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(2)節,本學期共(42)節
課程目標	1. 能辨別欣賞、喜歡與愛,了戶 2. 體認維護身體自主權的重要 3. 了解臺灣全民健保;養成解國 4. 正確的就醫流程;養成正確的 5. 濫用常見原因與種類; 6. 拒絕技巧與原則,了解藥物 7. 不同貼紮類型的功能差異, 8. 認識標槍運動,成功的起源 9. 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	,建工性價值觀,認語 建整性價值觀, 建整性價值觀, ,就態度與習會, 實際, 對理數。 對理數。 對理數。 對學之之。 對學之之。 對學之。 一學一。 一學一 一學一	職性傳染病及預防方。無性傳染病及預防方。無醫療浪費的原因原理中運動的影響即項目間的轉換地板重現、略。認識浮潛等無策略。認識浮潛等	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 具備理解體育與健身 健體-J-A3 具備善用體育與健身 健體-J-B1 具備情意表達的能力 健體-J-B2 具備善用體育與健身	医情境的全貌,並做羅 是的資源,以擬定運動 了,能以同理心與人溝 是相關的科技、資訊及 是力,了解運動與健身 的與健康的道德思辨與	司立思考與分析的知 的與保健計畫,有效 情通互動,並理解體 之媒體,以增進學習 是在美學上的特質與 是在美學上及環境意	能,進而運用 連而運用主動 執行並發揮主動 的素養,並案質 表現方式,以 表現方式, 表現方式, 表現方式, 表現, 並主動參與	本概念,應用於日常生活中。 營、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	 洛		
加朗地名	單元與活動	太太山	胡 羽 中 1本	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: 單元一 愛,這件事 第1章 歌頌情誼	1	1. 能辨識自己的情 自己行安的 自己行安的 。 约方式習維持 度 等情感的 度 數 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題	1a-IV-2 分析個人 與群體健康的影響 因素。 2b-IV-1 堅守健康 的生活規範、態度 與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種 人際溝通互動技 能。	Db-IV-4 愛的意涵與 情感發展、維持、結 束的原則與因應方 法。 Db-IV-5 身體自主權 維護的立場表達與行 動,以及交友約會安 全策略。	上課參與小組討論	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板 與性別偏見的情感表 達與溝通,具備與他 人平等互動的能力。 性 J4 認識身體自主 權相關議題,維護自 已與尊重他人的身體 自主權。
第一週 9/1~9/5 9/1 開學	體育: 單元四 貼心!就能安 心!	1	的重要性並展現出 維護行動。 1.了解不同貼紮類 型的功能差異。 2.體驗並練習貼紮 技術對身體動作的	1c-IV-2 評估運動 風險,維護安全的 運動情境。 2c-IV-2 表現利他	Bc-IV-1 簡易運動傷 害的處理與風險。	上課參與課堂問答實務操作	【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的人 格特質與價值觀。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育 的意義。 安 J2 判斷常見的事
	第1章 運動與貼紮		影響。 3. 了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	合群的態度,與他 人理性溝通與和諧 互動。 3d-IV-3應用思考 與分析能力,解決 運動情境的問題。 4c-IV-1分析並善 用運動相關之科			故傷害。 安J5了解特殊體質 學生的運動安全。 安J6了解運動設施 安全的維護。 安J11學習創傷救護 技能。

	E(明正月 重 			11. 农业 14日本			
				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
	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。
第二週	體育:	1	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。			

(5-1 領域学首旅信 第 - 3四		1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 11 0 0 1/10 1	DI TI A 会儿 立つ 本	1 200 62 65	【山山工林州大】
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
	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。
	體育:	1	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			

			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:	1	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。			
	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
界五週 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
შ/ ∆შ [~] 1U/ მ	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:	1	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		

	體育:單元五	1	4.學習「健康技能- 正確使用保險 套」。 5.培養堅守安全性 行為的態度。 1.了解三項全能的 起源及各種距離。	2c-IV-3 表現自信 樂觀、勇於挑戰的	它性病的預防方法與關懷。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	上課參與 技能檢測	性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態,運用資源解決問題。 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。 【戶外教育】 戶 J3 理解知識與生
	挑戰極限 第2章		2. 認識三項全能的器材及使用時機。	學習態度。 3d-IV-2 運用運動	21 W D 1/2/11	3X 8G1X 09	活環境的關係,獲得心靈的喜悅,培養積
	三項全能		3. 體驗在不同項目 之間轉換的過程、 身體感受,並了解	比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考			極面對挑戰的能力與 態度。 【生涯規劃】
			轉換區的擺放設置。	與分析能力,解決運動情境的問題。			涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。
			4. 學習設計適合自 己的運動訓練計 畫。	4c-IV-3 規劃提升 體適能與運動技能 的運動計畫。			
			5. 完成一次的小型 三項全能賽。	4d-IV-3 執行提升 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 病患的態度。	3a-IV-1 精熟地操 作健康技能。	觀的建立,色情的辨		權相關議題,維護自

