	健康行動的自覺			【安全教育】
			3. 能了解並能說	利益與障礙。			安 J11 學習創傷救
			出急救的目的。	2b-Ⅳ-1 堅守健康			護技能。
			4. 能分享自己面	的生活規範、態			
			對急救情境的想	度與價值觀。			
			法與感受,並覺	2b-Ⅳ-3 充分地肯			
			察過去經驗對自	定自我健康行動			
			己採取急救行動	的信心與效能			
			的影響。	感。			
			5. 知道急救及一	3a-Ⅳ-1 精熟地操			
			般傷口照護的原	作健康技能。			
			則,建立傷口照				
			護的正確觀念。	的生活情境,善			
			6. 能判斷各種止	用各種生活技			
			血法、包紮法的	能,解決健康問			
			適用時機,掌握	題。			
			操作關鍵步驟,	4b-IV-2 使用精			
			並能正確執行。	確的資訊來支持			

				自己健康促進的			
				立場。			
第六週	第3單元千鈞	3	【第1章安全百分	1b-IV-2 認識健康	Ba-IV-3 緊急情境	1. 情意評量	【安全教育】
03/15-03/21	一髮覓生機		百】	技能和生活技能	處理與止血、包	2. 認知評量	安 J10 學習心肺復
	第1章安全百		1. 能了解並能說	的實施程序概	紮、CPR、復甦姿勢	3. 技能評量	甦術及 AED 的操
	分百		出急救的目的。	念。	急救技術。		作。
	第2章急救一		2. 能分享自己面	1b-IV-3 因應生活			安 J11 學習創傷救
	瞬間		對急救情境的想	情境的健康需			護技能。
			法與感受,並覺	求,尋求解決的			
			察過去經驗對自	健康技能和生活			
			己採取急救行動	技能。			
			的影響。	2a-Ⅳ-3 深切體會			
			3. 知道急救及一	健康行動的自覺			
			般傷口照護的原	利益與障礙。			
			則,建立傷口照	2b-IV-3 充分地肯			
			護的正確觀念。	定自我健康行動			
			4. 能判斷各種止	的信心與效能			
			血法、包紮法的	感。			
			適用時機,掌握	3a-IV-1 精熟地			
			操作關鍵步驟,	操作健康技能。			
			並能正確執行。				
			【第2章急救一瞬				
			間】				
第七週	第3單元千鈞	3	【第2章急救一瞬	1b-IV-2 認識健康	Ab-IV-1 體適能促		【安全教育】
03/22-03/28 第一次評量週	一髮覓生機		間】	技能和生活技能	進策略與活動方	1. 情意評量	安 J10 學習心肺復
另一人 計重過	第4單元健康		1. 在面對急救情	的實施程序概	法。	2. 技能評量	甦術及 AED 的操
	體能樂生活		境時,願意運用	念。	Ba-IV-3 緊急情境	【第1章身體軟 Q 力一	作。
	第2章急救一		所學之急救技術	1b-IV-3 因應生活	處理與止血、包	柔軟度】	安 J3 了解日常生
	瞬間		幫助需要幫助的	情境的健康需	紮、CPR、復甦姿勢	3. 課堂觀察	活容易發生事故的
	第1章身體軟		人。	求,尋求解決的	急救技術。	4. 口語問答	原因。
	Q力-柔軟度					5. 學習活動單	

			2. 了解心肺復甦	健康技能和生活			
			術 CPR(含 AED、復	技能。			
			甦姿勢)的使用時	1c-IV-1 了解各項			
			機、執行步驟與	運動基礎原理和			
			關鍵注意事項,	規則。			
			並能迅速且正確	1c-Ⅳ-2 評估運動			
			的執行。	風險,維護安全			
			【第1章身體軟 Q	的運動情境。			
			力-柔軟度】	1d-IV-1 了解各項			
			3. 了解柔軟度的	運動技能原理。			
			定義及影響柔軟	2a-Ⅳ-3 深切體會			
			度的可能因素。	健康行動的自覺			
			4. 認識身體各部	利益與障礙。			
			位的静態伸展訓	2b-IV-3 充分地肯			
			練之動作與技	定自我健康行動			
			巧, 並能正確的	的信心與效能			
			操作伸展動作。	感。			
			5. 了解柔軟度的	3a-Ⅳ-1 精熟地操			
			訓練原則及訓練	作健康技能。			
			處方,並能進一	4c-Ⅳ-3 規劃提升			
