臺南市立建興國民中學 114 學年度第一學期八年級健體領域學習課程(調整)計畫(☑普通班/□特教班/□體育班)

| 教材版本 | 南一版 | 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 | 1.能辨別欣賞、喜歡與愛,了 2.體認維護身體自主權的重要 3.了解臺灣全民健保;破解國 4.正確的就醫流程;養成正確的就醫流程,養成 5.濫用常見原因與種類,了解藥物 6.拒絕技巧與原則,了能差與解藥物 7.不同貼紮類型的功能差異, 8.認識標增動,成功做起惡 9.認識無項全能的起源的起源 10.認識體操運動的脈絡,臺灣 11.熟練換氣與划手的配合技巧 12.理解籃球、桌球、羽球及壘 | ,建立性價值觀,認識 ,建立性價值觀,認識保 , , , , , , , , , , , 於 度 與 習 慣 ; 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 | 生傳染病及預防方。 醫療浪費的意事項 所以 實動的 數學 數數 數數 數數 數數 數數 數數 數數 數數 數數 數數 數數 數數 | 式。 及身體的感受: 动作的技巧。 | ,完成一項小型三項全能賽。 |
| 該學習階段領域核心素養 | 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 | 展情境的全貌,並做獨立 展的資源,以擬定運動與 力,能以同理心與人溝通 限相關的科技、資訊及始 是力,了解運動與健康在 助與健康的道德思辨與實 | 工思考與分析的知 具保健計畫,有效 見互動,並理解體 其體,以增進學習的 其體,以增, 其學上的特質與 「 長 長 長 長 長 長 長 長 長 長 長 長 長 長 長 長 長 長 | 能,進而運用選用 執行並發揮主動 育與保健的素養, 大式, 表現方式, 表現方式, 表現方式, 表現, 表現, 表現, 表現, 表現, 表現, 表現, 表現, 表現, 表別, 表別, 表別, 表別, 表別, 表別, 表別, 表別, 表別, 表別 | 、概念,應用於日常生活中。 之、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 曾進生活中的豐富性與美感體驗。 與公益團體活動,關懷社會。 |

| | | | | 課程架構脈終 | <u></u> | | |
|----------------|--------|-----|-------------------|---------------|--------------------|--------|--------------|
| 机倒却如 | 單元與活動 | 太太山 | 超 羽 中 1 基 | 學 | 習重點 | 評量方式 | 融入議題 |
| 教學期程 | 名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習表現 | 學習內容 | (表現任務) | 實質內涵 |
| | 健教: | 1 | 1. 能辨識自己的情 | 1a-IV-2 分析個人 | Db-IV-4 愛的意涵與 | 上課參與 | 【性別平等教育】 |
| | 單元一 | | 感,並且進行安全 | 與群體健康的影響 | 情感發展、維持、結 | 小組討論 | 性 J11 去除性別刻板 |
| | 愛,這件事 | | 的約會與合宜的表 | 因素。 | 束的原則與因應方 | | 與性別偏見的情感表 |
| | 第1章 | | 達方式。 | 2b-Ⅳ-1 堅守健康 | 法。 | | 達與溝通,具備與他 |
| | 歌頌情誼 | | 2. 學習維持情感與 | 的生活規範、態度 | Db-IV-5 身體自主權 | | 人平等互動的能力。 |
| | | | 結束情感應有的態 | 與價值觀。 | 維護的立場表達與行動,以及交友約會安 | | 性 J4 認識身體自主 |
| | | | 度與健康的價值 | 3b-IV-2 熟悉各種 | 新,以及义及於曾安 全策略。 | | 權相關議題,維護自 |
| | | | 觀。 | 人際溝通互動技 能。 | | | 己與尊重他人的身體 |
| | | | 3. 體認身體自主權 | NE ° | | | 自主權。 |
| | | | 的重要性並展現出 維護行動。 | | | | 【生涯規劃】 |
| helea | | | 华设11 到。 | | | | 涯 J4 了解自己的人 |
| 第一週 9/1~9/5 | | | | | | | 格特質與價值觀。 |
| 9/1 開學 | 體育: | 2 | 1. 了解不同貼紮類 | 1c-Ⅳ-2 評估運動 | Bc-IV-1 簡易運動傷 | 上課參與 | 【安全教育】 |
| | 單元四 | | 型的功能差異。 | 風險,維護安全的 | 害的處理與風險。 | 課堂問答 | 安 J1 理解安全教育 |
| | 貼心!就能安 | | 2. 體驗並練習貼紮 | 運動情境。 | | 實務操作 | 的意義。 |
| | ≈! | | 技術對身體動作的 | 2c-Ⅳ-2 表現利他 | | | 安 J2 判斷常見的事 |
| | 第1章 | | 影響。 | 合群的態度,與他 | | | 故傷害。 |
| | 運動與貼紮 | | 3. 了解如何在常見 | 人理性溝通與和諧 | | | 安 J5 了解特殊體質 |
| | | | 的運動傷害中施作 | 互動。 | | | 學生的運動安全。 |
| | | | 正確的貼紮技術。 | 3d-IV-3 應用思考 | | | 安 J6 了解運動設施 |
| | | | | 與分析能力,解決 | | | 安全的維護。 |
| | | | | 運動情境的問題。 | | | 安 J11 學習創傷救護 |
| | | | | 4c-IV-1 分析並善 | | | 技能。 |
| | | | | 用運動相關之科 | | | |

| | 主(明定月 里 | | | | | | 1 |
|----------|------------------|---|------------|--------------|---------------|------|--------------|
| | | | | 技、資訊、媒體、 | | | |
| | | | | 產品與服務。 | | | |
| | <mark>健教:</mark> | 1 | 1. 能辨識自己的情 | 1a-IV-2 分析個人 | Db-IV-4 愛的意涵與 | 上課參與 | 【性別平等教育】 |
| | 單元一 | | 感,並且進行安全 | 與群體健康的影響 | 情感發展、維持、結 | 小組討論 | 性 J11 去除性別刻板 |
| | 愛,這件事 | | 的約會與合宜的表 | 因素。 | 束的原則與因應方 | | 與性別偏見的情感表 |
| | 第1章 | | 達方式。 | 2b-IV-1 堅守健康 | 法。 | | 達與溝通,具備與他 |
| | 歌頌情誼 | | 2. 學習維持情感與 | 的生活規範、態度 | Db-IV-5 身體自主權 | | 人平等互動的能力。 |
| | | | 結束情感應有的態 | 與價值觀。 | 維護的立場表達與行 | | 性 J4 認識身體自主 |
| | | | 度與健康的價值 | 3b-IV-2 熟悉各種 | 動,以及交友約會安 | | 權相關議題,維護自 |
| | | | 觀。 | 人際溝通互動技 | 全策略。 | | 己與尊重他人的身體 |
| | | | 3. 體認身體自主權 | 能。 | | | 自主權。 |
| | | | 的重要性並展現出 | | | | 【生涯規劃】 |
| | | | 維護行動。 | | | | 涯 J4 了解自己的人 |
| | | | | | | | 格特質與價值觀。 |
| 第二週 | 體育: | 2 | 1. 了解不同貼紮類 | 1c-IV-2 評估運動 | Bc-IV-1 簡易運動傷 | 上課參與 | 【安全教育】 |
| 9/8~9/12 | 單元四 | | 型的功能差異。 | 風險,維護安全的 | 害的處理與風險。 | 課堂問答 | 安 J1 理解安全教育 |
| | 貼心!就能安 | | 2. 體驗並練習貼紮 | 運動情境。 | | 實務操作 | 的意義。 |
| | ∾! | | 技術對身體動作的 | 2c-IV-2 表現利他 | | | 安 J2 判斷常見的事 |
| | 第1章 | | 影響。 | 合群的態度,與他 | | | 故傷害。 |
| | 運動與貼紮 | | 3. 了解如何在常見 | 人理性溝通與和諧 | | | 安 J5 了解特殊體質 |
| | | | 的運動傷害中施作 | 互動。 | | | 學生的運動安全。 |
| | | | 正確的貼紮技術。 | 3d-IV-3 應用思考 | | | 安 J6 了解運動設施 |
| | | | | 與分析能力,解決 | | | 安全的維護。 |
| | | | | 運動情境的問題。 | | | 安 J11 學習創傷救護 |
| | | | | 4c-IV-1 分析並善 | | | 技能。 |
| | | | | 用運動相關之科 | | | |
| | | | | 技、資訊、媒體、 | | | |
| | | | | 產品與服務。 | | | |

| | | | 1 | T | | 1 | |
|-----------|------------------|---|------------|--------------|---------------|------|--------------|
| 第三週 | <mark>健教:</mark> | 1 | 1. 能辨識自己的情 | 1a-IV-2 分析個人 | Db-IV-4 愛的意涵與 | 上課參與 | 【性別平等教育】 |
| 9/15~9/19 | 單元一 | | 感,並且進行安全 | 與群體健康的影響 | 情感發展、維持、結 | 小組討論 | 性 J11 去除性別刻板 |
| | 爱,這件事 | | 的約會與合宜的表 | 因素。 | 束的原則與因應方 | | 與性別偏見的情感表 |
| | 第1章 | | 達方式。 | 2b-IV-1 堅守健康 | 法。 | | 達與溝通,具備與他 |
| | 歌頌情誼 | | 2. 學習維持情感與 | 的生活規範、態度 | Db-IV-5 身體自主權 | | 人平等互動的能力。 |
| | | | 結束情感應有的態 | 與價值觀。 | 維護的立場表達與行 | | 性 J4 認識身體自主 |
| | | | 度與健康的價值 | 3b-Ⅳ-2 熟悉各種 | 動,以及交友約會安 | | 權相關議題,維護自 |
| | | | 觀。 | 人際溝通互動技 | 全策略。 | | 己與尊重他人的身體 |
| | | | 3. 體認身體自主權 | 能。 | | | 自主權。 |
| | | | 的重要性並展現出 | | | | 【生涯規劃】 |
| | | | 維護行動。 | | | | 涯 J4 了解自己的人 |
| | | | | | | | 格特質與價值觀。 |
| | 體育: | 2 | 1. 能遵守標槍場上 | 1c-Ⅳ-1 了解各項 | Ab-IV-1 體適能促進 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| | 單元五 | | 安全規則及遊戲規 | 運動基礎原理和規 | 策略與活動方法。 | 態度檢核 | 品 J1 溝通合作與和 |
| | 挑標槍 千斤一 | | 則。 | 則。 | Ga-IV-1 跑、跳與推 | 技能檢測 | 諧人際關係。 |
| | 擲戰極限 | | 2. 能經由同儕間的 | 1d-IV-1 了解各項 | 擲的基本技巧。 | | 品 J8 理性溝通與問 |
| | 第1章 | | 觀察學習了解標槍 | 運動技能原理。 | | | 題解決。 |
| | | | 動作的原理。 | 1d-IV-2 反思自己 | | | |
| | | | 3. 懂得聯合身體各 | 的運動技能。 | | | |
| | | | 部位提升運動表 | 2c-Ⅳ-2 表現利他 | | | |
| | | | 現。 | 合群的態度,與他 | | | |
| | | | 4. 能成功做出完整 | 人理性溝通與和諧 | | | |
| | | | 的標槍動作。 | 互動。 | | | |
| | | | 5. 相互合作的班級 | 2c-IV-3 表現自信 | | | |
| | | | 氣氛。 | 樂觀、勇於挑戰的 | | | |
| | | | 6. 能將學習到的軀 | 學習態度。 | | | |
| | | | 幹、下肢訓練法運 | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
| | | | | 或全身性的身體控 | | | |
| | | | I. | 1 | 1 | II. | 1 |

| | | | 用於標槍運動增 | 制能力,發展專項 | | | |
|-----------|---------|---|-------------|--------------|---------------|------|-------------|
| | | | 能。 | 運動技能。 | | | |
| | | | | 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。 | | | |
| | 健教: | 1 | 1. 認識性傳染病的 | 1a-IV-3 評估內在 | Db-IV-6 青少年性行 | 上課參與 | 【法治教育】 |
| | 單元一 | | 種類與症狀。 | 與外在的行為對健 | 為之法律規範與明智 | 課堂問答 | 法 J2 避免歧視。 |
| | 愛,這件事 | | 2. 了解性傳染病的 | 康造成的衝擊與風 | 抉擇。 | 態度檢核 | 【性別平等教育】 |
| | 第2章 | | 預防方式。 | 險。 | Db-IV-7健康性價值 | | 性 J4 認識身體自主 |
| | 「性」福「保」 | | 3. 培養關懷性傳染 | 3a-IV-1 精熟地操 | 觀的建立,色情的辨 | | 權相關議題,維護自 |
| | 典 | | 病患的態度。 | 作健康技能。 | 識與媒體色情訊息的 | | 己與尊重他人的身體 |
| | | | 4. 學習「健康技能- | | 批判能力。 | | 自主權。 |
| | | | 正確使用保險 | | Db-IV-8 愛滋病及其 | | 性 J5 辨識性騷擾、 |
| | | | 套」。 | | 它性病的預防方法與 | | 性侵害與性霸凌的樣 |
| 第四週 | | | 5. 培養堅守安全性 | | 關懷。 | | 態,運用資源解決問 |
| 9/22~9/26 | | | 行為的態度。 | | | | 題。 |
| | | | | | | | 性 J6 探究各種符號 |
| | | | | | | | 中的性別意涵及人際 |
| | | | | | | | 溝通中的性別問題。 |
| | 體育: | 2 | 1. 能遵守標槍場上 | 1c-IV-1 了解各項 | Ab-IV-1 體適能促進 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| | 單元五 | | 安全規則及遊戲規 | 運動基礎原理和規 | 策略與活動方法。 | 態度檢核 | 品 J1 溝通合作與和 |
| | 挑戰極限 | | 則。 | 則。 | Ga-IV-1 跑、跳與推 | 技能檢測 | 諧人際關係。 |
| | 第1章 | | 2. 能經由同儕間的 | 1d-IV-1 了解各項 | 擲的基本技巧。 | | 品 J8 理性溝通與問 |
| | 標槍 千斤一擲 | | 觀察學習了解標槍 | 運動技能原理。 | | | 題解決。 |
| | | | 動作的原理。 | | | | |

| | | | 3. 懂得聯合身體各 | 1d-IV-2 反思自己 | | | |
|-----------|------------------|---|-------------|--------------|---------------|------|-------------|
| | | | 部位提升運動表 | 的運動技能。 | | | |
| | | | 現。 | 2c-IV-2 表現利他 | | | |
| | | | 4. 能成功做出完整 | 合群的態度,與他 | | | |
| | | | 的標槍動作。 | 人理性溝通與和諧 | | | |
| | | | 5. 相互合作的班級 | 互動。 | | | |
| | | | 氣氛。 | 2c-IV-3 表現自信 | | | |
| | | | 6. 能將學習到的軀 | 樂觀、勇於挑戰的 | | | |
| | | | 幹、下肢訓練法運 | 學習態度。 | | | |
| | | | 用於標槍運動增 | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
| | | | 能。 | 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。 | | | |
| | | | | 4d-IV-3 執行提升 | | | |
| | | | | 體適能的身體活 | | | |
| | | | | 動。 | | | |
| | <mark>健教:</mark> | 1 | 1. 認識性傳染病的 | 1a-IV-3 評估內在 | Db-IV-6 青少年性行 | 上課參與 | 【法治教育】 |
| | 單元一 | | 種類與症狀。 | 與外在的行為對健 | 為之法律規範與明智 | 課堂問答 | 法 J2 避免歧視。 |
| | 愛,這件事 | | 2. 了解性傳染病的 | 康造成的衝擊與風 | 抉擇。 | 態度檢核 | 【性別平等教育】 |
| 第五週 | 第2章 | | 預防方式。 | 險。 | Db-IV-7健康性價值 | | 性 J4 認識身體自主 |
| 9/29~10/3 | 「性」福「保」 | | 3. 培養關懷性傳染 | 3a-Ⅳ-1 精熟地操 | 觀的建立,色情的辨 | | 權相關議題,維護自 |
| 0/20 10/0 | 典 | | 病患的態度。 | 作健康技能。 | 識與媒體色情訊息的 | | 己與尊重他人的身體 |
| | | | 4. 學習「健康技能- | | 批判能力。 | | 自主權。 |
| | | | 正確使用保險 | | Db-IV-8 愛滋病及其 | | 性 J5 辨識性騷擾、 |
| | | | 套」。 | | 它性病的預防方法與 | | 性侵害與性霸凌的樣 |