		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:	1	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:	1	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。			

794子日 1977年	(4,4,1,4,1,1)		羊, 油工燃但协用	9h TV 9 动业夕华		
			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:	1	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。		
			工工从口标	汉附的丁目水石		

怂 1 ′ 四	/ h. h /. •	1	1 力勿言幾1人1一入	1- 177 / 19/20/19/2	EL TIE A D /hm/h	1 知 众 也	「ロはも太」
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		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	能。			
			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:	1	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。			
			l			1	

置成果,並分析與 改善換氣問題。	[]			0 1 1 1 11	0 == 1 ! = = 1 :		1	
改善換氣問題。				3. 自我反思動作學	3c-IV-1 表現局部			
第十一週 11/10~11/14				習成果,並分析與	或全身性的身體控			
接戴策略,有效應 用於將涂能力評量 並達成目標。 並達成目標。 並達成目標。 並達成目標。 1 1.了解臺灣推行企 民健保的價值與意				改善換氣問題。	制能力,發展專項			
第十一週 11/10-11/14 全載:				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			
第十一週 11/10-11/14 建教: 單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒 1 1.了解臺灣推行金 民健保的價值與意 為。 1a-IV-4理解促進 健康生活的策略、 資源與規範。 Fb-IV-5 全民健保與 醫療制度、醫療服務 資源與規範。 上課參與 課堂問答 經驗分享 紙子健保經營方 式和特色,並了解 相關專有名詞的意 義,進而懂得勞情 健保資源。 2b-IV-2 樂於實踐 健康促進的生活型 意。 3. 認識健保下所提 供的醫療服務項 目、功能和使用方式。 人際溝通互動技 能。 4a-IV-2 自我監 管、增強個人促進 健康的行動,並反 名. 破解國人就營述 思,分析健保醫療 資源浪費的原因。 人及 養養 資源浪費的原因。 4a-IV-2 自我監 管、增強個人促進 健康的行動,並反 名. 破解國人就營述 思,分析健保醫療 資源浪費的原因。 首修正。 5. 清楚正確就營施 程,了解相關醫療制度和名詞。 6. 選擇適當的就營 流程和習慣,並惟 首修正。				用於游泳能力評量	技術的學習策略。			
11/10-11/14 □ 單元二 □生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒 □ 表 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是				並達成目標。				
一生「醫」世		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】
第1章	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
式和特色,並了解 健康促進的生活型 態。 3b-IV-2熟悉各種 健保資源。 3.認識健保卡所提 假的醫療服務項 目、功能和使用方式。 4.破解國人就醫遊思,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		一生「醫」世		涵。	資源與規範。	與資源。	經驗分享	諧人際關係。
相關專有名詞的意 義,進而懂得珍惜 健保資源。 3.認識健保卡所提 供的醫療服務項 目、功能和使用方 式。 4.破解國人就醫遊 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		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
義,進而懂得珍惜 健保資源。 3. 認識健保卡所提 供的醫療服務項 目、功能和使用方 式。 4. 破解國人就醫迷 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		臺灣「醫」級棒		式和特色,並了解	健康促進的生活型			題解決。
健保資源。 3. 認識健保卡所提 供的醫療服務項 目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思,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				相關專有名詞的意	態。			
3. 認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫遊恩,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詢。 6. 選擇適當的就醫流程和習慣,並僅				義,進而懂得珍惜	3b-IV-2 熟悉各種			
供的醫療服務項 目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷 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				健保資源。	人際溝通互動技			
目、功能和使用方式。 4. 破解國人就醫迷思,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				3. 認識健保卡所提	能。			
式。 4. 破解國人就醫迷 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				供的醫療服務項	4a-IV-2 自我監			
4. 破解國人就醫迷 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				目、功能和使用方	督、增強個人促進			
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				式。	健康的行動,並反			
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				4. 破解國人就醫迷	省修正。			
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				思,分析健保醫療				
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				資源浪費的原因。				
制度和名詞。 6. 選擇適當的就醫 流程和習慣,並懂				5. 清楚正確就醫流				
6. 選擇適當的就醫 流程和習慣,並懂				程,了解相關醫療				
流程和習慣,並懂				制度和名詞。				
				6. 選擇適當的就醫				
得珍惜醫療資源。				流程和習慣,並懂				
				得珍惜醫療資源。				