			步規畫與安排柔	體適能與運動技			
			軟度訓練。	能的運動計畫。			
			6. 認識柔軟度評	4d-IV-3 執行提			
			估的檢測細則,	升體適能的身體			
			並能正確執行柔	活動。			
			軟度評估的方法				
			與步驟。				
第八週	第4單元健康	3	【第1章身體軟 Q	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	1. 課堂觀察	【安全教育】
03/29-04/04	體能樂生活		力-柔軟度】	運動基礎原理和	進策略與活動方	2. 口語問答	安 J3 了解日常生活
	第1章身體軟		1. 了解柔軟度的	規則。	法。	3. 技能實作	容易發生事故的原
	Q力-柔軟度		定義及影響柔軟		Bc-IV-1 簡易運動		因。
	第2章運動知		度的可能因素。		傷害的處理與風		安 J1 理解安全教

	識家-運動傷	2. 認識身體各部	1c-IV-2 評估運動	險。		育的意義。
	害防護	位的靜態伸展訓	風險,維護安全			
		練之動作與技	的運動情境。			
		巧, 並能正確的	1d-IV-1 了解各項			
		操作伸展動作。	運動技能原理。			
		3. 了解柔軟度的	3d-Ⅳ-3 應用思考			
		訓練原則及訓練	與分析能力,解			
		處方,並能進一	決運動情境的問			
		步規畫與安排柔	題。			
		軟度訓練。	4c-Ⅳ-3 規劃提升			
		4. 認識柔軟度評	體適能與運動技			
		估的檢測細則,	能的運動計畫。			
		並能正確執行柔	4d-Ⅳ-3 執行提			
		軟度評估的方法	升體適能的身體			
		與步驟。	活動。			
		【第2章運動知識				
		家-運動傷害防				
		護】				
		5. 了解哪些人為				
		疏失可能會導致				
		校園運動傷害發				
		生。				
		6. 了解急、慢性				
		運動傷害的定				
		義,並能進一步				
		舉例。				
第九週	第4單元健康 3	【第2章運動知識	1c-IV-1 了解各項	Bc-IV-1 簡易運動	【第2章運動知識家—	【安全教育】
04/05-04/11	第4年九健康 5 體能樂生活	家一運動傷害防	運動基礎原理和	傷害的處理與風		安JI理解安全教育
	第2章運動知	護】	規則。	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1. 課堂觀察	的意義。
	識家-運動傷	1. 了解哪些人為	7,0,1	Bd-IV-2 技擊綜合		【品德教育】
	害防護	疏失可能會導致		動作與攻防技巧。	3. 技能實作	品 J2 重視群體規
	1 1 V V	5/10 / T NO H 1 3/0		77 11 77 77 77 77 V	5. 12.10 X II	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	第3章化險為	校園運動傷害發	1c-Ⅳ-2 評估運動	Cb-IV-2 各項運動	【第3章化險為夷護身	範與榮譽。
	夷護身法-柔	生。	風險,維護安全	設施的安全使用規	法一柔道】	
	道	2. 了解急、慢性	的運動情境。	定。	4. 課堂觀察	
		運動傷害的定	1d-IV-1 了解各項		5. 口語問答	
		義,並能進一步	運動技能原理。		6. 技能實作	
		舉例。	2c-Ⅳ-1 展現運動		7. 學習活動單	
		3. 認識校園內常	禮節,具備運動			
		見的急性運動傷	的道德思辨和實			
		害類型與事故發	踐能力。			
		生時的處理方	2c-Ⅳ-2 表現利他			
		法。	合群的態度,與			
		4. 能分辨緊急性	他人理性溝通與			
		運動傷害,並能	和諧互動。			
		在第一時間尋求	2d-IV-2 展現運動			
		專業人士協助。	欣賞的技巧,體			
		【第3章化險為夷	驗生活的美感。			
		護身法-柔道】	3c-Ⅳ-1 表現局部			
		5. 了解柔道練習	或全身性的身體			
		時周遭環境的安	控制能力,發展			
		全性。	專項運動技能。			
		6. 學會後倒、側	3d-IV-3 應用思			
		倒時護身的動作	考與分析能力,			
		技巧。	解決運動情境的			