| | | | 5. 培養堅守安全性 | | 關懷。 | | 態,運用資源解決問 |
|-------------|---------|---|------------|--------------|---------------|------|-------------|
| | | | 行為的態度。 | | | | 題。 |
| | | | | | | | 性 J6 探究各種符號 |
| | | | | | | | 中的性別意涵及人際 |
| | | | | | | | 溝通中的性別問題。 |
| | 體育: | 2 | 1. 了解三項全能的 | 2c-Ⅳ-3 表現自信 | Cd-IV-1 戶外休閒運 | 上課參與 | 【戶外教育】 |
| | 單元五 | | 起源及各種距離。 | 樂觀、勇於挑戰的 | 動綜合應用。 | 技能檢測 | 戶 J3 理解知識與生 |
| | 挑戰極限 | | 2. 認識三項全能的 | 學習態度。 | | | 活環境的關係,獲得 |
| | 第2章 | | 器材及使用時機。 | 3d-IV-2 運用運動 | | | 心靈的喜悅,培養積 |
| | 三項全能 | | 3. 體驗在不同項目 | 比賽中的各種策 | | | 極面對挑戰的能力與 |
| | | | 之間轉換的過程、 | 略。 | | | 態度。 |
| | | | 身體感受,並了解 | 3d-IV-3 應用思考 | | | 【生涯規劃】 |
| | | | 轉換區的擺放設 | 與分析能力,解決 | | | 涯 J3 覺察自己的能 |
| | | | 置。 | 運動情境的問題。 | | | 力與興趣。 |
| | | | 4. 學習設計適合自 | 4c-IV-3 規劃提升 | | | |
| | | | 己的運動訓練計 | 體適能與運動技能 | | | |
| | | | 畫。 | 的運動計畫。 | | | |
| | | | 5. 完成一次的小型 | 4d-IV-3 執行提升 | | | |
| | | | 三項全能賽。 | 體適能的身體活 | | | |
| | | | | 動。 | | | |
| | 健教: | 1 | 1. 認識性傳染病的 | 1a-IV-3 評估內在 | Db-IV-6 青少年性行 | 上課參與 | 【法治教育】 |
| | 單元一 | | 種類與症狀。 | 與外在的行為對健 | 為之法律規範與明智 | 課堂問答 | 法 J2 避免歧視。 |
| 第六週 | 愛,這件事 | | 2. 了解性傳染病的 | 康造成的衝擊與風 | 抉擇。 | 態度檢核 | 【性別平等教育】 |
| 10/6~10/10 | 第2章 | | 預防方式。 | 險。 | Db-IV-7健康性價值 | | 性 J4 認識身體自主 |
| 第一次段考 | 「性」福「保」 | | 3. 培養關懷性傳染 | 3a-Ⅳ-1 精熟地操 | 觀的建立,色情的辨 | | 權相關議題,維護自 |
| (10/8-10/9) | 典 | | 病患的態度。 | 作健康技能。 | 識與媒體色情訊息的 | | 己與尊重他人的身體 |
| | | | | | 批判能力。 | | 自主權。 |
| | | | | | Db-IV-8 愛滋病及其 | | |

| | | | 4. 學習「健康技能- | | 它性病的預防方法與 | | 性 J5 辨識性騷擾、 |
|-------------|---------|---|-------------|--------------|---------------|------|-------------|
| | | | 正確使用保險 | | 關懷。 | | 性侵害與性霸凌的樣 |
| | | | 套」。 | | | | 態,運用資源解決問 |
| | | | 5. 培養堅守安全性 | | | | 題。 |
| | | | 行為的態度。 | | | | 性 J6 探究各種符號 |
| | | | | | | | 中的性別意涵及人際 |
| | | | | | | | 溝通中的性別問題。 |
| | 體育: | 2 | 1. 了解三項全能的 | 2c-IV-3 表現自信 | Cd-IV-1 戶外休閒運 | 上課參與 | 【戶外教育】 |
| | 單元五 | | 起源及各種距離。 | 樂觀、勇於挑戰的 | 動綜合應用。 | 技能檢測 | 戶 J3 理解知識與生 |
| | 挑戰極限 | | 2. 認識三項全能的 | 學習態度。 | | | 活環境的關係,獲得 |
| | 第2章 | | 器材及使用時機。 | 3d-Ⅳ-2 運用運動 | | | 心靈的喜悅,培養積 |
| | 三項全能 | | 3. 體驗在不同項目 | 比賽中的各種策 | | | 極面對挑戰的能力與 |
| | | | 之間轉換的過程、 | 略。 | | | 態度。 |
| | | | 身體感受,並了解 | 3d-IV-3 應用思考 | | | 【生涯規劃】 |
| | | | 轉換區的擺放設 | 與分析能力,解決 | | | 涯 J3 覺察自己的能 |
| | | | 置。 | 運動情境的問題。 | | | 力與興趣。 |
| | | | 4. 學習設計適合自 | 4c-IV-3 規劃提升 | | | |
| | | | 己的運動訓練計 | 體適能與運動技能 | | | |
| | | | 畫。 | 的運動計畫。 | | | |
| | | | 5. 完成一次的小型 | 4d-IV-3 執行提升 | | | |
| | | | 三項全能賽。 | 體適能的身體活 | | | |
| | | | | 動。 | | | |
| 第七週 | 健教: | 1 | 1. 認識性傳染病的 | 1a-IV-3 評估內在 | Db-IV-6 青少年性行 | 上課參與 | 【法治教育】 |
| 10/13~10/17 | 單元一 | | 種類與症狀。 | 與外在的行為對健 | 為之法律規範與明智 | 課堂問答 | 法 J2 避免歧視。 |
| | 愛,這件事 | | 2. 了解性傳染病的 | 康造成的衝擊與風 | 抉擇。 | 態度檢核 | 【性別平等教育】 |
| | 第2章 | | 預防方式。 | 險。 | Db-IV-7健康性價值 | | 性 J4 認識身體自主 |
| | 「性」福「保」 | | 3. 培養關懷性傳染 | 3a-Ⅳ-1 精熟地操 | 觀的建立,色情的辨 | | 權相關議題,維護自 |
| | 典 | | 病患的態度。 | 作健康技能。 | | | |

| | | 4. 學習「健康技能- | | 識與媒體色情訊息的 | | 己與尊重他人的身體 |
|---------|---|-------------|--------------|---------------|------|-------------|
| | | 正確使用保險 | | 批判能力。 | | 自主權。 |
| | | 套」。 | | Db-IV-8 愛滋病及其 | | 性 J5 辨識性騷擾、 |
| | | 5. 培養堅守安全性 | | 它性病的預防方法與 | | 性侵害與性霸凌的樣 |
| | | 行為的態度。 | | 關懷。 | | 態,運用資源解決問 |
| | | | | | | 題。 |
| | | | | | | 性 J6 探究各種符號 |
| | | | | | | 中的性別意涵及人際 |
| | | | | | | 溝通中的性別問題。 |
| 體育: | 2 | 1. 認識體操運動的 | 1c-IV-1 了解各項 | Ab-IV-1 體適能促進 | 上課參與 | 【安全教育】 |
| 單元五 | | 脈絡。 | 運動基礎原理和規 | 策略與活動方法。 | 態度檢核 | 安 J1 理解安全教育 |
| 挑戰極限 | | 2. 能夠了解臺灣在 | 則。 | Cb-IV-2 各項運動設 | 技能檢測 | 的意義。 |
| 第3章 | | 國際體操領域的表 | 1c-IV-2 評估運動 | 施的安全使用規定。 | | 安 J2 判斷常見的事 |
| 競技體操 地板 | | 現。 | 風險,維護安全的 | Ia-IV-1 徒手體操動 | | 故傷害。 |
| | | 3. 能夠了解體操地 | 運動情境。 | 作組合。 | | 安 J6 了解運動設施 |
| | | 板運動為何。 | 2c-Ⅳ-3 表現自信 | | | 安全的維護。 |
| | | 4. 能夠了解體操地 | 樂觀、勇於挑戰的 | | | 安 J9 遵守環境設施 |
| | | 板運動的基本動作 | 學習態度。 | | | 設備的安全守則。 |
| | | 及練習方法。 | 2d-IV-1 了解運動 | | | |
| | | 5. 能夠學會體操地 | 在美學上的特質與 | | | |
| | | 板運動的動作與正 | 表現方式。 | | | |
| | | 確技巧。 | 3c-Ⅳ-1 表現局部 | | | |
| | | 6. 能夠學會簡單的 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | 動作組合,並加以 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | 運用。 | 運動技能。 | | | |
| | | 7. 能夠學會分析動 | 3d-IV-1 運用運動 | | | |
| | | 作技巧與編排。 | 技術的學習策略。 | | | |
| | | | 4d-IV-3 執行提升 | | | |

| | | | 8. 能夠培養全身協 | 體適能的身體活 | | | |
|-------------|---------|---|-------------|--------------|---------------|------|-------------|
| | | | 調性與提升肌肉適 | 動。 | | | |
| | | | 能。 | | | | |
| | | | 9. 能遵守安全規範 | | | | |
| | | | 及比賽規則。 | | | | |
| | | | 10. 營造相互合作的 | | | | |
| | | | 班級氣氛。 | | | | |
| | | | 11. 能夠欣賞他人的 | | | | |
| | | | 動作表現。 | | | | |
| 第八週 | 健教: | 1 | 1. 認識性傳染病的 | 1a-IV-3 評估內在 | Db-IV-6 青少年性行 | 上課參與 | 【法治教育】 |
| 10/20~10/24 | 單元一 | | 種類與症狀。 | 與外在的行為對健 | 為之法律規範與明智 | 課堂問答 | 法 J2 避免歧視。 |
| | 愛,這件事 | | 2. 了解性傳染病的 | 康造成的衝擊與風 | 抉擇。 | 態度檢核 | 【性別平等教育】 |
| | 第2章 | | 預防方式。 | 險。 | Db-IV-7健康性價值 | | 性 J4 認識身體自主 |
| | 「性」福「保」 | | 3. 培養關懷性傳染 | 3a-IV-1 精熟地操 | 觀的建立,色情的辨 | | 權相關議題,維護自 |
| | 典 | | 病患的態度。 | 作健康技能。 | 識與媒體色情訊息的 | | 己與尊重他人的身體 |
| | | | 4. 學習「健康技能- | | 批判能力。 | | 自主權。 |
| | | | 正確使用保險 | | Db-IV-8 愛滋病及其 | | 性 J5 辨識性騷擾、 |
| | | | 套」。 | | 它性病的預防方法與 | | 性侵害與性霸凌的樣 |
| | | | 5. 培養堅守安全性 | | 關懷。 | | 態,運用資源解決問 |
| | | | 行為的態度。 | | | | 題。 |
| | | | | | | | 性 J6 探究各種符號 |
| | | | | | | | 中的性別意涵及人際 |
| | | | | | | | 溝通中的性別問題。 |
| | 體育: | 2 | 1. 認識體操運動的 | 1c-IV-1 了解各項 | Ab-IV-1 體適能促進 | 上課參與 | 【安全教育】 |
| | 單元五 | | 脈絡。 | 運動基礎原理和規 | 策略與活動方法。 | 態度檢核 | 安 J1 理解安全教育 |
| | 挑戰極限 | | 2. 能夠了解臺灣在 | 則 。 | Cb-IV-2 各項運動設 | 技能檢測 | 的意義。 |
| | 第3章 | | 國際體操領域的表 | | 施的安全使用規定。 | | 安 J2 判斷常見的事 |
| | 競技體操 地板 | | 現。 | | Ia-IV-1 徒手體操動 | | 故傷害。 |

| | | | 3. 能夠了解體操地 | 1c-IV-2 評估運動 | 作組合。 | | 安 J6 了解運動設施 |
|-------------|---------|---|-------------|--------------|---------------|------|-------------|
| | | | 板運動為何。 | 風險,維護安全的 | | | 安全的維護。 |
| | | | 4. 能夠了解體操地 | 運動情境。 | | | 安 J9 遵守環境設施 |
| | | | 板運動的基本動作 | 2c-IV-3 表現自信 | | | 設備的安全守則。 |
| | | | 及練習方法。 | 樂觀、勇於挑戰的 | | | |
| | | | 5. 能夠學會體操地 | 學習態度。 | | | |
| | | | 板運動的動作與正 | 2d-IV-1 了解運動 | | | |
| | | | 確技巧。 | 在美學上的特質與 | | | |
| | | | 6. 能夠學會簡單的 | 表現方式。 | | | |
| | | | 動作組合,並加以 | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
| | | | 運用。 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | | 7. 能夠學會分析動 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | | 作技巧與編排。 | 運動技能。 | | | |
| | | | 8. 能夠培養全身協 | 3d-IV-1 運用運動 | | | |
| | | | 調性與提升肌肉適 | 技術的學習策略。 | | | |
| | | | 能。 | 4d-IV-3 執行提升 | | | |
| | | | 9. 能遵守安全規範 | 體適能的身體活 | | | |
| | | | 及比賽規則。 | 動。 | | | |
| | | | 10. 營造相互合作的 | | | | |
| | | | 班級氣氛。 | | | | |
| | | | 11. 能夠欣賞他人的 | | | | |
| | | | 動作表現。 | | | | |
| 第九週 | 健教: | 1 | 1. 了解臺灣推行全 | 1a-IV-4 理解促進 | Fb-IV-5 全民健保與 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| 10/27~10/31 | 單元二 | | 民健保的價值與意 | 健康生活的策略、 | 醫療制度、醫療服務 | 課堂問答 | 品 J1 溝通合作與和 |
| | 一生「醫」世 | | 涵。 | 資源與規範。 | 與資源。 | 經驗分享 | 諧人際關係。 |
| | 第1章 | | 2. 清楚健保經營方 | 2b-IV-2 樂於實踐 | | | 品 J8 理性溝通與問 |
| | 臺灣「醫」級棒 | | 式和特色,並了解 | 健康促進的生活型 | | | 題解決。 |
| | | | 相關專有名詞的意 | 態。 | | | |

| , | | 義,進而懂得珍惜 | 3b-IV-2 熟悉各種 | | | |
|---|---|------------|--------------|-----------------|------|--|
| | | 健保資源。 | 人際溝通互動技 | | | |
| | | 3. 認識健保卡所提 | 作。 能。 | | | |
| | | | | | | |
| | | 供的醫療服務項 | 4a-IV-2 自我監 | | | |
| | | 目、功能和使用方 | 督、增強個人促進 | | | |
| | | 式。 | 健康的行動,並反 | | | |
| | | 4. 破解國人就醫迷 | 省修正。 | | | |
| | | 思,分析健保醫療 | | | | |
| | | 資源浪費的原因。 | | | | |
| | | 5. 清楚正確就醫流 | | | | |
| | | 程,了解相關醫療 | | | | |
| | | 制度和名詞。 | | | | |
| | | 6. 選擇適當的就醫 | | | | |
| | | 流程和習慣,並懂 | | | | |
| | | 得珍惜醫療資源。 | | | | |
| 體育: | 2 | 1. 認識呼吸肌群在 | 1d-IV-2 反思自己 | Gb-IV-2 游泳前進 25 | 上課參與 | |
| 單元六 | | 捷泳換氣中是如何 | 的運動技能。 | 公尺(需換氣5次以 | 技能檢測 | |
| 水上游龍 | | 作用。 | 2c-IV-2 表現利他 | 上)。 | 平時觀察 | |
| 第1章 | | 2. 熟練捷泳換氣與 | 合群的態度,與他 | | | |
| 捷泳 泳無止息 | | 划手的配合技巧。 | 人理性溝通與和諧 | | | |
| | | 3. 自我反思動作學 | 互動。 | | | |
| | | 習成果,並分析與 | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
| | | 改善換氣問題。 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | 4. 精進泳技並思考 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | 換氣策略,有效應 | 運動技能。 | | | |
| | | 用於游泳能力評量 | 3d-IV-1 運用運動 | | | |
| | | 並達成目標。 | 技術的學習策略。 | | | |
| | | 工 生 风 口 尔 | 汉啊明于日水"谷" | | | |