	體育:	1	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。			
	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
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。			

		3. 強調醫藥分業需	4a-Ⅳ-1 運用適切			
		注意的事項,以維	的健康資訊、產品			
		護病人的權益與用	與服務,擬定健康			
		藥品質。	行動策略。			
		4. 能明辨藥物選購				
		與使用訊息之適切				
		和安全性,並明智				
		選擇正確的用藥方				
		式。				
體育:	1	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。			

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			
数 L - 油			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。			
第一次校考 (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:	1	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。				

1 领域字目标任	體育:	1	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	
放 1 工 畑	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。		
第十五週			對健康的影響。	健康問題所造成的			
12/8~12/12			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:	1	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	□ 1		
	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			
	等物濫用。 ※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			
mth.	陷阱。	與價值觀。	II III 1 (m) (ab 11 ab	1 177 62 de-	To the head of
	1 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。			

				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	瘾性,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。			
练 1 1 2 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:	1	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			
			カ。	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:	1	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。			
			3. 了解與字音後場 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 面對成瘾物	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 拒絕成瘾物	經驗分享	
な 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	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		
第十九週			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:	1	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。			
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】
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
:	「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:	1	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 处利用白鼬夕如	2c-IV-3 表現自信			
			5. 能利用身體各部				
			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
hts)	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			
				學習態度。			
				3c-IV-1 表現局部			
				或全身性的身體控			
				ペークロリカ歴狂			

			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。			
<mark>增</mark>	體育: 1	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】
耳	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
35		2. 能比較出棒球與	則。	及團隊戰術。	分組競賽	諧人際關係。
S S	第4章	壘球的差異。	2c-IV-2 表現利他			品 J2 重視群體規範
표	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/☑體育班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	八年級	教學節數	三八二 三八二十八二八八八八二元	每週(2)節,本學期共(40)節
		1. 認識	食品添加物,	辨識媒體廣	告行銷手法,能在生活中實踐沒	肖費者權利與義務。
		2. 分析	慢性病對臺灣	人的健康威	脅;體認並分析臺灣首要死因中	·各項癌症及心血管疾病的威脅程
		度,並	懂得檢視自己	的健康狀態	•	
		3. 覺察	對老人化的刻	板觀念,培	養知老敬老的態度;覺知老化是	是人生必經過程,了解健康老化的
		原則和	方法,了解對	死亡的感受	與看法,降低對死亡的恐懼與吳	疑慮。
		4. 了解	危機意識,並	能評估生活	中潛在危機;認識校園霸凌狀》	R, 詐騙時的處理方式及保護自己
		的方式	0			
		5. 認識	隱私外洩可能	带來的影響	,了解網路使用保護隱私的方?	去。
課程目標		6. 了解	交通安全守則	,認識基本	路權概念。	
		7. 體認	AED 與 CPR 的	重要性並了	解如何操作。	
		8. 認識	奥林匹克運動	會,了解夏	、冬季奧運; 認識奧運風雲人	物及對體壇的意義為何。
		9. 了解	有氧運動的益	處與正確跑	步的概念,並習得慢跑的技巧	0
		10. 懂彳	导肌肉鍛鍊的/	原則,認識別	几力與肌耐力,學會正確的基本	肌肉鍛鍊動作。
		11. 能多	句了解體操跳組	箱基本動作及	と 練習方法,並能學會跳箱動作	•
		12. 學會	會仰泳腿部打ス	水、手臂滑水	人和聯合動作,展現全身動作協	調性。
		13. 認語	战獨木舟、漿	、救生衣的类	頁型及獨木舟動作的原理;能做	出獨木舟基本漿法。
		14. 理角	军藤球,桌球	、羽球及壘球	长的進階知識。	
		健體-J	-A1 具備體育	與健康的知氣	能與態度,展現自我運動與保假	建 潛能,探索人性、自我價值與生
		命意義	,並積極實踐	:,不輕言放	棄。	
該學習階段		健體-J	-A2 具備理解	體育與健康作	青境的全貌,並做獨立思考與分	析的知能,進而運用適當的策略,
領域核心素		處理與	解決體育與健	康的問題。		
養		健體-J	-A3 具備善用	體育與健康的	的資源,以擬定運動與保健計畫	E,有效執行並發揮主動學習與創
		新求變	的能力。			
		健體-J	-B1 具備情意	表達的能力	,能以同理心與人溝通互動,立	6理解體育與保健的基本概念,應