			問題。			
第十週	'	3 【第3章化險為夷		•	【第3章化險為夷護身	【品德教育】
04/12-04/18	體能樂生活	護身法—柔道】	運動基礎原理和		法一柔道】	品 J2 重視群體規範
	第5單元熱血	1. 了解柔道練習	•	Cb-IV-2 各項運動	1. 課堂觀察	與榮譽。
	向前行	時周遭環境的安	•	設施的安全使用規	2. 口語問答	【生涯規劃教育】
	第3章化險為	全性。	風險,維護安全	定。	3. 技能實作	涯 J3 覺察自己的
	夷護身法-柔	2. 學會後倒、側	=	Cb-IV-3 奥林匹克	4. 學習活動單	能力與興趣。
	道	倒時護身的動作		· ·	【第1章水中蛙游一游	
	第1章水中蛙	技巧。	運動技能原理。	Gb-IV-2 游泳前進	泳】	

[5] 领域字目标任	游一游泳		3. 了解柔道禮儀	1d-IV-2 反思自己	25 公尺(需換氣 5	5. 課堂觀察	
	101 102 101		0. 7 肝汞迫湿		次以上)。	6. 口語問答	
			要領。	D)	人以上)。	7. 技能實作	
			4. 養成積極參與			8. 學習活動單	
						0. 字百冶助平	
			的態度,並隨時				
			注意安全。	踐能力。			
			5. 培養尊重他人				
			及互助合作的精				
			神。	他人理性溝通與			
			【第1章水中蛙游				
			一游泳】	2c-IV-3 表現自信			
			6. 認識蛙式動作				
			特色,以及蛙泳				
			選手與其競賽成	2d-Ⅳ-2 展現運動			
			績紀錄。	欣賞的技巧,體			
			7. 學習蛙式踢	驗生活的美感。			
			腳、划手、手腳	3c-Ⅳ-1 表現局部			
			配合及換氣動作	或全身性的身體			
			的動作要領及練	控制能力,發展			
			習方法。	專項運動技能。			
			8. 認識蛙式競賽	4d-IV-2 執行個			
			規則。	人運動計畫,實			
			9. 能積極運用學	際參與身體活			
			會之游泳技能 ,	動。			
			發揮團隊合作精				
			神,享受水中遊				
			戲之樂趣。				
第十一週	第5單元熱血	3	1. 認識蛙式動作	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-3 奥林匹克	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
04/19-04/25	向前行		特色,以及蛙泳			2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	第1章水中蛙		選手與其競賽成		Gb-IV-2 游泳前進	3. 技能實作	能力與興趣。
	游一游泳		續紀錄。	1d-IV-1 了解各項	•	4. 學習活動單	
				運動技能原理。	次以上)。	, 4,12,67/	
					/- ·—/		

1	-						
			2. 學習蛙式踢	1d-IV-2 反思自己			
			腳、划手、手腳	的運動技能。			
			配合及換氣動作	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			的動作要領及練	合群的態度,與			
			習方法。	他人理性溝通與			
			3. 認識蛙式競賽	和諧互動。			
			規則。	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			4. 能積極運用學	樂觀、勇於挑戰			
			會之游泳技能,	的學習態度。			
			發揮團隊合作精				
			神,享受水中遊				
			戲之樂趣。				
第十二週	第5單元熱血	3	1. 能了解定向越	1c-IV-1 了解各項	Cd-IV-1 戶外休閒	1. 課堂觀察	【戶外教育】
04/26-05/02	向前行		野運動的由來、	運動基礎原理和	運動綜合應用。	2. 口語問答	户 J2 擴充對環境的
	第2章智者的		國際組織、國內	規則。	Ce-IV-1 其他休閒	3. 技能實作	理解,運用所學的
	運動-定向越		的發展狀況及其	1d-Ⅳ-1 了解各項	運動綜合應用。		知識到生活當中,
	野		運動的特性。	運動技能原理。			具備觀察、描述、