| 给 上 沺 | 4+ +4 · | 1 | 1 夕知吉繼44亿入 | 1。双人明知识4 | Th TV E 入日体四点 | 上细点的 | 【日体业本】 |
|--------------|---------|---|------------|--------------|-----------------|------|-------------|
| 第十週 | 健教: | 1 | 1. 了解臺灣推行全 | 1a-IV-4 理解促進 | Fb-IV-5全民健保與 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| 11/3~11/7 | 單元二 | | 民健保的價值與意 | 健康生活的策略、 | 醫療制度、醫療服務 | 課堂問答 | 品 J1 溝通合作與和 |
| | 一生「醫」世 | | 涵。 | 資源與規範。 | 與資源。 | 經驗分享 | 諧人際關係。 |
| | 第1章 | | 2. 清楚健保經營方 | 2b-IV-2 樂於實踐 | | | 品 J8 理性溝通與問 |
| | 臺灣「醫」級棒 | | 式和特色,並了解 | 健康促進的生活型 | | | 題解決。 |
| | | | 相關專有名詞的意 | 態。 | | | |
| | | | 義,進而懂得珍惜 | 3b-IV-2 熟悉各種 | | | |
| | | | 健保資源。 | 人際溝通互動技 | | | |
| | | | 3. 認識健保卡所提 | 能。 | | | |
| | | | 供的醫療服務項 | 4a-IV-2 自我監 | | | |
| | | | 目、功能和使用方 | 督、增強個人促進 | | | |
| | | | 式。 | 健康的行動,並反 | | | |
| | | | 4. 破解國人就醫迷 | 省修正。 | | | |
| | | | 思,分析健保醫療 | | | | |
| | | | 資源浪費的原因。 | | | | |
| | | | 5. 清楚正確就醫流 | | | | |
| | | | 程,了解相關醫療 | | | | |
| | | | 制度和名詞。 | | | | |
| | | | 6. 選擇適當的就醫 | | | | |
| | | | 流程和習慣,並懂 | | | | |
| | | | 得珍惜醫療資源。 | | | | |
| | 體育: | 2 | 1. 認識呼吸肌群在 | 1d-IV-2 反思自己 | Gb-IV-2 游泳前進 25 | 上課參與 | |
| | 單元六 | | 捷泳換氣中是如何 | 的運動技能。 | 公尺(需換氣5次以 | 技能檢測 | |
| | 水上游龍 | | 作用。 | 2c-IV-2 表現利他 | 上)。 | 平時觀察 | |
| | 第1章 | | 2. 熟練捷泳換氣與 | 合群的態度,與他 | | | |
| | 捷泳 泳無止息 | | 划手的配合技巧。 | 人理性溝通與和諧 | | | |
| | | | | 互動。 | | | |

| 7. 须络子目卧住 | | | | | | | |
|-------------|---------|---|------------|--------------|---------------|------|-------------|
| | | | 3. 自我反思動作學 | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
| | | | 習成果,並分析與 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | | 改善換氣問題。 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | | 4. 精進泳技並思考 | 運動技能。 | | | |
| | | | 換氣策略,有效應 | 3d-IV-1 運用運動 | | | |
| | | | 用於游泳能力評量 | 技術的學習策略。 | | | |
| | | | 並達成目標。 | | | | |
| 第十一週 | 健教: | 1 | 1. 了解臺灣推行全 | 1a-IV-4 理解促進 | Fb-IV-5 全民健保與 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| 11/10~11/14 | 單元二 | | 民健保的價值與意 | 健康生活的策略、 | 醫療制度、醫療服務 | 課堂問答 | 品 J1 溝通合作與和 |
| | 一生「醫」世 | | 涵。 | 資源與規範。 | 與資源。 | 經驗分享 | 諧人際關係。 |
| | 第1章 | | 2. 清楚健保經營方 | 2b-IV-2 樂於實踐 | | 紙筆測驗 | 品 J8 理性溝通與問 |
| | 臺灣「醫」級棒 | | 式和特色,並了解 | 健康促進的生活型 | | | 題解決。 |
| | | | 相關專有名詞的意 | 態。 | | | |
| | | | 義,進而懂得珍惜 | 3b-Ⅳ-2 熟悉各種 | | | |
| | | | 健保資源。 | 人際溝通互動技 | | | |
| | | | 3. 認識健保卡所提 | 能。 | | | |
| | | | 供的醫療服務項 | 4a-IV-2 自我監 | | | |
| | | | 目、功能和使用方 | 督、增強個人促進 | | | |
| | | | 式。 | 健康的行動,並反 | | | |
| | | | 4. 破解國人就醫迷 | 省修正。 | | | |
| | | | 思,分析健保醫療 | | | | |
| | | | 資源浪費的原因。 | | | | |
| | | | 5. 清楚正確就醫流 | | | | |
| | | | 程,了解相關醫療 | | | | |
| | | | 制度和名詞。 | | | | |
| | | | 6. 選擇適當的就醫 | | | | |
| | | | 流程和習慣,並懂 | | | | |
| | | | 得珍惜醫療資源。 | | | | |

| C5-1 领线字目录任 | 體育: | 2 | 1. 認識浮潛安全守 | 1c-IV-2 評估運動 | Cb-IV-2 各項運動設 | 上課參與 | 【海洋教育】 |
|-------------|------------------|---|------------|--------------|---------------|------|--------------|
| | 單元六 | | 則,執行安全的水 | 風險,維護安全的 | 施的安全使用規定。 | 技能檢測 | 海 J1 參與多元海洋 |
| | 水上游龍 | | 上休閒活動。 | 運動情境。 | Cc-IV-1 水域休閒運 | | 休閒與水域活動,熟 |
| | 第2章 | | 2. 學習浮潛的技 | 1d-IV-1 了解各項 | 動綜合應用。 | | 練各種水域求生技 |
| | 浮潛 深入潛出 | | 巧,輕鬆結合自己 | 運動技能原理。 | | | 能。 |
| | | | 的泳技,培養休閒 | 2c-IV-1 展現運動 | | | 海 J2 認識並參與安 |
| | | | 運動的興趣。 | 禮節,具備運動的 | | | 全的海洋生態旅遊。 |
| | | | 3. 學習浮潛技能與 | 道德思辨和實踐能 | | | 海 J14 探討海洋生物 |
| | | | 知識,提高水上休 | 力。 | | | 與生態環境之關聯。 |
| | | | 閒活動的適應能 | 2c-IV-3 表現自信 | | | |
| | | | 力。 | 樂觀、勇於挑戰的 | | | |
| | | | 4. 了解海洋環境與 | 學習態度。 | | | |
| | | | 生態,促進重視海 | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
| | | | 洋環境保護意識。 | 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。 | | | |
| | <mark>健教:</mark> | 1 | 1. 學會分析藥物的 | 1b-IV-3 因應生活 | Bb-IV-1 正確購買與 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| | 單元二 | | 類型和特性,以及 | 情境的健康需求, | 使用藥品的行動策 | 課堂問答 | 品 J1 溝通合作與和 |
| | 一生「醫」世 | | 了解各類藥物正確 | 尋求解決的健康技 | 略。 | 小組討論 | 諧人際關係。 |
| | 第2章 | | 的使用時機和方 | 能和生活技能。 | Bb-IV-2 家庭、同 | 經驗分享 | 品 J8 理性溝通與問 |
| 第十二週 | 正確用藥好安心 | | 式。 | 2b-IV-1 堅守健康 | 儕、文化、媒體、廣 | | 題解決。 |
| 11/17~11/21 | | | 2. 養成正確的用藥 | 的生活規範、態度 | 告等傳達的藥品選購 | | |
| | | | 態度與習慣,並了 | 與價值觀。 | 資訊。 | | |
| | | | 解錯誤用藥對健康 | 3b-IV-2 熟悉各種 | | | |
| | | | 的危害。 | 人際溝通互動技 | | | |
| | | | | 能。 | | | |

| 【海洋教育】 |
|--------------|
| 海 J1 參與多元海洋 |
| 休閒與水域活動,熟 |
| 練各種水域求生技 |
| 能。 |
| 海 J2 認識並參與安 |
| 全的海洋生態旅遊。 |
| 海 J14 探討海洋生物 |
| 與生態環境之關聯。 |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| _ |

| C5-1 领域字目录任 | 健教: | 1 | 1. 學會分析藥物的 | 1b-IV-3 因應生活 | Bb-IV-1 正確購買與 | 上課參與 | 【品德教育】 |
|------------------------|---------|---|------------|--------------|---------------|------|-------------|
| | 單元二 | | 類型和特性,以及 | 情境的健康需求, | 使用藥品的行動策 | 課堂問答 | 品 J1 溝通合作與和 |
| | 一生「醫」世 | | 了解各類藥物正確 | 尋求解決的健康技 | 略。 | 小組討論 | 諧人際關係。 |
| | 第2章 | | 的使用時機和方 | 能和生活技能。 | Bb-IV-2 家庭、同 | 經驗分享 | 品 J8 理性溝通與問 |
| | 正確用藥好安心 | | 式。 | 2b-IV-1 堅守健康 | 儕、文化、媒體、廣 | 紙筆測驗 | 題解決。 |
| | | | 2. 養成正確的用藥 | 的生活規範、態度 | 告等傳達的藥品選購 | | |
| | | | 態度與習慣,並了 | 與價值觀。 | 資訊。 | | |
| | | | 解錯誤用藥對健康 | 3b-IV-2 熟悉各種 | | | |
| | | | 的危害。 | 人際溝通互動技 | | | |
| | | | 3. 強調醫藥分業需 | 能。 | | | |
| | | | 注意的事項,以維 | 4a-IV-1 運用適切 | | | |
| 第 1 一 泗 | | | 護病人的權益與用 | 的健康資訊、產品 | | | |
| 第十三週 11/24~11/28 | | | 藥品質。 | 與服務,擬定健康 | | | |
| 第二次段考 | | | 4. 能明辨藥物選購 | 行動策略。 | | | |
| 第一次权务 (11/25-11/26) | | | 與使用訊息之適切 | | | | |
| (11/25-11/20) | | | 和安全性,並明智 | | | | |
| | | | 選擇正確的用藥方 | | | | |
| | | | 式。 | | | | |
| | 體育: | 2 | 1. 能瞭解進行籃球 | 1c-IV-1 了解各項 | Hb-IV-1 陣地攻守性 | 上課參與 | |
| | 單元七 | | 練習前,如何藉由 | 運動基礎原理和規 | 球類運動動作組合及 | 技能檢測 | |
| | 球類入門 | | 腳步動 | 則。 | 團隊戰術。 | 態度檢核 | |
| | 第1章 | | 態訓練提升體能。 | 1d-IV-2 反思自己 | | | |
| | 籃球 跑動與配 | | 2. 了解並操作新、 | 的運動技能。 | | | |
| | 合 | | 舊式上籃方式。 | 2c-IV-2 表現利他 | | | |
| | | | 3. 能運球並簡易突 | 合群的態度,與他 | | | |
| | | | 破障礙後上籃。 | 人理性溝通與和諧 | | | |
| | | | | 互動。 | | | |

| | | | 4. 能了解正確掩護 | 3d-IV-2 運用運動 | | | |
|-----------|---------|---|------------|--------------|---------------|------|-------------|
| | | | 動作,並應用不同 | 比賽中的各種策 | | | |
| | | | 方向的 | 略。 | | | |
| | | | 掩護阻擋防守者, | 4d-IV-1 發展適合 | | | |
| | | | 協助隊上進攻。 | 個人之專項運動技 | | | |
| | | | 5. 能在簡易賽事中 | 能。 | | | |
| | | | 自由運用掩護、擋 | | | | |
| | | | 拆等技 | | | | |
| | | | 術。 | | | | |
| | 健教: | 1 | 1. 學會分析藥物的 | 1b-IV-3 因應生活 | Bb-IV-1 正確購買與 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| | 單元二 | | 類型和特性,以及 | 情境的健康需求, | 使用藥品的行動策 | 課堂問答 | 品 J1 溝通合作與和 |
| | 一生「醫」世 | | 了解各類藥物正確 | 尋求解決的健康技 | 略。 | 小組討論 | 諧人際關係。 |
| | 第2章 | | 的使用時機和方 | 能和生活技能。 | Bb-IV-2 家庭、同 | 經驗分享 | 品 J8 理性溝通與問 |
| | 正確用藥好安心 | | 式。 | 2b-IV-1 堅守健康 | 儕、文化、媒體、廣 | 紙筆測驗 | 題解決。 |
| | | | 2. 養成正確的用藥 | 的生活規範、態度 | 告等傳達的藥品選購 | | |
| | | | 態度與習慣,並了 | 與價值觀。 | 資訊。 | | |
| | | | 解錯誤用藥對健康 | 3b-IV-2 熟悉各種 | | | |
| 第十四週 | | | 的危害。 | 人際溝通互動技 | | | |
| 12/1~12/5 | | | 3. 強調醫藥分業需 | 能。 | | | |
| | | | 注意的事項,以維 | 4a-IV-1 運用適切 | | | |
| | | | 護病人的權益與用 | 的健康資訊、產品 | | | |
| | | | 藥品質。 | 與服務,擬定健康 | | | |
| | | | 4. 能明辨藥物選購 | 行動策略。 | | | |
| | | | 與使用訊息之適切 | | | | |
| | | | 和安全性,並明智 | | | | |
| | | | 選擇正確的用藥方 | | | | |
| | | | 式。 | | | | |

| C3-1 识以字音珠性 | 體育: | 2 | 1. 能瞭解進行籃球 | 1c-IV-1 了解各項 | Hb-IV-1 陣地攻守性 | 上課參與 | |
|-------------|---------|---|------------|--------------|------------------|------|---------------|
| | 單元七 | | 練習前,如何藉由 | 運動基礎原理和規 | 球類運動動作組合及 | 技能檢測 | |
| | 球類入門 | | 腳步動 | 則。 | 團隊戰術。 | 態度檢核 | |
| | 第1章 | | 態訓練提升體能。 | 1d-IV-2 反思自己 | | | |
| | 籃球 跑動與配 | | 2. 了解並操作新、 | 的運動技能。 | | | |
| | 合 | | 舊式上籃方式。 | 2c-IV-2 表現利他 | | | |
| | | | 3. 能運球並簡易突 | 合群的態度,與他 | | | |
| | | | 破障礙後上籃。 | 人理性溝通與和諧 | | | |
| | | | 4. 能了解正確掩護 | 互動。 | | | |
| | | | 動作,並應用不同 | 3d-IV-2 運用運動 | | | |
| | | | 方向的 | 比賽中的各種策 | | | |
| | | | 掩護阻擋防守者, | 略。 | | | |
| | | | 協助隊上進攻。 | 4d-IV-1 發展適合 | | | |
| | | | 5. 能在簡易賽事中 | 個人之專項運動技 | | | |
| | | | 自由運用掩護、擋 | 能。 | | | |
| | | | 拆等技 | | | | |
| | | | 術。 | | | | |
| | 健教: | 1 | 1. 瞭解藥物濫用的 | 1a-IV-3 評估內在 | Bb-IV-3 菸、酒、檳 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| | 單元三 | | 常見成因。 | 與外在的行為對健 | 榔、藥物的成分與成 | 小組討論 | 品 EJU1 尊重生命 。 |
| | 「癮」爆新觀點 | | 2. 瞭解藥物濫用的 | 康造成的衝擊與風 | 瘾性,以及對個人身 | 分組報告 | |
| | 第1章 | | 種類。 | 險。 | 心健康與家庭、社會 | 態度檢核 | |
| 第十五週 | 青春要玩不藥丸 | | 3. 能說出藥物濫用 | 2a-IV-2 自主思考 | 的影響。 | | |
| 12/8~12/12 | | | 對健康的影響。 | 健康問題所造成的 | | | |
| 12/0 12/12 | | | 4. 分析藥物濫用對 | 威脅感與嚴重性。 | | | |
| | | | 社會的危害。 | 2a-IV-3 深切體會 | | | |
| | | | 5. 能下定決心拒絕 | 健康行動的自覺利 | | | |
| | | | 藥物濫用。 | 益與障礙。 | | | |
| | | | 6. 能分析生活情境 | 2b-IV-1 堅守健康 | | | |