用於日常生活中。

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

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

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

健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際體育與健康議題,並尊重與欣賞其間的差異。

						課程架構脈絡		
教學期程	單元與活動	節數	學習目標	學習	1 重點		評量方式	融入議題
教学别柱	名稱	即数	子自口标	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	1a-IV-2 分析	Ea-IV-3 從生		上課參與	【環境教育】
	單元一		度關心不同的	個人與群體健	態、媒體與保健		小組討論	環 J4 了解永續
	消費中學堂		飲食類別、內	康的影響因	觀點看飲食趨		經驗分享	發展的意義
	第1章		涵及選購要	素。	勢。			(環境、社
第一週	GO 購「食」力		點,如:產銷	1a-IV-3 評估	Eb-IV-1 媒體與			會、與經濟的
2/11~2/13	黄		履歷、有機農	內在與外在的	廣告中健康消費			均衡發展)與
調整至 1/21-23			產品、健康食	行為對健康造	資訊的辨識策			原則。
上課			п °	成的衝擊與風	略。			
			2. 辨識媒體廣	險。	Eb-IV-2 健康消			
			告的行銷策	1a-IV-4 理解	費行動方案與相			
			略,評估自身	促進健康生活	關法規、組織。			
			需求,選擇合	的策略、資源				
			適的飲食。	與規範。				

	體育:	1	1. 認識現代奧	2c-Ⅳ-1 展現	Cb-IV-1 運動精	上課參與	【國際教育】
	單元四		林匹克運動會	運動禮節,具	神、運動營養攝	小組討論	國 J4 尊重與欣
	Olympic Games		的復興。	備運動的道德	取知識、適合個	課堂問答	賞世界不同文
	運動誌		2. 了解國際奧	思辨和實踐能	人運動所需營養		化的價值。
	第1章		林匹克委員會	カ。	素知識。		
	奥林匹克故事		與奧運會的關	2d-IV-3 鑑賞	Cb-IV-3 奥林匹		
	館		係。	本土與世界運	克運動會的精		
			3. 了解夏、冬	動的文化價	神。		
			季奧運項目,	值。			
			並知悉我國曾	4c-IV-1 分析			
			出戰的項目。	並善用運動相 關之科技、資			
			4. 了解奧林匹	刷之什投、 _貝 訊、媒體、產			
			克精神如何落	品與服務。			
			實,回顧歷屆				
			奥運的代表性				
			事件。				
			5. 認識我國在				
			奥林匹克運動				
			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				
			·				
第二週	春節連假	0					

2/16~2/20	球性(調金月) 重						
	健教:	1	1. 以消費者角	1a-IV-2 分析	Ea-IV-3 從生	上課參與	【環境教育】
	單元一		度關心不同的	個人與群體健	態、媒體與保健	小組討論	環 J4 了解永續
	消費中學堂		飲食類別、內	康的影響因	觀點看飲食趨	經驗分享	發展的意義
	第1章		涵及選購要	素。	勢。		(環境、社
	GO 購「食」力		點,如:產銷	1a-IV-3 評估	Eb-IV-1 媒體與		會、與經濟的
	讃		履歷、有機農	內在與外在的	廣告中健康消費		均衡發展)與
			產品、健康食	行為對健康造	資訊的辨識策		原則。
			п °	成的衝擊與風	略。		
			2. 辨識媒體廣	險。	Eb-IV-2 健康消		
			告的行銷策	1a-IV-4 理解	費行動方案與相		
			略,評估自身	促進健康生活	關法規、組織。		
			需求,選擇合	的策略、資源			
第三週			適的飲食。	與規範。			
第二型 2/23~2/27	體育:	1	1. 了解有氧運	1c-IV-1 了解	Ab-IV-1 體適能	上課參與	【生涯規劃】
	單元五		動的益處。	各項運動基礎	促進策略與活動	技能檢測	涯 J3 覺察自己
	有氧、無氧運		2. 建立正確的	原理和規則。	方法。		的能力與興
	動		跑步運動概	2c-IV-2 表現	Ga-IV-1 跑、跳		趣。
	第1章		念。	利他合群的態	與推擲的基本技		
	慢跑		3. 習得慢跑的	度,與他人理	巧。		
			動作技巧與訣	性溝通與和諧			
			絮。	互動。			
			4. 學會運動前	2c-IV-3 表現			
			熱身與運動後	自信樂觀、勇			
			收操伸展。	於挑戰的學習			
			5. 懂得利用智	態度。			
			慧軟體輔助運				
			動。				