			2. 能說出不同定	1d-IV-2 反思自己			測量、紀錄的能
			向越野比賽的類	的運動技能。			力。
			型、流程,以及	1d-Ⅳ-3 應用運動			戶 J3 理解知識與生
			成功完成競賽的	比賽的各項策			活環境的關係,獲
			必要條件。	略。			得心靈的喜悅,培
			3. 能了解定向越	2c-Ⅳ-3 表現自信			養積極面對挑戰的
			野運動的個人裝	樂觀、勇於挑戰			能力與態度。
			備,以及競賽中	的學習態度。			户 J5 在團隊活動
			會使用的器材設	3d-IV-3 應用思考			中,養成相互合作
			備及其功能。	與分析能力,解			與互動的良好態度
			4. 能熟悉定向越	決運動情境的問			與技能。
			野運動的基本技	題。			【品德教育】
			術、體能要素及	4c-IV-2 分析並評			品 J1 溝通合作與和
			心理能力。	估個人的體適能			諧人際關係。
			5. 能透過參與定	與運動技能,修			品 J2 重視群體規

C5-1 负数字目标住	(m/12E/n <u>E</u>		1 Is may be about 1				وغام مامار عام عام
			向越野競賽及訓	正個人的運動計			範與榮譽。
			練,養成運動的	畫。			
			習慣並提升體適	4d-Ⅳ-2 執行個			
			能。	人運動計畫,實			
				際參與身體活			
				動。			
第十三週	第5單元熱血	3	【第2章智者的運	1c-IV-1 了解各項	Cd-IV-1 户外休閒	【第 2 章智者的運動-	【戶外教育】
05/03-05/09	向前行		動-定向越野】	運動基礎原理和	運動綜合應用。	定向越野】	戶 J2 擴充對環境的
第二次評量週	第2章智者的		1. 能了解定向越	規則。	Ce-IV-1 其他休閒	1. 課堂觀察	理解,運用所學的
	運動-定向越		野運動的由來、	1c-IV-2 評估運動	運動綜合應用。	2. 口語問答	知識到生活當中,
	野		國際組織、國內	風險,維護安全		3. 技能實作	具備觀察、描述、
	第3章力拔山		的發展狀況及其	的運動情境。		【第 3 章力拔山河一八	測量、紀錄的能
	河-八人制拔		運動的特性。	ld-IV-1 了解各項		人制拔河】	力。
	河		2. 能說出不同定	運動技能原理。		4. 課堂觀察	戶 J3 理解知識與生
			向越野比賽的類	1d-IV-2 反思自己		5. 口語問答	活環境的關係,獲
			型、流程,以及	的運動技能。		6. 技能實作	得心靈的喜悅,培
			成功完成競賽的	1d-Ⅳ-3 應用運動			養積極面對挑戰的
			必要條件。	比賽的各項策			能力與態度。
			3. 能了解定向越	略。			户 J5 在團隊活動
			野運動的個人裝	2c-Ⅳ-2 表現利他			中,養成相互合作
			備,以及競賽中	合群的態度,與			與互動的良好態度
			會使用的器材設	他人理性溝通與			與技能。
			備及其功能。	和諧互動。			【品德教育】
			4. 能熟悉定向越	2c-Ⅳ-3 表現自信			品 J1 溝通合作與和
			野運動的基本技	樂觀、勇於挑戰			諧人際關係。
			術、體能要素及	的學習態度。			品 J2 重視群體規範
			心理能力。				與榮譽。
			5. 能透過參與定				【生涯規劃教育】
			向越野競賽及訓				涯 J3 覺察自己的
			練,養成運動的				能力與興趣。
			習慣並提升體適				
			能。				

C5-1 领线子目标信		r	T	ı	ı		
			【第3章力拔山河				
			-八人制拔河】				
			6. 認識八人制拔				
			河運動的發展與				
			文化。				
			7. 了解團體運動				
			的特質與精神。				
第十四週	第5單元熱血	3	【第3章力拔山河	1c-IV-1 了解各項	Ce-IV-1 其他休閒	【第3章力拔山河一八	【生涯規劃教育】
05/10-05/16	向前行		一八人制拔河】	運動基礎原理和		人制拔河】	涯 J3 覺察自己的能
	第6單元球賽		1. 認識八人制拔	規則。	Hd-IV-1 守備/跑分		力與興趣。
	對決		河運動的發展與			2. 口語問答	【品德教育】