| | | | 中隱藏的藥物濫用 | 的生活規範、態度 | | | |
|-------------|---------|---|------------|--------------|---------------|------|--------------|
| | | | 陷阱。 | 與價值觀。 | | | |
| | 體育: | 2 | 1. 認識桌球的發球 | 1c-IV-1 了解各項 | Ha-IV-1 網/牆性球 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| | 單元七 | | 原則。 | 運動基礎原理和規 | 類運動動作組合及團 | 技能檢測 | 品 J1 溝通合作與和 |
| | 球類入門 | | 2. 能遵守球場上安 | 貝 」。 | 隊戰術。 | 分組競賽 | 諧人際關係。 |
| | 第2章 | | 全規則及遊戲規 | 1d-IV-1 了解各項 | | | |
| | 桌球 誰與爭鋒 | | 則。 | 運動技能原理。 | | | |
| | | | 3. 能了解桌球正拍 | 2c-Ⅳ-2 表現利他 | | | |
| | | | 發平擊球和反拍推 | 合群的態度,與他 | | | |
| | | | 擋的分解動作。 | 人理性溝通與和諧 | | | |
| | | | 4. 能做出正拍發平 | 互動。 | | | |
| | | | 擊球和反拍推擋的 | 3c-Ⅳ-1 表現局部 | | | |
| | | | 動作。 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | | 5. 培養控球落點瞄 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | | 準目標物的能力。 | 運動技能。 | | | |
| | | | 6. 相互合作的班級 | 3d-Ⅳ-2 運用運動 | | | |
| | | | 氣氛。 | 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-2 執行個人 | | | |
| | | | | 運動計畫,實際參 | | | |
| | | | | 與身體活動。 | | | |
| | 健教: | 1 | 1. 瞭解藥物濫用的 | 1a-IV-3 評估內在 | Bb-IV-3 菸、酒、檳 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| 第十六週 | 單元三 | | 常見成因。 | 與外在的行為對健 | 榔、藥物的成分與成 | 小組討論 | 品 EJU1 尊重生命。 |
| 12/15~12/19 | 「癮」爆新觀點 | | 2. 瞭解藥物濫用的 | 康造成的衝擊與風 | 瘾性,以及對個人身 | 分組報告 | |
| | 第1章 | | 種類。 | 險。 | 心健康與家庭、社會 | 態度檢核 | |

| 青春要玩不藥丸 | | 3. 能說出藥物濫用 | 2a-Ⅳ-2 自主思考 | 的影響。 | | |
|---------|---|------------|--------------|---------------|------|-------------|
| | | 對健康的影響。 | 健康問題所造成的 | | | |
| | | 4. 分析藥物濫用對 | 威脅感與嚴重性。 | | | |
| | | 社會的危害。 | 2a-IV-3 深切體會 | | | |
| | | 5. 能下定決心拒絕 | 健康行動的自覺利 | | | |
| | | 藥物濫用。 | 益與障礙。 | | | |
| | | 6. 能分析生活情境 | 2b-Ⅳ-1 堅守健康 | | | |
| | | 中隱藏的藥物濫用 | 的生活規範、態度 | | | |
| | | 陷阱。 | 與價值觀。 | | | |
| 體育: | 2 | 1. 認識桌球的發球 | 1c-IV-1 了解各項 | Ha-IV-1 網/牆性球 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| 單元七 | | 原則。 | 運動基礎原理和規 | 類運動動作組合及團 | 技能檢測 | 品 J1 溝通合作與和 |
| 球類入門 | | 2. 能遵守球場上安 | 則。 | 隊戰術。 | | 諧人際關係。 |
| 第2章 | | 全規則及遊戲規 | 1d-IV-1 了解各項 | | | |
| 桌球 誰與爭鋒 | | 則。 | 運動技能原理。 | | | |
| | | 3. 能了解桌球正拍 | 2c-Ⅳ-2 表現利他 | | | |
| | | 發平擊球和反拍推 | 合群的態度,與他 | | | |
| | | 擋的分解動作。 | 人理性溝通與和諧 | | | |
| | | 4. 能做出正拍發平 | 互動。 | | | |
| | | 擊球和反拍推擋的 | 3c-Ⅳ-1 表現局部 | | | |
| | | 動作。 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | 5. 培養控球落點瞄 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | 準目標物的能力。 | 運動技能。 | | | |
| | | 6. 相互合作的班級 | 3d-IV-2 運用運動 | | | |
| | | 氣氛。 | 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。 | | | |

| C5-1 领域字目录值 | | | | 4d-IV-2 執行個人 | | | |
|--|---------|---|----------------|--------------|------------------|------|--------------|
| | | | | 運動計畫,實際參 | | | |
| | | | | 與身體活動。 | | | |
| | 健教: | 1 | 1. 瞭解藥物濫用的 | 1a-IV-3 評估內在 | Bb-IV-3 菸、酒、檳 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| | 單元三 | | 常見成因。 | 與外在的行為對健 | 榔、藥物的成分與成 | 態度檢核 | 品 EJU1 尊重生命。 |
| | 「癮」爆新觀點 | | 2. 瞭解藥物濫用的 | 康造成的衝擊與風 | 癮性,以及對個人身 | 紙筆測驗 | |
| | 第1章 | | 種類。 | 險。 | 心健康與家庭、社會 | | |
| | 青春要玩不藥丸 | | 3. 能說出藥物濫用 | 2a-IV-2 自主思考 | 的影響。 | | |
| | | | 對健康的影響。 | 健康問題所造成的 | | | |
| | | | 4. 分析藥物濫用對 | 威脅感與嚴重性。 | | | |
| | | | 社會的危害。 | 2a-IV-3 深切體會 | | | |
| | | | 5. 能下定決心拒絕 | 健康行動的自覺利 | | | |
| | | | 藥物濫用。 | 益與障礙。 | | | |
| 第 1 1 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 | | | 6. 能分析生活情境 | 2b-IV-1 堅守健康 | | | |
| 第十七週 12/22~12/26 | | | 中隱藏的藥物濫用 | 的生活規範、態度 | | | |
| 12/22~12/20 户外教學 | | | 陷阱。 | 與價值觀。 | | | |
| ア外教学 (12/22-12/24) | 體育: | 2 | 1. 認識 2020 東京奥 | 1c-IV-1 了解各項 | Ha-IV-1 網/ 牆性球 | 上課參與 | |
| (12/22-12/24) | 單元七 | | 運選手的精湛表現 | 運動基礎原理和規 | 類運動動作組合及團 | 技能檢測 | |
| | 球類入門 | | 及最關鍵的後場致 | 則。 | 隊戰術。 | 分組競賽 | |
| | 第3章 | | 命一擊。 | 1d-IV-1 了解各項 | | | |
| | 羽球 致命一擊 | | 2. 經由高遠球對抗 | 運動技能原理。 | | | |
| | | | 賽,熟習舊經驗, | 2d-IV-2 展現運動 | | | |
| | | | 並藉此建立後場擊 | 欣賞的技巧,體驗 | | | |
| | | | 球之基本能力。 | 生活的美感。 | | | |
| | | | 3. 了解與學會後場 | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
| | | | 殺球動作要領與應 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | | 用,並建立擊球時 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | | | 運動技能。 | | | |

| | | | 正確的拍面擊球位 | 4d-IV-2 執行個人 | | | |
|-----------|---------|---|----------------|--------------|----------------|------|-------------|
| | | | 置及發 | 運動計畫,實際參 | | | |
| | | | 力。 | 與身體活動。 | | | |
| | | | 4. 能了解羽球殺球 | | | | |
| | | | 之不同方式並能在 | | | | |
| | | | 比賽中欣賞。 | | | | |
| | | | 5. 能學會殺球時的 | | | | |
| | | | 使用時機與執行方 | | | | |
| | | | 法,並實際應用於 | | | | |
| | | | 比賽戰術戰略。 | | | | |
| | 健教: | 1 | 1. 認識拒絕的原則 | 2a-IV-3 深切體會 | Bb-IV-4 面對成癮物 | 上課參與 | 【法治教育】 |
| | 單元三 | | 與技巧。 | 健康行動的自覺利 | 質的拒絕技巧與自我 | 小組討論 | 法 J4 理解規範國家 |
| | 「癮」爆新觀點 | | 2. 能以正向的態度 | 益與障礙。 | 控制。 | 分組報告 | 強制力之重要性。 |
| | 第2章 | | 面對拒絕。 | 2b-IV-1 堅守健康 | Bb-IV-5 拒絕成癮物 | 經驗分享 | |
| | 毒來不毒往 | | 3. 能使用合適的拒 | 的生活規範、態度 | 質的自主行動與支持 | | |
| | | | 絕技巧達到拒絕的 | 與價值觀。 | 性規範、戒治資源。 | | |
| | | | 目的。 | 2b-IV-3 充分地肯 | | | |
| | | | 4. 了解藥物濫用的 | 定自我健康行動的 | | | |
| 第十八週 | | | 戒治資源。 | 信心與效能感。 | | | |
| 12/29~1/2 | | | | 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 | | | |
| | | | | カ。 | | | |
| | 體育: | 2 | 1. 認識 2020 東京奥 | 1c-IV-1 了解各項 | Ha-IV-1 網/ 牆性球 | 上課參與 | |
| | 單元七 | | 運選手的精湛表現 | 運動基礎原理和規 | 類運動動作組合及團 | 技能檢測 | |
| | 球類入門 | | 及最關鍵的後場致 | 則。 | 隊戰術。 | 分組競賽 | |
| | 第3章 | | 命一擊。 | | | | |

| | 羽球 致命一擊 | | 2. 經由高遠球對抗 | 1d-IV-1 了解各項 | | | |
|-----------|---------|---|------------|--------------|---------------|------|-------------|
| | | | 賽,熟習舊經驗, | 運動技能原理。 | | | |
| | | | 並藉此建立後場擊 | 2d-IV-2 展現運動 | | | |
| | | | 球之基本能力。 | 欣賞的技巧,體驗 | | | |
| | | | 3. 了解與學會後場 | 生活的美感。 | | | |
| | | | 殺球動作要領與應 | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
| | | | 用,並建立擊球時 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | | 正確的拍面擊球位 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | | 置及發 | 運動技能。 | | | |
| | | | 力。 | 4d-IV-2 執行個人 | | | |
| | | | 4. 能了解羽球殺球 | 運動計畫,實際參 | | | |
| | | | 之不同方式並能在 | 與身體活動。 | | | |
| | | | 比賽中欣賞。 | | | | |
| | | | 5. 能學會殺球時的 | | | | |
| | | | 使用時機與執行方 | | | | |
| | | | 法,並實際應用於 | | | | |
| | | | 比賽戰術戰略。 | | | | |
| | 健教: | 1 | 1. 認識拒絕的原則 | 2a-IV-3 深切體會 | Bb-IV-4 面對成癮物 | 上課參與 | 【法治教育】 |
| | 單元三 | | 與技巧。 | 健康行動的自覺利 | 質的拒絕技巧與自我 | 小組討論 | 法 J4 理解規範國家 |
| | 「癮」爆新觀點 | | 2. 能以正向的態度 | 益與障礙。 | 控制。 | 分組報告 | 強制力之重要性。 |
| | 第2章 | | 面對拒絕。 | 2b-IV-1 堅守健康 | Bb-IV-5 拒絕成癮物 | 經驗分享 | |
| 第十九週 | 毒來不毒往 | | 3. 能使用合適的拒 | 的生活規範、態度 | 質的自主行動與支持 | | |
| 1/5~1/9 | | | 絕技巧達到拒絕的 | 與價值觀。 | 性規範、戒治資源。 | | |
| 1/ 5 1/ 9 | | | 目的。 | 2b-IV-3 充分地肯 | | | |
| | | | 4. 了解藥物濫用的 | 定自我健康行動的 | | | |
| | | | 戒治資源。 | 信心與效能感。 | | | |
| | | | | 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。 | | | |
| | 體育: | 2 | 1. 認識壘球運動的 | 1c-IV-1 了解各項 | Hd-IV-1 守備/跑分 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| | 單元七 | | 演進脈絡。 | 運動基礎原理和規 | 性球類運動動作組合 | 技能檢測 | 品 J1 溝通合作與和 |
| | 球類入門 | | 2. 能比較出棒球與 | 則。 | 及團隊戰術。 | 分組競賽 | 諧人際關係。 |
| | 第4章 | | 壘球的差異。 | 2c-IV-2 表現利他 | | | 品 J2 重視群體規範 |
| | 壘球 身手矯健 | | 3. 能遵守球場上的 | 合群的態度,與他 | | | 與榮譽。 |
| | | | 遊戲規則。 | 人理性溝通與和諧 | | | 品 J8 理性溝通與問 |
| | | | 4. 能了解傳接球動 | 互動。 | | | 題解決。 |
| | | | 作之原理。 | 2c-IV-3 表現自信 | | | |
| | | | 5. 能利用身體各部 | 樂觀、勇於挑戰的 | | | |
| | | | 位力量來完成穩定 | 學習態度。 | | | |
| | | | 傳接球動作。 | 3c-Ⅳ-1 表現局部 | | | |
| | | | 6. 了解正式比賽的 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | | 傳接順序與不同的 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | | 傳接組合變化。 | 運動技能。 | | | |
| | | | 7. 相互合作的班級 | 3d-IV-1 運用運動 | | | |
| | | | 氣氛。 | 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。 | | | |
| | | | | 4d-IV-2 執行個人 | | | |
| | | | | 運動計畫,實際參 | | | |
| | | | | 與身體活動。 | | | |
| 第二十週 | 健教: | 1 | 1. 認識拒絕的原則 | 1c-IV-1 了解各項 | Hd-IV-1 守備/跑分 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| 1/12~1/16 | 單元三 | | 與技巧。 | 運動基礎原理和規 | 性球類運動動作組合 | 技能檢測 | 品 J1 溝通合作與和 |
| 第三次 | 「癮」爆新觀點 | | | 則。 | 及團隊戰術。 | 分組競賽 | 諧人際關係。 |

| 段考 | 第2章 | | 2. 能以正向的態度 | 2c-Ⅳ-2 表現利他 | | | 品 J2 重視群體規範 |
|-------------|---------|---|------------|--------------|---------------|------|-------------|
| (1/15-1/16) | 毒來不毒往 | | 面對拒絕。 | 合群的態度,與他 | | | 與榮譽。 |
| | | | 3. 能使用合適的拒 | 人理性溝通與和諧 | | | 品 J8 理性溝通與問 |
| | | | 絕技巧達到拒絕的 | 互動。 | | | 題解決。 |
| | | | 目的。 | 2c-IV-3 表現自信 | | | |
| | | | 4. 了解藥物濫用的 | 樂觀、勇於挑戰的 | | | |
| | | | 戒治資源。 | 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-3 應用思考 | | | |
| | | | | 與分析能力,解決運 | | | |
| | | | | 動情境的問題。 | | | |
| | | | | 4d-IV-2 執行個人 | | | |
| | | | | 運動計畫,實際參 | | | |
| | | | | 與身體活動。 | | | |
| | 體育: | 2 | 1. 認識壘球運動的 | 1c-IV-1 了解各項 | Hd-IV-1 守備/跑分 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| | 單元七 | | 演進脈絡。 | 運動基礎原理和規 | 性球類運動動作組合 | 技能檢測 | 品 J1 溝通合作與和 |
| | 球類入門 | | 2. 能比較出棒球與 | 則。 | 及團隊戰術。 | 分組競賽 | 諧人際關係。 |
| | 第4章 | | 壘球的差異。 | 2c-IV-2 表現利他 | | | 品 J2 重視群體規範 |
| | 壘球 身手矯健 | | 3. 能遵守球場上的 | 合群的態度,與他 | | | 與榮譽。 |
| | | | 遊戲規則。 | 人理性溝通與和諧 | | | 品 J8 理性溝通與問 |
| | | | 4. 能了解傳接球動 | 互動。 | | | 題解決。 |
| | | | 作之原理。 | | | | |

| | | | 5. 能利用身體各部 | 2c-IV-3 表現自信 | | | |
|-----------|---------|---|---------------|--------------|---------------|------|-------------|
| | | | 位力量來完成穩定 | 樂觀、勇於挑戰的 | | | |
| | | | 傳接球動作。 | 學習態度。 | | | |
| | | | | | | | |
| | | | 6. 了解正式比賽的 | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
| | | | 傳接順序與不同的 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | | 傳接組合變化。 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | | 7. 相互合作的班級 | 運動技能。 | | | |
| | | | 氣氛。 | 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。 | | | |
| | | | | 4d-IV-2 執行個人 | | | |
| | | | | 運動計畫,實際參 | | | |
| | | | | 與身體活動。 | | | |
| | 健教: | 1 | 1. 認識拒絕的原則 | 1c-IV-1 了解各項 | Hd-IV-1 守備/跑分 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| | 單元三 | | 與技巧。 | 運動基礎原理和規 | 性球類運動動作組合 | 技能檢測 | 品 J1 溝通合作與和 |
| | 「癮」爆新觀點 | | 2. 能以正向的態度 | 則。 | 及團隊戰術。 | 分組競賽 | 諧人際關係。 |
| | 第2章 | | 面對拒絕。 | 2c-IV-2 表現利他 | | | 品 J2 重視群體規範 |
| | 毒來不毒往 | | 3. 能使用合適的拒 | 合群的態度,與他 | | | 與榮譽。 |
| 第二十一週 | | | 。 絕技巧達到拒絕的 | 人理性溝通與和諧 | | | 品 J8 理性溝通與問 |
| 1/19~1/20 | | | 目的。 | 互動。 | | | 題解決。 |
| 休業式 | | | 4. 了解藥物濫用的 | 2c-IV-3 表現自信 | | | |
| | | | 戒治資源。 | 樂觀、勇於挑戰的 | | | |
| | | | 7A12 X W | 學習態度。 | | | |
| | | | | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
| | | | | 或全身性的身體控 | | | |
| | | | | 以王才任时才短控 | | | |

| | | | 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。 | | | |
| | | | 4d-IV-2 執行個人 | | | |
| | | | 運動計畫,實際參 | | | |
| | | | 與身體活動。 | | | |
| 體育: | 2 | 1. 認識壘球運動的 | 1c-IV-1 了解各項 | Hd-IV-1 守備/跑分 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| 單元七 | | 演進脈絡。 | 運動基礎原理和規 | 性球類運動動作組合 | 技能檢測 | 品 J1 溝通合作與和 |
| 球類入門 | | 2. 能比較出棒球與 | 則。 | 及團隊戰術。 | 分組競賽 | 諧人際關係。 |
| 第4章 | | 壘球的差異。 | 2c-IV-2 表現利他 | | | 品 J2 重視群體規範 |
| 壘球 身手矯健 | | 3. 能遵守球場上的 | 合群的態度,與他 | | | 與榮譽。 |
| | | 遊戲規則。 | 人理性溝通與和諧 | | | 品 J8 理性溝通與問 |
| | | 4. 能了解傳接球動 | 互動。 | | | 題解決。 |
| | | 作之原理。 | 2c-IV-3 表現自信 | | | |
| | | 5. 能利用身體各部 | 樂觀、勇於挑戰的 | | | |
| | | 位力量來完成穩定 | 學習態度。 | | | |
| | | 傳接球動作。 | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
| | | 6. 了解正式比賽的 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | 傳接順序與不同的 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | 傳接組合變化。 | 運動技能。 | | | |
| | | 7. 相互合作的班級 | 3d-IV-1 運用運動 | | | |
| | | 氣氛。 | 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。 | |
| | 4d-IV-2 執行個人 | |
| | 運動計畫,實際參 | |
| | 與身體活動。 | |

- ◎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。

臺南市立建興國民中學 114 學年度第二學期八年級健體領域學習課程(調整)計畫(☑普通班/□特教班/□藝才班)

| 教材版本 | 南一 | 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 | | 脅;體認老的 養知 在 是 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 | 營首要死因中各項癌病 學學知老化是人生必然 愛園霸凌狀況, 蒙園不過去 愛園大孩 愛園大孩 養隱私的方法。 奧運風技巧。 人物及對體 是與的的基本。 與與所方法。 與與所方。 與與所方。 與與所方。 與與所有。 與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 | 定及心。 是過程,了 是過程 。 是過程 。 是 。 是 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 | |
| 該學習階段領域核心素養 | 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 | 情境的全貌,並做獨 的資源,以擬定運動 ,能以同理心資人 相關的科技、資訊及 力,了解運動與健康 能與態度,並在體育 | 立思考與分析的知能 與保健計畫,有效報 通互動,並理解體育 媒體,以增進學習的 在美學上的特質與表 活動和健康生活中培 | ,進而運用適 用並發揮主動 與保健的基本 」素養式 現方式 時相互合作及 | 概念,應用於日常生活中。 、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 進生活中的豐富性與美感體驗。 與人和諧互動的素養。 |

| | 課程架構脈絡 | | | | | | | | | | |
|--------------------|-----------------|-------|--|--|---------------------------|--------|-------------|--|--|--|--|
| h/ 朗 lin co | m - h w to h do | tt di | 胡四一压 | 學習 | 望重點 | 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 | | | | |
| | 健教: | 1 | 1. 以消費者角度關 | 1a-IV-2 分析個人 | Ea-IV-3 從生態、媒 | 上課參與 | 【環境教育】 | | | | |
| | 單元一 | | 心不同的飲食類 | 與群體健康的影響 | 體與保健觀點看飲食 | 小組討論 | 環 J4 了解永續發展 | | | | |
| | 消費中學堂 | | 別、內涵及選購要 | 因素。 | 趨勢。 | 經驗分享 | 的意義(環境、社 | | | | |
| | 第1章 | | 點,如:產銷履 | 1a-IV-3 評估內在 | Eb-IV-1 媒體與廣告 | | 會、與經濟的均衡發 | | | | |
| | GO 購「食」力讚 | | 歷、有機農產品、 | 與外在的行為對健 | 中健康消費資訊的辨 | | 展)與原則。 | | | | |
| | | | 健康食品。 | 康造成的衝擊與風 | 識策略。 | | | | | | |
| | | | 2. 辨識媒體廣告的 行銷策略,評估自 身需求,選擇合適 的飲食。 | 險。 1a-IV-4 理解促進 健康生活的策略、 資源與規範。 | Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。 | | | | | | |
| | 體育: | 2 | 1. 認識現代奧林匹 | 2c-IV-1 展現運動 | Cb-IV-1 運動精神、 | 上課參與 | 【國際教育】 | | | | |
| 第一週 2/11~2/13 | 單元四 | | 克運動會的復興。 | 禮節,具備運動的 | 運動營養攝取知識、 | 小組討論 | 國 J4 尊重與欣賞世 | | | | |
| 2/11~2/13 調整至 | Olympic Games 運 | | 2. 了解國際奧林匹 | 道德思辨和實踐能 | 適合個人運動所需營 | 課堂問答 | 界不同文化的價值。 | | | | |
| 1/21-23 上 | 動誌 | | 克委員會與奧運會 | カ。 | 養素知識。 | | | | | | |
| 課 | 第1章 | | 的關係。 | 2d-IV-3 鑑賞本土 | Cb-IV-3 奥林匹克運 | | | | | | |
| | 奥林匹克故事館 | | 3. 了解夏、冬季奥 | 與世界運動的文化 | 動會的精神。 | | | | | | |
| | | | 運項目,並知悉我 | 價值。 | | | | | | | |
| | | | 國曾出戰的項目。 | 4c-IV-1 分析並善 | | | | | | | |
| | | | 4. 了解奥林匹克精 | 用運動相關之科 | | | | | | | |
| | | | 神如何落實,回顧 | 技、資訊、媒體、 產品與服務。 | | | | | | | |
| | | | 歷屆奧運的代表性 | 产127/AR40 | | | | | | | |
| | | | 事件。 | | | | | | | | |
| | | | 5. 認識我國在奧林 | | | | | | | | |
| | | | 匹克運動會奪牌的 | | | | | | | | |
| _ | | | 優秀運動員。 | | | | | | | | |

| | | | 6. 了解我國參與奧 | | | | |
|------------------|------------------|---|---|--------------|---------------|------|-------------|
| | | | 運與奪牌的歷程。 7. 能欣賞奧林匹克 運動會表現優異的 選手。 | | | | |
| 第二週 | 春節連假 | 0 | | | | | |
| 2/16~2/20 | | | | | | | |
| | <mark>健教:</mark> | 1 | 1. 以消費者角度關 | 1a-IV-2 分析個人 | Ea-IV-3 從生態、媒 | 上課參與 | 【環境教育】 |
| | 單元一 | | 心不同的飲食類 | 與群體健康的影響 | 體與保健觀點看飲食 | 小組討論 | 環 J4 了解永續發展 |
| | 消費中學堂 | | 別、內涵及選購要 | 因素。 | 趨勢。 | 經驗分享 | 的意義(環境、社 |
| | 第1章 | | 點,如:產銷履 | 1a-IV-3 評估內在 | Eb-IV-1 媒體與廣告 | | 會、與經濟的均衡發 |
| | GO 購「食」力讚 | | 歷、有機農產品、 | 與外在的行為對健 | 中健康消費資訊的辨 | | 展)與原則。 |
| | | | 健康食品。 | 康造成的衝擊與風 | 識策略。 | | |
| | | | 2. 辨識媒體廣告的 | 險。 | Eb-IV-2 健康消費行 | | |
| | | | 行銷策略,評估自 | 1a-IV-4 理解促進 | 動方案與相關法規、 | | |
| | | | 身需求,選擇合適 | 健康生活的策略、 | 組織。 | | |
| 第三週 | | | 的飲食。 | 資源與規範。 | | | |
| カー型 2/23~2/27 | 體育: | 2 | 1. 了解有氧運動的 | 1c-IV-1 了解各項 | Ab-IV-1 體適能促進 | 上課參與 | 【生涯規劃】 |
| 2/20 2/21 | 單元五 | | 益處。 | 運動基礎原理和規 | 策略與活動方法。 | 技能檢測 | 涯 J3 覺察自己的能 |
| | 有氧、無氧運動 | | 2. 建立正確的跑步 | 則。 | Ga-IV-1 跑、跳與推 | | 力與興趣。 |
| | 第1章 | | 運動概念。 | 2c-IV-2 表現利他 | 擲的基本技巧。 | | |
| | 慢跑 | | 3. 習得慢跑的動作 | 合群的態度,與他 | | | |
| | | | 技巧與訣竅。 | 人理性溝通與和諧 | | | |
| | | | 4. 學會運動前熱身 | 互動。 | | | |
| | | | 與運動後收操伸 | 2c-IV-3 表現自信 | | | |
| | | | 展。 | 樂觀、勇於挑戰的 | | | |
| | | | 5. 懂得利用智慧軟 | 學習態度。 | | | |
| | | | 體輔助運動。 | | | | |

| | | | 6. 養成持續慢跑的 | 3d-IV-1 運用運動 | | | |
|---------|------------------|---|------------|--------------|---------------|------|-------------|
| | | | 運動習慣。 | 技術的學習策略。 | | | |
| | | | 7. 具備簡易的配速 | 3d-IV-3 應用思考 | | | |
| | | | 觀念,並可實際應 | 與分析能力,解決 | | | |
| | | | 用於慢跑練習中。 | 運動情境的問題。 | | | |
| | | | | 4c-IV-1 分析並善 | | | |
| | | | | 用運動相關之科 | | | |
| | | | | 技、資訊、媒體、 | | | |
| | | | | 產品與服務。 | | | |
| | | | | 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。 | | | |
| | <mark>健教:</mark> | 1 | 1. 能在生活當中實 | 2b-Ⅳ-2 樂於實踐 | Eb-IV-1 媒體與廣告 | 上課參與 | 【人權教育】 |
| | 單元一 | | 踐消費者權利與義 | 健康促進的生活型 | 中健康消費資訊的辨 | 平時觀察 | 人 J4 了解平等、正 |
| | 消費中學堂 | | 務。 | 態。 | 識策略。 | 紙筆測驗 | 義的原則,並在生活 |
| | 第2章 | | 2. 能解讀媒體廣告 | 4b-IV-1 主動並公 | Eb-IV-2 健康消費行 | | 中實踐。 |
| | 健康消費實踐家 | | 的行銷手法。 | 開表明個人對促進 | 動方案與相關法規、 | | |
| 第四週 | | | | 健康的觀點與立 | 組織。 | | |
| 3/2~3/6 | | | | 場。 | Eb-IV-3 健康消費問 | | |
| 0/2 0/0 | | | | | 題的解決策略與社會 | | |
| | | | | | 關懷。 | | |
| | 體育: | 2 | 1. 了解有氧運動的 | 1c-IV-1 了解各項 | Ab-IV-1 體適能促進 | 上課參與 | 【生涯規劃】 |
| | 單元五 | | 益處。 | 運動基礎原理和規 | 策略與活動方法。 | 技能檢測 | 涯 J3 覺察自己的能 |
| | 有氧、無氧運動 | | 2. 建立正確的跑步 | 則。 | Ga-IV-1 跑、跳與推 | | 力與興趣。 |
| | 第1章 | | 運動概念。 | | 擲的基本技巧。 | | |

| | 慢跑 | | 3. 習得慢跑的動作 | 2c-IV-2 表現利他 | | | |
|----------|---------|---|------------|--------------|---------------|------|-------------|
| | | | 技巧與訣竅。 | 合群的態度,與他 | | | |
| | | | 4. 學會運動前熱身 | 人理性溝通與和諧 | | | |
| | | | 與運動後收操伸 | 互動。 | | | |
| | | | 展。 | 2c-IV-3 表現自信 | | | |
| | | | 5. 懂得利用智慧軟 | 樂觀、勇於挑戰的 | | | |
| | | | 體輔助運動。 | 學習態度。 | | | |
| | | | 6. 養成持續慢跑的 | 3d-IV-1 運用運動 | | | |
| | | | 運動習慣。 | 技術的學習策略。 | | | |
| | | | 7. 具備簡易的配速 | 3d-IV-3 應用思考 | | | |
| | | | 觀念,並可實際應 | 與分析能力,解決 | | | |
| | | | 用於慢跑練習中。 | 運動情境的問題。 | | | |
| | | | | 4c-IV-1 分析並善 | | | |
| | | | | 用運動相關之科 | | | |
| | | | | 技、資訊、媒體、 | | | |
| | | | | 產品與服務。 | | | |
| | | | | 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。 | | | |
| | 健教: | 1 | 1. 能在生活當中實 | 2b-Ⅳ-2 樂於實踐 | Eb-IV-1 媒體與廣告 | 上課參與 | 【人權教育】 |
| | 單元一 | | 踐消費者權利與義 | 健康促進的生活型 | 中健康消費資訊的辨 | 平時觀察 | 人 J4 了解平等、正 |
| 第五週 | 消費中學堂 | | 務。 | 態。 | 識策略。 | 紙筆測驗 | 義的原則,並在生活 |
| 3/9~3/13 | 第2章 | | 2. 能解讀媒體廣告 | 4b-IV-1 主動並公 | Eb-IV-2 健康消費行 | | 中實踐。 |
| | 健康消費實踐家 | | 的行銷手法。 | 開表明個人對促進 | 動方案與相關法規、 | | |
| | | | | 健康的觀點與立 | 組織。 | | |

| | | | 場。 | Eb-IV-3健康消費問 | | |
|---------|---|------------|------------------|---------------|------|--|
| | | | | 題的解決策略與社會 | | |
| | | | | 關懷。 | | |
| 體育: | 2 | 1. 能懂得肌肉鍛鍊 | 1c-IV-1 了解各項 | Ab-IV-1 體適能促進 | 上課參與 | |
| 單元五 | | 的原則。 | 運動基礎原理和規 | 策略與活動方法。 | 技能檢測 | |
| 有氧、無氧運動 | | 2. 能認識肌力與肌 | 則。 | | | |
| 第2章 | | 耐力。 | 1c-IV-2 評估運動 | | | |
| 彈力繩肌肉鍛鍊 | | 3. 能瞭解肌肉強化 | 風險 ,維護安全的 | | | |
| | | 的好處。 | 運動情境。 | | | |
| | | 4. 學會正確的基本 | 1d-IV-1 了解各項 | | | |
| | | 肌肉鍛練動作。 | 運動技能原理。 | | | |
| | | 5. 懂得使用簡易肌 | 2c-IV-2 表現利他 | | | |
| | | 肉鍛鍊的器材。 | 合群的態度,與他 | | | |
| | | 6. 可設計出適合自 | 人理性溝通與和諧 | | | |
| | | 己的肌肉鍛鍊課 | 互動。 | | | |
| | | 表。 | 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。 | | | |
| | | | 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。 | | | |
| | 健教: | 1 1. 分析慢性病對臺 | 1a-IV-3 評估內在 | Fb-IV-3 保護性的健 | 上課參與 | 【生命教育】 |
| | 單元二 | 灣人健康威脅的嚴 | 與外在的行為對健 | 康行為。 | 小組討論 | 生 J5 覺察生活中的 |
| | 慢病驚心 | 重性,並了解慢性 | 康造成的衝擊與風 | Fb-IV-4 新興傳染病 | 經驗分享 | 各種迷思,在生活作 |
| | 第1章 | 病的各項影響因 | 險。 | 與慢性病的防治策 | 紙筆測驗 | 息、健康促進、飲食 |
| | 慢性病情報站(上) | 素。 | 1b-IV-2 認識健康 | 略。 | | 運動、休閒娛樂、人 |
| | | 2. 體認臺灣首要死 | 技能和生活技能的 | | | 我關係等課題上進行 |
| | | 因中各項癌症的威 | 實施程序概念。 | | | 價值思辨,尋求解決 |
| | | 脅程度,並分析不 | 2a-IV-2 自主思考 | | | 之道。 |
| | | 同癌症的症狀、致 | 健康問題所造成的 | | | |
| 第六週 | | 病因素和預防方 | 威脅感與嚴重性。 | | | |
| 3/16~3/20 | | 法。 | 3a-IV-1 精熟地操 | | | |
| 3/10~3/20 | | 3. 體認心血管疾病 | 作健康技能。 | | | |
| | | 中各項疾病的威脅 | 4a-IV-2 自我監 | | | |
| | | 程度, 並分析其症 | 督、增強個人促進 | | | |
| | | 狀、致病因素和預 | 健康的行動,並反 | | | |
| | | 防方法。 | 省修正。 | | | |
| | | 4. 懂得檢視和分析 | | | | |
| | | 自己的健康狀態和 | | | | |
| | | 罹患慢性病的可能 | | | | |
| | | 性,並適當調整健 | | | | |
| | | 康的生活型態。 | | | | |