	第3章力拔山		文化。	風險,維護安全		3. 技能實作	品 J1 溝通合作與和
	河一八人制拔		2. 了解團體運動			【第 1 章棒壘一家親—	諧人際關係。
	河		的特質與精神。	1d-IV-1 了解各項		棒壘球】	【性別平等教育】
	第1章棒壘一		3. 了解拔河運動			4. 課堂觀察	性 J7 解析各種媒
	家親-棒壘球		的安全注意事			5. 口語問答	體所傳遞的性別迷
	7.100 11 12 15		項。	的運動技能。		6. 技能實作	思、偏見與歧視。
			4. 認識八人制拔			7. 學習活動單	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
			河基本動作、裝			1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
			備與器材。	略。			
			5. 能與同學合作	_			
				合群的態度,與			
			動作。	他人理性溝通與			
			6. 了解八人制拔				
			河簡易規則,能				
			欣賞、觀摩拔河				
			比賽。	的學習態度。			
			【第1章棒壘一家				
			親一棒壘球】	或全身性的身體			
				控制能力,發展			
			量球運動之差				
			上外迁功之左	可以过初双胞			

			異,以及打擊動	3d-IV-1 運用運動			
			作的相關知識與	技術的學習策			
			技能原理,並能	略。			
			反思、發展學習	3d-IV-2 運用運動			
			策略,改善動作	比賽中的各種策			
			技能。	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6單元球賽	3	1. 能了解棒球與	1c-IV-1 了解各項	Hd-IV-1 守備/跑分	1. 課堂觀察	【品德教育】
05/17-05/23	對決		壘球運動之差	運動基礎原理和	性球類運動動作組	2. 口語問答	品 J1 溝通合作與和
	第1章棒壘一		異,以及打擊動	規則。	合及團隊戰術。	3. 技能實作	諧人際關係。
	家親-棒壘球		作的相關知識與	1c-IV-2 評估運動		4. 學習活動單	【性別平等教育】
			技能原理,並能	風險,維護安全			性 J7 解析各種媒
			反思、發展學習	的運動情境。			體所傳遞的性別迷
			策略,改善動作	1d-IV-1 了解各項			思、偏見與歧視。
			技能。	運動技能原理。			
			2. 能做出棒壘球	1d-IV-2 反思自己			
			投手投球與打者	的運動技能。			
			打擊等動作,表	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			現個人局部或全	合群的態度,與			
			身性的身體控制	他人理性溝通與			
			能力,展現個人	和諧互動。			
			的運動潛能,並	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			將此技巧運用於	樂觀、勇於挑戰			
			其他運動項目或	的學習態度。			
			日常生活中。	3c-IV-1 表現局部			
				或全身性的身體			

1							
				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。			
第十六週	第6單元球賽	3	1. 了解排球的攻	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【人權教育】
05/24-05/30	對決		擊基本技術。	運動基礎原理和	類運動動作組合及	2. 口語問答	人 J5 了解社會上
	第2章排敵禦		2. 學會如何將排	規則。	團隊戰術。	3. 技能實作	有不同的群體和文
	攻一排球		球攻擊運用在比	1d-Ⅳ-2 反思自己			化,尊重並欣賞其
			賽上。	的運動技能。			差異。
			3. 增加運動欣賞				
			的能力。				
第十七週	第6單元球賽	3	1. 能了解羽球正	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