| 1. 能慢得肌肉鍛練 1c-IV-1 解毒項 2. 能認識肌力與肌 2. 能認識肌力與肌 3. 能時期、内強化 6. 可設計出過合自 2. 的肌肉鍛練 表。 2. を 2. 能認識肌力與肌 3. 能時解肌肉強化 6. 可設計出過合自 2. 的肌肉鍛練 5. 性得使用関系肌 内锻体的资材。 6. 可設計出過合自 2. 的肌肉酸酸聚表。 2c-IV-3表現利他 今都的態度,與他 人理性溝通與和語 2. D. N. 表现自信 樂觀、身於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部 或全身性的變體控制能力,發展專項。運動技能, 4c-IV-2 分析並符 依個人的運動能與 運動技能,與正動技能, 4c-IV-3 規劃提升 體連能與運動技能 6. 可認計畫。 4c-IV-3 規劃提升 體連能與運動技能 6. 可認計畫。 | C5-1 領域學習記 | 个生(叫走力 重 | | | | | |
|---|------------|-----------|---|------------|--------------|---------------|------|
| 第2章 | | 體育: | 2 | 1. 能懂得肌肉鍛鍊 | 1c-IV-1 了解各項 | Ab-IV-1 體適能促進 | 上課參與 |
| 第2章 彈力總肌肉鍛鍊 3.能除解肌肉發化 的好處。 4.學會正確的基本 肌肉鍛練動作。 5.慢得使用簡易肌 肉緞練的器材。 6.可設計出適合自 已的肌肉鍛練課表。 2c-IV-2表現利他 多解的態度,與他 6.可設計出適合自 之的肌肉鍛練課表。 2c-IV-3表現自信 樂觀、剪於挑戰的 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 逐動技能。 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 體通能與運動技能 的運動計畫。 | | 單元五 | | 的原則。 | 運動基礎原理和規 | 策略與活動方法。 | 技能檢測 |
| | | 有氧、無氧運動 | | 2. 能認識肌力與肌 | 則。 | | |
| 的好處。 4.學會正確的基本 肌肉鍛練動作。 5.慢得使用簡易肌 內鍛鍊的影材。 6.可設計出適合自 己的肌肉鍛鍊課 表。 2c-IV-2表現利他 合群的態度,與他 人理性溝通與和諧 互動 表。 2c-IV-3表現自信 樂觀、勇於挑我的 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。 4c-IV-2分析並評 仿個人的體適能與 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。 | | 第2章 | | 耐力。 | 1c-IV-2 評估運動 | | |
| 4. 學會正確的基本 | | 彈力繩肌肉鍛鍊 | | 3. 能瞭解肌肉強化 | 風險,維護安全的 | | |
| 原内級練動作。 | | | | 的好處。 | 運動情境。 | | |
| 2c-IV-2表現利他 内鍛鍊的器材。 6. 可設計出適合自 己的肌肉鍛鍊課 表。 2c-IV-3表現自信 樂觀、勇於挑戦的 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。 4c-IV-2分析並評 佔個人的體適能與 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。 | | | | 4. 學會正確的基本 | 1d-IV-1 了解各項 | | |
| 內職雖的器材。 6. 可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。 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。 4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的體動計畫。 4c-IV-3規劃提升機適能與運動技能的運動計畫。 | | | | 肌肉鍛練動作。 | 運動技能原理。 | | |
| 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。 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。 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。 | | | | 5. 懂得使用簡易肌 | 2c-IV-2 表現利他 | | |
| 已的肌肉鍛鍊課 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。 4c-IV-2分析並評 佔個人的體適能與 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。 | | | | 肉鍛鍊的器材。 | 合群的態度,與他 | | |
| 表。 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。 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。 | | | | 6. 可設計出適合自 | 人理性溝通與和諧 | | |
| 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。 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。 | | | | 己的肌肉鍛鍊課 | 互動。 | | |
| 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。 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。 | | | | 表。 | 2c-IV-3 表現自信 | | |
| 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。 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。 | | | | | 樂觀、勇於挑戰的 | | |
| 或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 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。 | | | | | 學習態度。 | | |
| 制能力,發展專項 運動技能。 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。 | | | | | 3c-IV-1 表現局部 | | |
| 運動技能。 $4c-IV-2 分析並評 \\ 估個人的體適能與 \\ 運動技能,修正個 \\ 人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升 \\ 體適能與運動技能 \\ 的運動計畫。$ | | | | | 或全身性的身體控 | | |
| 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。 | | | | | 制能力,發展專項 | | |
| 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。 | | | | | 運動技能。 | | |
| 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。 | | | | | 4c-IV-2 分析並評 | | |
| 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。 | | | | | 估個人的體適能與 | | |
| 4c-IV-3 規劃提升 體適能與運動技能 的運動計畫。 | | | | | 運動技能,修正個 | | |
| 體適能與運動技能的運動計畫。 | | | | | 人的運動計畫。 | | |
| 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 | | | | | 運動計畫實際參與 | | |

| | | | | 身體活動。 | | | |
|-----------|-----------|---|------------|--------------|---------------|------|-------------|
| | 健教: | 1 | 1. 分析慢性病對臺 | 1a-IV-3 評估內在 | Fb-IV-3 保護性的健 | 上課參與 | 【生命教育】 |
| | 單元二 | | 灣人健康威脅的嚴 | 與外在的行為對健 | 康行為。 | 小組討論 | 生 J5 覺察生活中的 |
| | 慢病驚心 | | 重性,並了解慢性 | 康造成的衝擊與風 | Fb-IV-4 新興傳染病 | 經驗分享 | 各種迷思,在生活作 |
| | 第1章 | | 病的各項影響因 | 險。 | 與慢性病的防治策 | 紙筆測驗 | 息、健康促進、飲食 |
| | 慢性病情報站(上) | | 素。 | 1b-IV-2 認識健康 | 略。 | | 運動、休閒娛樂、人 |
| | | | 2. 體認臺灣首要死 | 技能和生活技能的 | | | 我關係等課題上進行 |
| | | | 因中各項癌症的威 | 實施程序概念。 | | | 價值思辨,尋求解決 |
| | | | 脅程度,並分析不 | 2a-IV-2 自主思考 | | | 之道。 |
| | | | 同癌症的症狀、致 | 健康問題所造成的 | | | |
| | | | 病因素和預防方 | 威脅感與嚴重性。 | | | |
| | | | 法。 | 3a-IV-1 精熟地操 | | | |
| | | | 3. 體認心血管疾病 | 作健康技能。 | | | |
| 第七週 | | | 中各項疾病的威脅 | 4a-IV-2 自我監 | | | |
| 3/23~3/27 | | | 程度,並分析其症 | 督、增強個人促進 | | | |
|) | | | 狀、致病因素和預 | 健康的行動,並反 | | | |
| | | | 防方法。 | 省修正。 | | | |
| | | | 4. 懂得檢視和分析 | | | | |
| | | | 自己的健康狀態和 | | | | |
| | | | 罹患慢性病的可能 | | | | |
| | | | 性,並適當調整健 | | | | |
| | | | 康的生活型態。 | | | | |
| | 體育: | 2 | 1. 能夠了解體操跳 | 1c-IV-1 了解各項 | Ab-IV-1 體適能促進 | 上課參與 | 【安全教育】 |
| | 單元五 | | 箱運動的基本動作 | 運動基礎原理和規 | 策略與活動方法。 | 技能檢測 | 安 J2 判斷常見的事 |
| | 有氧、無氧運動 | | 及練習方法,並加 | 則。 | Cb-IV-2 各項運動設 | | 故傷害。 |
| | 第3章 | | 以運用 | 1c-IV-2 評估運動 | 施的安全使用規定。 | | 安 J9 遵守環境設施 |
| | 器械體操 跳箱 | | | 風險,維護安全的 | Ia-IV-2 器械體操動 | | 設備的安全守則。 |
| | | | | 運動情境。 | 作組合。 | | |

| - | _ | | | | | |
|-------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|------|--------------|
| | | 2. 能夠學會體操跳 | 1d-IV-1 了解各項 | | | |
| | | 箱運動的動作與正 | 運動技能原理。 | | | |
| | | 確技巧 | 2c-IV-3 表現自信 | | | |
| | | 3. 能夠學會分析動 | 樂觀、勇於挑戰的 | | | |
| | | 作技巧與應用組合 | 學習態度。 | | | |
| | | 4. 能夠培養全身協 | 2d-IV-1 了解運動 | | | |
| | | 調性與提升肌肉適 | 在美學上的特質與 | | | |
| | | 能 | 表現方式。 | | | |
| | | 5. 能遵守安全規範 | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
| | | 及比賽規則 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | 6. 營造相互合作的 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | 班級氣氛 | 運動技能。 | | | |
| | | 7. 能夠欣賞他人的 | 3d-IV-1 運用運動 | | | |
| | | 動作表現 | 技術的學習策略。 | | | |
| 第八週 | 第一次段考 | | | | | |
| 3/30~4/3 | 3/31-4/1 | | | | | |
| 清明連假 | | | | | | |
| | 健教: | 1 1. 體認糖尿病的威 | 1a-IV-3 評估內在 | Fb-IV-3 保護性的健 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| | 單元二 | 脅性,並分析其症 | 與外在的行為對健 | 康行為。 | 態度檢核 | 品 EJU1 尊重生命。 |
| | 慢病驚心 | 狀、致病因素和預 | 康造成的衝擊與風 | Fb-IV-4 新興傳染病 | 紙筆測驗 | 品 J8 理性溝通與問 |
| | 第2章 | 防方法。 | 險。 | 與慢性病的防治策 | | 題解決。 |
| 第九週 | 慢性病情報站(下) | 2. 分析腎臟病及其 | 1b-IV-4 提出健康 | 略。 | | 【家庭教育】 |
| - 年元週 4/6~4/10 | | 病變的嚴重程度, | 自主管理的行動策 | | | 家 J5 了解與家人溝 |
| 4/0~4/10 | | 並了解其症狀、致 | 略。 | | | 通互動及相互支持的 |
| | | 病因素和預防方 | 2a-IV-2 自主思考 | | | 適切方式。 |
| | | 法。 | 健康問題所造成的 | | | 家 J6 覺察與實踐青 |
| | | 3. 了解代謝症候群 | 威脅感與嚴重性。 | | | 少年在家庭中的角色 |
| | | 的成因,以及對健 | | | | 責任。 |

| | | 康的威脅情況,並 | 3b-IV-2 熟悉各種 | | | |
|---------|---|------------|------------------|-----------------|------|--|
| | | | | | | |
| | | 分析預防方法。 | 人際溝通互動技 | | | |
| | | 4. 能統整遠離慢性 | 能。 | | | |
| | | 病的各項重要預防 | 4a-IV-2 自我監 | | | |
| | | 策略,並落實執行 | 督、增強個人促進 | | | |
| | | 於日常生活中。 | 健康的行動,並反 | | | |
| | | 5. 能夠關懷和願意 | 省修正。 | | | |
| | | 照護慢性病親屬。 | 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 | | | |
| | | | カ。 | | | |
| 體育: | 2 | 1. 認識游泳姿勢的 | 1c-IV-1 了解各項 | Gb-IV-2 游泳前進 25 | 上課參與 | |
| 單元六 | | 歷史演進,學習探 | 運動基礎原理和規 | 公尺(需換氣5次以 | 技能檢測 | |
| 力爭上游 | | 索游泳技術。 | 則。 | 上)。 | | |
| 第1章 | | 2. 學會仰泳腿部打 | 1d-IV-1 了解各項 | | | |
| 仰泳 趾高氣揚 | | 水與手臂划水動 | 運動技能原理。 | | | |
| | | 作,持續精進泳 | 2c-IV-3 表現自信 | | | |
| | | 技。 | 樂觀、勇於挑戰的 | | | |
| | | 3. 學會仰泳聯合動 | 學習態度。 | | | |
| | | 作,展現全身動作 | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
| | | 協調性。 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | 4. 勇於參與游泳能 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | 力評量並達成目 | 運動技能。 | | | |
| | | 標。 | 4d-IV-2 執行個人 | | | |
| | | NA. | 運動計畫,實際參與 | | | |
| | | | 身體活動。 | | | |
| | | | 4d-IV-3 執行提升 | | | |
| | | | 40 IV 0 70711161 | | | |

| | | | | 體適能的身體活 | | | |
|-------------------|---------|---|------------|--------------|-----------------|------|-------------|
| | | | | 動。 | | | |
| | 健教: | 1 | 1. 覺察對老化的刻 | 1a-IV-1 理解生 | Aa-IV-3 老化與死亡 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| | 單元二 | | 板觀念,培養知老 | 理、心理與社會各 | 的意義與自我調適。 | 小組討論 | 品 J9 知行合一與自 |
| | 慢病驚心 | | 和敬老的態度。 | 層面健康的概念。 | | 經驗分享 | 我反省。 |
| | 第3章 | | 2. 覺知老化是人生 | 2a-IV-2 自主思考 | | | 【生命教育】 |
| | 愛譜生命最終章 | | 必經過程,瞭解健 | 健康問題所造成的 | | | 生 J3 反思生老病死 |
| | | | 康老化原則和方 | 威脅感與嚴重性。 | | | 與人生無常的現象, |
| | | | 法,培養愛老的態 | 2b-IV-1 堅守健康 | | | 探索人生的目的、價 |
| | | | 度。 | 的生活規範、態度 | | | 值與意義。 |
| | | | 3. 體會身體老化形 | 與價值觀。 | | | 【生涯規劃】 |
| | | | 成的生活不便,養 | 4b-IV-1 主動並公 | | | 涯 J6 建立對於未來 |
| | | | 成助老的習慣。 | 開表明個人對促進 | | | 生涯的願景。 |
| 第十週 | | | 4. 覺察對死亡的感 | 健康的觀點與立 | | | |
| あった。 4/13~4/17 | | | 受與看法,降低對 | 場。 | | | |
| 4/15~4/11 | | | 死亡的恐懼與疑 | | | | |
| | | | 慮。 | | | | |
| | | | 5. 體認死亡是人生 | | | | |
| | | | 必經過程,感受生 | | | | |
| | | | 命意義和價值,進 | | | | |
| | | | 而對自我生命有所 | | | | |
| | | | 規劃。 | | | | |
| | 體育: | 2 | 1. 認識游泳姿勢的 | 1c-IV-1 了解各項 | Gb-IV-2 游泳前進 25 | 上課參與 | |
| | 單元六 | | 歷史演進,學習探 | 運動基礎原理和規 | 公尺(需換氣5次以 | 技能檢測 | |
| | 力爭上游 | | 索游泳技術。 | 則。 | 上)。 | | |
| | 第1章 | | 2. 學會仰泳腿部打 | 1d-IV-1 了解各項 | | | |
| | 仰泳 趾高氣揚 | | 水與手臂划水動 | 運動技能原理。 | | | |