05/31-06/06	對決		手殺球與正、反	運動基礎原理和	類運動動作組合及	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	第3章羽出驚		手網前短球的動	規則。	團隊戰術。	3. 技能實作	能力與興趣。
	人一羽球		作要領及運用時	1c-Ⅳ-2 評估運動		4. 分組討論	
			機,並能透過練	風險,維護安全		5. 學習活動單	
			習與反思增進動	的運動情境。			
			作技能。	1d-Ⅳ-1 了解各項			
			2. 能做到正確且				
			流暢的正手殺球				
			與正、反手網前				
			短球動作,並充	·			
			分實踐運用,進				
			而有效提升身體				
			適能,養成規律	和諧互動。			
			運動習慣。				
第十八週	第6單元球賽	3	【第3章羽出驚人	1c-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	【第3章羽出驚人一羽	【生涯規劃教育】
06/07-06/13	男 0 平 九 球 負 對 決	J	【另 5 早初 11 馬八 一羽球】	運動基礎原理和		球】	【生涯,就
	コハ		44 M	規則。	團隊戰術。	小	能力與興趣。
				79673	四十九四	1. 叶土阳尔	ルルガケベ

C3-1 視 以字音 話任	:(明正/口 里					
	第3章羽出驚	1. 能了解羽球正	1c-IV-2 評估運動	Hb-IV-1 陣地攻守	2. 口語問答	
	人一羽球	手殺球與正、反	風險,維護安全	性球類運動動作組	3. 技能實作	
	第4章誰與爭	手網前短球的動	的運動情境。	合及團隊戰術。	4. 分組討論	
	鋒-籃球	作要領及運用時	1d-Ⅳ-1 了解各項		5. 學習活動單	
		機,並能透過練	運動技能原理。		【第 4 章誰與爭鋒一籃	
		習與反思增進動	1d-IV-2 反思自己		球】	
		作技能。	的運動技能。		6. 課堂觀察	
		2. 能做到正確且	2c-Ⅳ-2 表現利他		7. 口語問答	
		流暢的正手殺球	合群的態度,與		8. 技能實作	
		與正、反手網前	他人理性溝通與		9. 比賽統計表	
		短球動作,並充	和諧互動。			
		分實踐運用,進	2c-IV-3 表現自信			
		而有效提升身體	樂觀、勇於挑戰			
		適能,養成規律	的學習態度。			
		運動習慣。	2d-IV-2 展現運動			
		3. 能了解個別差	欣賞的技巧,體			
		異,養成尊重他	驗生活的美感。			
		人的態度,透過	3c-IV-1 表現局部			
		合作學習,解決	或全身性的身體			
		學習歷程所面臨	控制能力,發展			
		的問題,並發揮	專項運動技能。			
		團隊精神,促進	3d-Ⅳ-1 運用運動			
		人際互動關係。	技術的學習策			
		【第4章誰與爭鋒	略。			
		一籃球】	3d-Ⅳ-2 運用運動			
		4. 能了解籃球攻	比賽中的各種策			
		守技巧之相關知	略。			
		識和技能原理,				
		並能反思、發展				
		學習策略,以改				
		善動作技能。				
		•				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

C3-1	(哈亚川 =						
第十九週	第6單元球賽	3	【第4章誰與爭鋒	1c-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守	【第 4 章誰與爭鋒一籃	【生涯規劃教育】
06/14-06/20	對決		一籃球】	運動基礎原理和	性球類運動動作組	球】	涯 J3 覺察自己的能
	第4章誰與爭		1. 能了解籃球攻	規則。	合及團隊戰術。	1. 課堂觀察	力與興趣。
	鋒-籃球		守技巧之相關知	1c-Ⅳ-2 評估運動		2. 口語問答	【性別平等教育】
	第5章合作玩		識和技能原理,	風險,維護安全		3. 技能實作	性 J11 去除性別刻
	球一合球		並能反思、發展	的運動情境。		4. 比賽統計表	板與性別偏見的情
			學習策略,以改	1d-IV-1 了解各項		【第5章合作玩球-合	感表達與溝通, 具
			善動作技能。	運動技能原理。		球】	備與他人平等互動
			2. 能做出進攻三	1d-IV-2 反思自己		5. 課堂觀察	的能力。