| | | | 作,持續精進泳 | 2c-IV-3 表現自信 | | | |
|-------------------|---------|---|------------|--------------|---------------|------|-------------|
| | | | 技。 | 樂觀、勇於挑戰的 | | | |
| | | | 3. 學會仰泳聯合動 | 學習態度。 | | | |
| | | | 作,展現全身動作 | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
| | | | 協調性。 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | | 4. 勇於參與游泳能 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | | 力評量並達成目 | 運動技能。 | | | |
| | | | 標。 | 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。 | | | |
| | 健教: | 1 | 1. 覺察對老化的刻 | 1a-IV-1 理解生 | Aa-IV-3 老化與死亡 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| | 單元二 | | 板觀念,培養知老 | 理、心理與社會各 | 的意義與自我調適。 | 小組討論 | 品 J9 知行合一與自 |
| | 慢病驚心 | | 和敬老的態度。 | 層面健康的概念。 | | 經驗分享 | 我反省。 |
| | 第3章 | | 2. 覺知老化是人生 | 2a-IV-2 自主思考 | | | 【生命教育】 |
| | 愛譜生命最終章 | | 必經過程,瞭解健 | 健康問題所造成的 | | | 生 J3 反思生老病死 |
| | | | 康老化原則和方 | 威脅感與嚴重性。 | | | 與人生無常的現象, |
| 数 1 | | | 法,培養愛老的態 | 2b-IV-1 堅守健康 | | | 探索人生的目的、價 |
| 第十一週 4/20~4/24 | | | 度。 | 的生活規範、態度 | | | 值與意義。 |
| | | | 3. 體會身體老化形 | 與價值觀。 | | | 【生涯規劃】 |
| | | | 成的生活不便,養 | 4b-IV-1 主動並公 | | | 涯 J6 建立對於未來 |
| | | | 成助老的習慣。 | 開表明個人對促進 | | | 生涯的願景。 |
| | | | 4. 覺察對死亡的感 | 健康的觀點與立 | | | |
| | | | 受與看法,降低對 | 場。 | | | |
| | | | 死亡的恐懼與疑 | | | | |
| | | | 慮。 | | | | |

| | | | 5 赚切丌 1 日 1 1 | | | | 1 |
|----------|----------|---|---------------|--------------|---------------|------|-------------|
| | | | 5. 體認死亡是人生 | | | | |
| | | | 必經過程,感受生 | | | | |
| | | | 命意義和價值,進 | | | | |
| | | | 而對自我生命有所 | | | | |
| | | | 規劃。 | | | | |
| | 體育: | 2 | 1. 認識獨木舟、 | 1d-IV-1 了解各項 | Cc-IV-1 水域休閒運 | 上課參與 | 【海洋教育】 |
| | 單元六 | | 槳、救生衣的類 | 運動技能原理。 | 動綜合應用。 | 技能檢測 | 海 J1 參與多元海洋 |
| | 力爭上游 | | 型。 | 2c-IV-2 表現利他 | | | 休閒與水域活動,熟 |
| | 第2章 | | 2. 能經由引導學習 | 合群的態度,與他 | | | 練各種水域求生技 |
| | 獨木舟 划力出場 | | 來了解獨木舟動作 | 人理性溝通與和諧 | | | 能。 |
| | | | 之原理。 | 互動。 | | | 【品德教育】 |
| | | | 3. 了解如何利用力 | 2c-IV-3 表現自信 | | | 品 J1 溝通合作與和 |
| | | | 量來輔助划船的動 | 樂觀、勇於挑戰的 | | | 諧人際關係。 |
| | | | 作。 | 學習態度。 | | | |
| | | | 4. 能做出獨木舟基 | 2d-IV-1 了解運動 | | | |
| | | | 本漿法。 | 在美學上的特質與 | | | |
| | | | 5. 培養水中自救與 | 表現方式。 | | | |
| | | | 救援能力。 | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
| | | | 6. 能夠組成彼此信 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | | 任與並相互合作的 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | | 團隊。 | 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。 | | | |
| 第十二週 | 健教: | | 1. 了解危機意識, | 2a-IV-2 自主思考 | Ba-IV-2 居家、學校 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| 4/27~5/1 | 單元三 | 1 | 並能評估生活中潛 | 健康問題所造成的 | 及社區安全的防護守 | 小組討論 | 品 J1 溝通合作與和 |
| | 安全防護網 | 1 | 在的危機。 | 威脅感與嚴重性。 | 則與相關法令。 | 經驗分享 | 諧人際關係。 |
| | 第1章 | | | | | 紙筆測驗 | 【法治教育】 |

| 扭轉危機保安康 | | 2. 認識校園常見的 | 3b-IV-2 熟悉各種 | Ca-IV-1 健康社區的 | | 法 J9 進行學生權利 |
|-------------|---|-------------|--------------|---------------|------|-------------|
| | | 霸凌狀況,並透過 | 人際溝通互動技 | 相關問題改善策略與 | | 與校園法律之初探。 |
| | | 同理心與了解霸凌 | 能。 | 資源。 | | |
| | | 的影響,進而能像 | 4b-IV-1 主動並公 | Fa-IV-3 有利人際關 | | |
| | | 校園霸凌說不。 | 開表明個人對促進 | 係的因素與有效的溝 | | |
| | | 3. 了解遭遇攻擊事 | 健康的觀點與立 | 通技巧。 | | |
| | | 件時,保護自己的 | 場。 | | | |
| | | 方式。 | | | | |
| | | 4. 認識遭遇詐騙時 | | | | |
| | | 的處理方式,並避 | | | | |
| | | 免自己成為詐騙的 | | | | |
| | | 受害者或加害人。 | | | | |
| 體育: | | 1. 認識獨木舟、 | 1d-IV-1 了解各項 | Cc-IV-1 水域休閒運 | 上課參與 | 【海洋教育】 |
| 單元六 | | 槳、救生衣的類 | 運動技能原理。 | 動綜合應用。 | 技能檢測 | 海 J1 參與多元海洋 |
| 力爭上游 | | 型。 | 2c-IV-2 表現利他 | | | 休閒與水域活動,熟 |
| 第2章 | | 2. 能經由引導學習 | 合群的態度,與他 | | | 練各種水域求生技 |
| 獨木舟 划力出場 | | 來了解獨木舟動作 | 人理性溝通與和諧 | | | 能。 |
| | | 之原理。 | 互動。 | | | 【品德教育】 |
| | | 3. 了解如何利用力 | 2c-IV-3 表現自信 | | | 品 J1 溝通合作與和 |
| | 2 | 量來輔助划船的動 | 樂觀、勇於挑戰的 | | | 諧人際關係。 |
| | ۷ | 作。 | 學習態度。 | | | |
| | | 4. 能做出獨木舟基 | 2d-IV-1 了解運動 | | | |
| | | 本漿法。 | 在美學上的特質與 | | | |
| | | 5. 培養水中自救與 | 表現方式。 | | | |
| | | 救援能力。 | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
| | | 6. 能夠組成彼此信 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | 任與並相互合作的 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | 團隊 。 | 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。 | | | |
| | 健教: | | 1. 了解危機意識, | 2a-IV-2 自主思考 | Ba-IV-2 居家、學校 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| | 單元三 | | 並能評估生活中潛 | 健康問題所造成的 | 及社區安全的防護守 | 小組討論 | 品 J1 溝通合作與和 |
| | 安全防護網 | | 在的危機。 | 威脅感與嚴重性。 | 則與相關法令。 | 經驗分享 | 諧人際關係。 |
| | 第1章 | | 2. 認識校園常見的 | 3b-Ⅳ-2 熟悉各種 | Ca-IV-1 健康社區的 | 紙筆測驗 | 【法治教育】 |
| | 扭轉危機保安康 | | 霸凌狀況,並透過 | 人際溝通互動技 | 相關問題改善策略與 | | 法 J9 進行學生權利 |
| | | | 同理心與了解霸凌 | 能。 | 資源。 | | 與校園法律之初探。 |
| | | | 的影響,進而能像 | 4b-IV-1 主動並公 | Fa-IV-3 有利人際關 | | |
| | | 1 | 校園霸凌說不。 | 開表明個人對促進 | 係的因素與有效的溝 | | |
| | | | 3. 了解遭遇攻擊事 | 健康的觀點與立 | 通技巧。 | | |
| | | | 件時,保護自己的 | 場。 | | | |
| | | | 方式。 | | | | |
| な 1 一 畑 | | | 4. 認識遭遇詐騙時 | | | | |
| 第十三週 5/4~5/8 | | | 的處理方式,並避 | | | | |
| 0/4~0/6 | | | 免自己成為詐騙的 | | | | |
| | | | 受害者或加害人。 | | | | |
| | 體育: | | 1. 認識藤球運動的 | 1c-IV-1 了解各項 | Ha-IV-1 網/牆性球類 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| | 單元七 | | 特性與規則。 | 運動基礎原理和規 | 運動動作組合及團隊 | 技能檢測 | 品 J1 溝通合作與和 |
| | 球類進階 | | 2. 理解運動前伸展 | 則。 | 戰術。 | 態度檢核 | 諧人際關係。 |
| | 第1章 | | 的重要性。 | 2c-IV-2 表現利他 | | | 品 J8 理性溝通與問 |
| | 藤球 空中格鬥 | 2 | 3. 透過遊戲來思考 | 合群的態度,與他 | | | 題解決。 |
| | | 2 | 動作應用的時機。 | 人理性溝通與和諧 | | | |
| | | | 4. 能協調控制身體 | 互動。 | | | |
| | | | 各個部位的力量來 | 2c-IV-3 表現自信 | | | |
| | | | 進行控球動作。 | 樂觀、勇於挑戰的 | | | |
| | | | | 學習態度。 | | | |

| | | | 5. 能感受省力及準 | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
|-------------|---------|---|------------|--------------|----------------|------|-------------|
| | | | 確之擊球動作。 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | | 6. 培養定點發球過 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | | 網的穩定性,進一 | 運動技能。 | | | |
| | | | 步學習移位回擊球 | 3d-IV-3 應用思考 | | | |
| | | | 的能力。 | 與分析能力,解決 | | | |
| | | | 7. 相互合作的班級 | 運動情境的問題。 | | | |
| | | | 氣氛。 | 4d-IV-1 發展適合 | | | |
| | | | | 個人之專項運動技 | | | |
| | | | | 能。 | | | |
| | | | | 4d-IV-2 執行個人 | | | |
| | | | | 運動計畫,實際參 | | | |
| | | | | 與身體活動。 | | | |
| | 健教: | | 1. 認識隱私及隱私 | 2a-IV-2 自主思考 | Db-IV-5 身體自主權 | 上課參與 | 【性別平等教育】 |
| | 單元三 | | 外洩可能帶來的影 | 健康問題所造成的 | 維護的立場表達與行 | 小組討論 | 性 J4 認識身體自主 |
| | 安全防護網 | | 鄉。 | 威脅感與嚴重性。 | 動,以及交友約會安 | 經驗分享 | 權相關議題,維護自 |
| | 第2章 | | 2. 了解網路使用上 | 2b-IV-1 堅守健康 | 全策略。 | | 己與尊重他人的身體 |
| | 網住安全 | 1 | 保護隱私的方法。 | 的生活規範、態度 | Eb-IV-1 媒體與廣告 | | 自主權。 |
| 第十四週 | | 1 | 3. 體認網路上留言 | 與價值觀。 | 中健康消費資訊的辨 | | 【法治教育】 |
| 5/11~5/15 | | | 與發文時注意事項 | | 識策略。 | | 法 J9 進行學生權利 |
| 第二次段考 | | | 的重要性。 | | Fb-IV-1 全人健康概 | | 與校園法律之初探。 |
| (5/13-5/14) | | | 4. 體認自拍與散播 | | 念與健康生活型態。 | | |
| (3/10/3/14) | | | 裸照带來的影響。 | | | | |
| | 體育: | | 1. 認識藤球運動的 | 1c-IV-1 了解各項 | Ha-IV-1 網/牆性球類 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| | 單元七 | | 特性與規則。 | 運動基礎原理和規 | 運動動作組合及團隊 | 技能檢測 | 品 J1 溝通合作與和 |
| | 球類進階 | 2 | 2. 理解運動前伸展 | 則。 | 戰術。 | 態度檢核 | 諧人際關係。 |
| | 第1章 | | 的重要性。 | 2c-IV-2 表現利他 | | | 品 J8 理性溝通與問 |
| | 藤球 空中格鬥 | | | 合群的態度,與他 | | | 題解決。 |
| | | | | | | | |

| | | 3. 透過遊戲來思考 | 人理性溝通與和諧 | | | |
|-----------|------------------|------------|--------------|---------------|------|-------------|
| | | 動作應用的時機。 | 互動。 | | | |
| | | 4. 能協調控制身體 | 2c-IV-3 表現自信 | | | |
| | | 各個部位的力量來 | 樂觀、勇於挑戰的 | | | |
| | | 進行控球動作。 | 學習態度。 | | | |
| | | 5. 能感受省力及準 | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
| | | 確之擊球動作。 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | 6. 培養定點發球過 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | 網的穩定性,進一 | 運動技能。 | | | |
| | | 步學習移位回擊球 | 3d-IV-3 應用思考 | | | |
| | | 的能力。 | 與分析能力,解決 | | | |
| | | 7. 相互合作的班級 | 運動情境的問題。 | | | |
| | | 氣氛。 | 4d-IV-1 發展適合 | | | |
| | | | 個人之專項運動技 | | | |
| | | | 能。 | | | |
| | | | 4d-IV-2 執行個人 | | | |
| | | | 運動計畫,實際參 | | | |
| | | | 與身體活動。 | | | |
| | <mark>健教:</mark> | 1. 認識隱私及隱私 | 2a-IV-2 自主思考 | Db-IV-5 身體自主權 | 上課參與 | 【性別平等教育】 |
| | 單元三 | 外洩可能帶來的影 | 健康問題所造成的 | 維護的立場表達與行 | 小組討論 | 性 J4 認識身體自主 |
| | 安全防護網 | 鄉。 | 威脅感與嚴重性。 | 動,以及交友約會安 | 經驗分享 | 權相關議題,維護自 |
| | 第2章 | 2. 了解網路使用上 | 2b-IV-1 堅守健康 | 全策略。 | | 己與尊重他人的身體 |
| 第十五週 | 網住安全 1 | 保護隱私的方法。 | 的生活規範、態度 | Eb-IV-1 媒體與廣告 | | 自主權。 |
| 5/18~5/22 | | 3. 體認網路上留言 | 與價值觀。 | 中健康消費資訊的辨 | | 【法治教育】 |
| | | 與發文時注意事項 | | 識策略。 | | 法 J9 進行學生權利 |
| | | 的重要性。 | | Fb-IV-1 全人健康概 | | 與校園法律之初探。 |
| | | 4. 體認自拍與散播 | | 念與健康生活型態。 | | |
| | | 裸照帶來的影響。 | | | | |

| | 體育: | | 1. 認識桌球比賽單 | 1c-IV-1 了解各項 | Ha-IV-1 網/牆性球類 | 上課參與 | 【品德教育】 |
|-----------|---------|---|------------|--------------|----------------|------|-------------|
| | 單元七 | | 打規則。 | 運動基礎原理和規 | 運動動作組合及團隊 | 技能檢測 | 品 J1 溝通合作與和 |
| | 球類進階 | | 2. 能遵守球場上安 | 則。 | 戰術。 | 分組競賽 | 諧人際關係。 |
| | 第2章 | | 全規則及遊戲規 | 1d-IV-1 了解各項 | | | |
| | 桌球 蓄勢待發 | | 則。 | 運動技能原理。 | | | |
| | | | 3. 能了解桌球正拍 | 2c-IV-2 表現利他 | | | |
| | | | 攻球以及步法的分 | 合群的態度,與他 | | | |
| | | | 解動作。 | 人理性溝通與和諧 | | | |
| | | | 4. 能做出正拍攻球 | 互動。 | | | |
| | | | 結合步法的動作。 | 2c-Ⅳ-3 表現自信 | | | |
| | | 2 | 5. 培養控球落點瞄 | 樂觀、勇於挑戰的 | | | |
| | | | 準目標物的能力。 | 學習態度。 | | | |
| | | | 6. 相互合作的班級 | 3c-Ⅳ-1 表現局部 | | | |
| | | | 氣氛。 | 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。 | | | |
| | | | | 4d-IV-2 執行個人 | | | |
| | | | | 運動計畫,實際參 | | | |
| | | | | 與身體活動。 | | | |
| | 健教: | | 1. 了解交通安全四 | 2a-IV-3 深切體會 | Ba-IV-1 居家、學 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| | 單元三 | | 守則。 | 健康行動的自覺利 | 校、社區環境潛在危 | 小組討論 | 品 J2 重視群體規範 |
| 第十六週 | 安全防護網 | 1 | 2. 認識基本路權概 | 益與障礙。 | 機的評估方法。 | 經驗分享 | 與榮譽。 |
| 5/25~5/29 | 第3章 | 1 | 念。 | 3a-IV-2 因應不同 | Ba-IV-2 居家、學校 | 紙筆測驗 | 【安全教育】 |
| | 馬路如虎口 | | 3. 能表現遵守交通 | 的生活情境進行調 | 及社區安全的防護守 | | 安 J4 探討日常生活 |
| | | | 規則的行為。 | 適並修正,持續表 | 則與相關法令。 | | 發生事故的影響因 |