			重威脅動作、各	的運動技能。		6. 口語問答	
			式擺脫動作及個	1d-IV-3 應用運動		7. 技能實作	
			人攻守基本動作	比賽的各項策		8. 合作學習	
			技能,並學習運	略。			
			用策略於活動或	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			籃球比賽中。	合群的態度,與			
			3. 能遵守籃球規	他人理性溝通與			
			則,以培養守	和諧互動。			
			法、尊重他人與	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			團隊合作之精	樂觀、勇於挑戰			
			神。	的學習態度。			
			4. 養成積極參與	2d-Ⅳ-2 展現運動			
			的態度,並集中	欣賞的技巧,體			
			注意力,隨時注	驗生活的美感。			
			意周遭環境安	3c-Ⅳ-1 表現局部			
			全。	或全身性的身體			
			【第5章合作玩球	控制能力,發展			
			-合球】	專項運動技能。			
			6. 能了解合球得	3d-Ⅳ-1 運用運動			
			分技術的技能與	技術的學習策			
			原理,並能在反	略。			
			思後改善動作技				
			能。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第二十週	第6單元球賽	3	1. 能了解合球得	1c-Ⅳ-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
06/21-06/27	對決		分技術的技能與	運動基礎原理和	性球類運動動作組	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻
第三次評量週	第5章合作玩		原理,並能在反	規則。	合及團隊戰術。	3. 技能實作	板與性別偏見的情
	球一合球		思後改善動作技	1c-Ⅳ-2 評估運動		4. 合作學習	感表達與溝通,具
			能。	風險,維護安全			備與他人平等互動
			2. 能修正錯誤之	的運動情境。			的能力。
			動作,與隊友相	1d-IV-2 反思自己			
			互溝通解決相關	的運動技能。			
			問題,並能了解	1d-Ⅳ-3 應用運動			
			各項技術的使用	比賽的各項策			
			時機,發揮團隊	略。			
			合作學習提升技	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			術水準以達到目	合群的態度,與			
			標。	他人理性溝通與			
			3. 能了解性別平	和諧互動。			
			等之意涵並做到	3c-Ⅳ-1 表現局部			
			尊重異性、共同	或全身性的身體			
			參與討論及與之	控制能力,發展			
			合作學習的態	專項運動技能。			
			度。				
第二十一週	第1單元健康	3	1. 希望讓學生有	1a-IV-3 評估內在	Aa-IV-2 人生各階	1. 認知評量	【家庭教育】
06/28-06/30	飲食生活家		能力為自己選購	與外在的行為對	段的身心發展任務	2. 技能評量	家 J6 覺察與實踐青
	第2單元慢性		安全的飲食,同	健康造成的衝擊	與個別差異。	3. 情意評量	少年在家庭中的角
	病的世界		時也將探討現在	與風險。	Aa-IV-3 老化與死	4. 課堂觀察	色責任。
	第3單元千鈞		社會流行的食	1a-Ⅳ-4 理解促進	亡的意義與自我調	5. 口語問答	
	一髮覓生機		品,並學習如何	健康生活的策	適。	6. 學習活動單	【人權教育】
	第4單元健康		聰明的消費。同	略、資源與規	Ab-IV-1 體適能促	7. 技能實作	人 J5 了解社會上有
	體能樂生活		時將擴大「人與	範。	進策略與活動方	8. 分組討論	不同的群體和文
	第5單元熱血		食物」的視野,	1b-IV-2 認識健康	法。	9. 比賽統計表	化,尊重並欣賞其
	向前行		增加從生態的觀	技能和生活技能	Ba-IV-3 緊急情境	10. 合作學習	差異。
			點,討論人們如		處理與止血、包		【生命教育】

5-1 領域學習課程(調整)計畫						