| | | | | 現健康技能。 | Fb-IV-3 保護性的健 | | 素。 |
|---------|---------|---|-------------|--------------|----------------|------|-------------|
| | | | | | 康行為。 | | |
| | 體育: | | 1. 認識桌球比賽單 | 1c-IV-1 了解各項 | Ha-IV-1 網/牆性球類 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| | 單元七 | | 打規則。 | 運動基礎原理和規 | 運動動作組合及團隊 | 技能檢測 | 品 J1 溝通合作與和 |
| | 球類進階 | | 2. 能遵守球場上安 | 則。 | 戰術。 | 分組競賽 | 諧人際關係。 |
| | 第2章 | | 全規則及遊戲規 | 1d-IV-1 了解各項 | | | |
| | 桌球 蓄勢待發 | | 則。 | 運動技能原理。 | | | |
| | | | 3. 能了解桌球正拍 | 2c-IV-2 表現利他 | | | |
| | | | 攻球以及步法的分 | 合群的態度,與他 | | | |
| | | | 解動作。 | 人理性溝通與和諧 | | | |
| | | | 4. 能做出正拍攻球 | 互動。 | | | |
| | | | 結合步法的動作。 | 2c-IV-3 表現自信 | | | |
| | | 0 | 5. 培養控球落點瞄 | 樂觀、勇於挑戰的 | | | |
| | | 2 | 準目標物的能力。 | 學習態度。 | | | |
| | | | 6. 相互合作的班級 | 3c-Ⅳ-1 表現局部 | | | |
| | | | 氣氛 。 | 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。 | | | |
| | | | | 4d-IV-2 執行個人 | | | |
| | | | | 運動計畫,實際參 | | | |
| | | | | 與身體活動。 | | | |
| | 健教: | | 1. 了解交通安全四 | 2a-IV-3 深切體會 | Ba-IV-1 居家、學 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| 第十七週 | 單元三 | 1 | 守則。 | 健康行動的自覺利 | 校、社區環境潛在危 | 小組討論 | 品 J2 重視群體規範 |
| 6/1~6/5 | 安全防護網 | 1 | 2. 認識基本路權概 | 益與障礙。 | 機的評估方法。 | 經驗分享 | 與榮譽。 |
| | 第3章 | | 念。 | 3a-IV-2 因應不同 | | 紙筆測驗 | 【安全教育】 |

| | 馬路如虎口 | | 3. 能表現遵守交通 | 的生活情境進行調 | Ba-IV-2 居家、學校 | | 安 J4 探討日常生活 |
|----------------------|---------|---|------------|--------------|----------------|------|-------------|
| | | | 規則的行為。 | 適並修正,持續表 | 及社區安全的防護守 | | 發生事故的影響因 |
| | | | | 現健康技能。 | 則與相關法令。 | | 素。 |
| | | | | | Fb-IV-3 保護性的健 | | |
| | | | | | 康行為。 | | |
| | 體育: | | 1. 學會後場攻擊技 | 1c-IV-1 了解各項 | Ha-IV-1 網/ 牆性球 | 上課參與 | |
| | 單元七 | | 術的使用時機,並 | 運動基礎原理和規 | 類運動動作組合及團 | 技能檢測 | |
| | 球類進階 | | 建立後場擊球之基 | 則。 | 隊戰術。 | 分組競賽 | |
| | 第3章 | | 本能力。 | 1d-IV-1 了解各項 | | | |
| | 羽球 羽日俱進 | | 2. 了解後場切球動 | 運動技能原理。 | | | |
| | | | 作要領與應用,以 | 2d-IV-2 展現運動 | | | |
| | | | 及學會拍面擊球位 | 欣賞的技巧, 體驗 | | | |
| | | | 置並建立正確發 | 生活的美感。 | | | |
| | | | 力。 | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
| | | 2 | 3. 能了解羽球切球 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | | 之類型並能在比賽 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | | 中欣賞。 | 運動技能。 | | | |
| | | | 4. 能學會切球的應 | 4c-IV-1 分析並善 | | | |
| | | | 用方法,並實際執 | 用運動相關之科 | | | |
| | | | 行於比賽中。 | 技、資訊、媒體、 | | | |
| | | | | 產品與服務。 | | | |
| | | | | 4d-IV-3 執行提升 | | | |
| | | | | 體適能的身體活 | | | |
| | | | | 動。 | | | |
| 第十八週 | 健教: | | 1. 了解交通安全四 | 2a-IV-3 深切體會 | Ba-IV-1 居家、學 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| 6/8~6/12 | 單元三 | 1 | 守則。 | 健康行動的自覺利 | 校、社區環境潛在危 | 小組討論 | 品 J2 重視群體規範 |
| ■ 0/0~0/12 ■ 畢業典禮 | 安全防護網 | 1 | 2. 認識基本路權概 | 益與障礙。 | 機的評估方法。 | 經驗分享 | 與榮譽。 |
| 半未光 位 | 第3章 | | 念。 | 3a-IV-2 因應不同 | | 紙筆測驗 | 【安全教育】 |

| | 馬路如虎口 | | 3. 能表現遵守交通 | 的生活情境進行調 | Ba-IV-2 居家、學校 | | 安 J4 探討日常生活 |
|-----------|---------|---|-----------------|--------------|----------------|------|--------------|
| | | | 規則的行為。 | 適並修正,持續表 | 及社區安全的防護守 | | 發生事故的影響因 |
| | | | | 現健康技能。 | 則與相關法令。 | | 素。 |
| | | | | | Fb-IV-3 保護性的健 | | |
| | | | | | 康行為。 | | |
| | 體育: | | 1. 學會後場攻擊技 | 1c-IV-1 了解各項 | Ha-IV-1 網/ 牆性球 | 上課參與 | |
| | 單元七 | | 術的使用時機,並 | 運動基礎原理和規 | 類運動動作組合及團 | 技能檢測 | |
| | 球類進階 | | 建立後場擊球之基 | 則。 | 隊戰術。 | 分組競賽 | |
| | 第3章 | | 本能力。 | 1d-IV-1 了解各項 | | | |
| | 羽球 羽日俱進 | | 2. 了解後場切球動 | 運動技能原理。 | | | |
| | | | 作要領與應用,以 | 2d-IV-2 展現運動 | | | |
| | | | 及學會拍面擊球位 | 欣賞的技巧,體驗 | | | |
| | | | 置並建立正確發 | 生活的美感。 | | | |
| | | | カ。 | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
| | | 2 | 3. 能了解羽球切球 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | | 之類型並能在比賽 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | | 中欣賞。 | 運動技能。 | | | |
| | | | 4. 能學會切球的應 | 4c-IV-1 分析並善 | | | |
| | | | 用方法,並實際執 | 用運動相關之科 | | | |
| | | | 行於比賽中。 | 技、資訊、媒體、 | | | |
| | | | | 產品與服務。 | | | |
| | | | | 4d-IV-3 執行提升 | | | |
| | | | | 體適能的身體活 | | | |
| | | | | 動。 | | | |
| | 健教: | | 1. 了解生命之鏈及 | 3a-IV-1 精熟地操 | Ba-IV-3 緊急情境處 | 上課參與 | 【安全教育】 |
| 第十九週 | 單元三 | 1 | 其內涵。 | 作健康技能。 | 理與止血、包紮、 | 實務操作 | 安 J10 學習心肺復甦 |
| 6/15~6/19 | 安全防護網 | 1 | 2. 體認 CPR 與 AED | 3a-IV-2 因應不同 | CPR、復甦姿勢急救 | | 術及 AED 的操作。 |
| | 第4章 | | 的重要性。 | 的生活情境進行調 | 技術。 | | |

| | 生命之鏈 | | 3. 能操作 CPR 與 | 適並修正,持續表 | Fb-IV-1 全人健康概 | 紙筆測驗 | |
|-----------|---------|---|--------------|--------------|----------------|------|--------------|
| | | | AED ° | 現健康技能。 | 念與健康生活型態。 | | |
| | | | 4. 願意提供相關急 | | | | |
| | | | 救措施。 | | | | |
| | 體育: | | 1. 能遵守球場上安 | 1c-IV-1 了解各項 | Hd-IV-1 守備/跑分性 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| | 單元七 | | 全規則及遊戲規 | 運動基礎原理和規 | 球類運動動作組合及 | 技能檢測 | 品 J1 溝通合作與和 |
| | 球類進階 | | 則。 | 則。 | 團隊戰術。 | 分組競賽 | 諧人際關係。 |
| | 第4章 | | 2. 能了解慢速壘球 | 1d-IV-1 了解各項 | | | 品 J2 重視群體規範 |
| | 壘球 攻守兼備 | | 守備的陣型。 | 運動技能原理。 | | | 與榮譽。 |
| | | | 3. 能經由經驗來了 | 2c-IV-2 表現利他 | | | 品 J8 理性溝通與問 |
| | | | 解投手投球之原 | 合群的態度,與他 | | | 題解決。 |
| | | | 理。 | 人理性溝通與和諧 | | | |
| | | | 4. 了解如何利用身 | 互動。 | | | |
| | | | 體部位力量來完成 | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
| | | 2 | 投球動作。 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | | 5. 能比較出較省力 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | | 之投球動作。 | 運動技能。 | | | |
| | | | 6. 培養穩定投球的 | 3d-IV-1 運用運動 | | | |
| | | | 能力。 | 技術的學習策略。 | | | |
| | | | 7. 相互合作的班級 | 3d-IV-3 應用思考 | | | |
| | | | 氣氛。 | 與分析能力,解決 | | | |
| | | | | 運動情境的問題。 | | | |
| | | | | 4d-IV-2 執行個人 | | | |
| | | | | 運動計畫,實際參 | | | |
| | | | | 與身體活動。 | | | |
| 第二十週 | 健教: | | 1. 了解生命之鏈及 | 3a-IV-1 精熟地操 | Ba-IV-3 緊急情境處 | 上課參與 | 【安全教育】 |
| 6/22~6/26 | 單元三 | 1 | 其內涵。 | 作健康技能。 | 理與止血、包紮、 | 實務操作 | 安 J10 學習心肺復甦 |
| 第三次段考 | 安全防護網 | | | 3a-IV-2 因應不同 | | | 術及 AED 的操作。 |

| (6/25-6/26) | 第4章 | | 2. 體認 CPR 與 AED | 的生活情境進行調 | CPR、復甦姿勢急救 | 紙筆測驗 | |
|-------------|---------|---|-----------------|--------------|----------------|------|-------------|
| | 生命之鏈 | | 的重要性。 | 適並修正,持續表 | 技術。 | | |
| | | | 3. 能操作 CPR 與 | 現健康技能。 | Fb-IV-1 全人健康概 | | |
| | | | AED ° | | 念與健康生活型態。 | | |
| | | | 4. 願意提供相關急 | | | | |
| | | | 救措施。 | | | | |
| | 體育: | | 1. 能遵守球場上安 | 1c-IV-1 了解各項 | Hd-IV-1 守備/跑分性 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| | 單元七 | | 全規則及遊戲規 | 運動基礎原理和規 | 球類運動動作組合及 | 技能檢測 | 品 J1 溝通合作與和 |
| | 球類進階 | | 則。 | 則。 | 團隊戰術 。 | 分組競賽 | 諧人際關係。 |
| | 第4章 | | 2. 能了解慢速壘球 | 1d-IV-1 了解各項 | | | 品 J2 重視群體規範 |
| | 壘球 攻守兼備 | | 守備的陣型。 | 運動技能原理。 | | | 與榮譽。 |
| | | | 3. 能經由經驗來了 | 2c-IV-2 表現利他 | | | 品 J8 理性溝通與問 |
| | | | 解投手投球之原 | 合群的態度,與他 | | | 題解決。 |
| | | | 理。 | 人理性溝通與和諧 | | | |
| | | | 4. 了解如何利用身 | 互動。 | | | |
| | | | 體部位力量來完成 | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
| | | 2 | 投球動作。 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | | 5. 能比較出較省力 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | | 之投球動作。 | 運動技能。 | | | |
| | | | 6. 培養穩定投球的 | 3d-IV-1 運用運動 | | | |
| | | | 能力。 | 技術的學習策略。 | | | |
| | | | 7. 相互合作的班級 | 3d-IV-3 應用思考 | | | |
| | | | 氣 氛。 | 與分析能力,解決 | | | |
| | | | | 運動情境的問題。 | | | |
| | | | | 4d-IV-2 執行個人 | | | |
| | | | | 運動計畫,實際參 | | | |
| | | | | 與身體活動。 | | | |

| 65工 领域字目6 | 健教: | | 1. 了解生命之鏈及 | 3a-IV-1 精熟地操 | Ba-IV-3 緊急情境處 | 上課參與 | 【安全教育】 |
|-------------|---------|---|-----------------|--------------|----------------|------|--------------|
| | 單元三 | | 其內涵。 | 作健康技能。 | 理與止血、包紮、 | 實務操作 | 安 J10 學習心肺復甦 |
| | 安全防護網 | | 2. 體認 CPR 與 AED | 3a-IV-2 因應不同 | CPR、復甦姿勢急救 | 紙筆測驗 | 術及 AED 的操作。 |
| | 第4章 | 1 | 的重要性。 | 的生活情境進行調 | 技術。 | | |
| | 生命之鏈 | 1 | 3. 能操作 CPR 與 | 適並修正,持續表 | Fb-IV-1 全人健康概 | | |
| | | | AED ° | 現健康技能。 | 念與健康生活型態。 | | |
| | | | 4. 願意提供相關急 | | | | |
| | | | 救措施。 | | | | |
| | 體育: | | 1. 能遵守球場上安 | 1c-IV-1 了解各項 | Hd-IV-1 守備/跑分性 | 上課參與 | 【品德教育】 |
| | 單元七 | | 全規則及遊戲規 | 運動基礎原理和規 | 球類運動動作組合及 | 技能檢測 | 品 J1 溝通合作與和 |
| | 球類進階 | | 則。 | 則。 | 團隊戰術。 | 分組競賽 | 諧人際關係。 |
| | 第4章 | | 2. 能了解慢速壘球 | 1d-IV-1 了解各項 | | | 品 J2 重視群體規範 |
| 第二十一週 | 壘球 攻守兼備 | | 守備的陣型。 | 運動技能原理。 | | | 與榮譽。 |
| 6/29~6/30 | | | 3. 能經由經驗來了 | 2c-IV-2 表現利他 | | | 品 J8 理性溝通與問 |
| 休業式 | | | 解投手投球之原 | 合群的態度,與他 | | | 題解決。 |
| 作未 八 | | | 理。 | 人理性溝通與和諧 | | | |
| | | | 4. 了解如何利用身 | 互動。 | | | |
| | | 2 | 體部位力量來完成 | 3c-IV-1 表現局部 | | | |
| | | 7 | 投球動作。 | 或全身性的身體控 | | | |
| | | | 5. 能比較出較省力 | 制能力,發展專項 | | | |
| | | | 之投球動作。 | 運動技能。 | | | |
| | | | 6. 培養穩定投球的 | 3d-IV-1 運用運動 | | | |
| | | | 能力。 | 技術的學習策略。 | | | |
| | | | 7. 相互合作的班級 | 3d-IV-3 應用思考 | | | |
| | | | 氣氛。 | 與分析能力,解決 | | | |
| | | | | 運動情境的問題。 | | | |
| | | | | 4d-IV-2 執行個人 | | | |
| | | | | 運動計畫,實際參 | | | |

| 與身體活動。 | | | | |
|--------|--|--|--|--|
|--------|--|--|--|--|

- ◎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。