	第6單元球賽	何成為健康飲食	的實施程序概	紮、CPR、復甦姿勢		生 J3 反思生老病死
	對決	消費者。	念。	急救技術。		與人生無常的現
	複習全冊	2. 認識癌症、糖	1b-IV-3 因應生活	Bc-IV-1 簡易運動		象,探索人生的目
	【休業式】	尿病與預防方	情境的健康需	傷害的處理與風		的、價值與意義。
		法。	求,尋求解決的	險。		【生涯規劃教育】
		3. 認識高血壓、	健康技能和生活	Bd-IV-2 技擊綜合		涯 J3 覺察自己的能
		腦中風、冠心	技能。	動作與攻防技巧。		力與興趣。
		病、腎臟病與預	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動		涯 J4 了解自己的人
		防方法。	運動基礎原理和	設施的安全使用規		格特質與價值觀。
		4. 學習患者與照	規則。	定。		涯 J13 培養生涯規
		顧者的身心調適	1c-IV-2 評估運動	Cb-IV-3 奥林匹克		劃及執行的能力。
		與生活調整。	風險,維護安全	運動會的精神。		【安全教育】
		5. 學習包紮技巧	的運動情境。	Cd-IV-1 户外休閒		安 J1 理解安全教育
		及傷口照護,正	1d-IV-1 了解各項	運動綜合應用。		的意義。
		確使用適合的急	運動技能原理。	Ce-IV-1 其他休閒		安 J3 了解日常生活
		救方法。	1d-IV-2 反思自己	運動綜合應用。		容易發生事故的原
		6. 學習心肺復甦	的運動技能。	Da-IV-2 身體各系		因。
		術(CPR)、自動體	1d-IV-3 應用運動	統、器官的構造與		安 J10 學習心肺復
		外心臟電擊去顫	比賽的各項策	功能。		甦術及 AED 的操
		器 (AED) 操 作 步	略。	Db-IV-1 生殖器官		作。
		驟。	2a-IV-2 自主思考	的構造、功能與保		安 J11 學習創傷救
		7. 能運用客觀的	健康問題所造成	健及懷孕生理、優		護技能。
		測量方式評估柔	的威脅感與嚴重	生保健。		【品德教育】
		軟度,亦可自行	性。	Ea-IV-1 飲食的源		品 J1 溝通合作與和
		設計訓練處方提	2a-Ⅳ-3 深切體會	頭管理與健康的外		諧人際關係。
		升柔軟度。	健康行動的自覺	食。		品 J2 重視群體規範
		8. 學習各種運動	利益與障礙。	Eb-IV-2 健康消費		與榮譽。
		傷害預防及處理	2b-Ⅳ-1 堅守健康	行動方案與相關法		【性別平等教育】
		方法,能在運動	的生活規範、態	規、組織。		性 J7 解析各種媒體
		前辨識可能的風	度與價值觀。	Fb-IV-1 全人健康		所傳遞的性別迷
		險,作為個人運		概念與健康生活型		思、偏見與歧視。
				態。		性 J11 去除性別刻

動傷害預防之	2b-IV-2 樂於實踐	Fb-IV-2 健康狀態		板與性別偏見的情
道。	健康促進的生活	影響因素分析與不		感表達與溝通,具
). 了解柔道禮	型態。	同性別者平均餘命		備與他人平等互動
義、運動安全知	2b-IV-3 充分地肯	健康指標的改善策		的能力。
	定自我健康行動	略。		
去的技能、競賽	的信心與效能			
規則等。	感。			
0. 了解蛙式的動				
作要領,並能在				
果餘時間自我練				
月 。				
彰音 	直。 了、、的則了要解 解動種能。 與 類 類 類 類 類 類 類 種 能 。	健康促進的生活型態。 了解柔道禮型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動 成、各種護身倒 成的技能、競賽 也則等。 D. 了解蛙式的動 是與時間自我練	健康促進的生活 型態。 型態。 2b-IV-3 充分地肯 成、各種護身倒 成的技能、競賽 已則等。 D. 了解蛙式的動 是要領,並能在 是餘時間自我練	健康促進的生活型態。 型態。 之b-IV-3 充分地肯健康指標的改善策 电影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。 定自我健康行動的信心與效能感。 已則等。 こ了解蛙式的動 等領,並能在 民餘時間自我練

- ◎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。