i e	Г		T	T			
			6. 養成持續慢	3d-IV-1 運用			
			跑的運動習	運動技術的學			
			慣。	習策略。			
			7. 具備簡易的	3d-IV-3 應用			
			配速觀念,並	思考與分析能			
			可實際應用於	力,解決運動			
			慢跑練習中。	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	2b-IV-2 樂於	Eb-IV-1 媒體與	上課參與	【人權教育】
	單元一		中實踐消費者	實踐健康促進	廣告中健康消費	平時觀察	人 J4 了解平
	消費中學堂		權利與義務。	的生活型態。	資訊的辨識策	紙筆測驗	等、正義的原
第四	第2章		2. 能解讀媒體	4b-IV-1 主動	略。		則,並在生活
第四週	健康消費實踐		廣告的行銷手	並公開表明個	Eb-IV-2 健康消		中實踐。
3/2~3/6	家		法。	人對促進健康	費行動方案與相		
				的觀點與立	關法規、組織。		
				場。	Eb-IV-3 健康消		
					費問題的解決策		

			略與社會關懷。		
體育:	1 1. 了解有氧運	1c-IV-1 了解	Ab-IV-1 體適能	上課參與	【生涯規劃】
單元五	動的益處。	各項運動基礎	促進策略與活動	技能檢測	涯 J3 覺察自己
有氧、無氧運	2. 建立正確的	原理和規則。	方法。		的能力與興
動	跑步運動概	2c-IV-2 表現	Ga-IV-1 跑、跳		趣。
第1章	念。	利他合群的態	與推擲的基本技		
慢跑	3. 習得慢跑的	度,與他人理	巧。		
	動作技巧與訣	性溝通與和諧			
	寂 。	互動。			
	4. 學會運動前	2c-IV-3 表現			
	熱身與運動後	自信樂觀、勇			
	收操伸展。	於挑戰的學習			
	5. 懂得利用智	態度。			
	慧軟體輔助運	3d-IV-1 運用			
	動。	運動技術的學			
	6. 養成持續慢	習策略。			
	跑的運動習	3d-IV-3 應用			
	慣。	思考與分析能			
	7. 具備簡易的	力,解決運動			
	配速觀念,並	情境的問題。			
	可實際應用於	4c-IV-1 分析			
	慢跑練習中。	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			

[<u> </u>			T .		I	
				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	2b-IV-2 樂於	Eb-IV-1 媒體與	上課參與	【人權教育】
	單元一		中實踐消費者	實踐健康促進	廣告中健康消費	平時觀察	人 J4 了解平
	消費中學堂		權利與義務。	的生活型態。	資訊的辨識策	紙筆測驗	等、正義的原
	第2章		2. 能解讀媒體	4b-IV-1 主動	略。		則,並在生活
	健康消費實踐		廣告的行銷手	並公開表明個	Eb-IV-2 健康消		中實踐。
	家		法。	人對促進健康	費行動方案與相		
				的觀點與立	關法規、組織。		
				場。	Eb-IV-3 健康消		
					費問題的解決策		
					略與社會關懷。		
第五週	體育:	1	1. 能懂得肌肉	1c-IV-1 了解	Ab-IV-1 體適能	上課參與	
第五週 3/9~3/13	單元五		鍛鍊的原則。	各項運動基礎	促進策略與活動	技能檢測	
5/9~5/15	有氧、無氧運		2. 能認識肌力	原理和規則。	方法。		
	動		與肌耐力。	1c-IV-2 評估			
	第2章		3. 能瞭解肌肉	運動風險,維			
	彈力繩肌肉鍛		強化的好處。	護安全的運動			
	鍊		4. 學會正確的	情境。			
			基本肌肉鍛練	1d-Ⅳ-1 了解			
			動作。	各項運動技能			
			5. 懂得使用簡	原理。			
			易肌肉鍛鍊的	2c-IV-2 表現			
			器材。	利他合群的態			
			6. 可設計出適	度,與他人理			

		合自己的肌肉	性溝通與和諧			
		鍛鍊課表。	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。			
第六週	健教: 1		1a-IV-3 評估	Fb-IV-3 保護性	上課參與	【生命教育】
3/16~3/20	單元二	對臺灣人健康	內在與外在的	的健康行為。	小組討論	生 J5 覺察生活
3, 10 3, 20	慢病驚心	威脅的嚴重	行為對健康造	Fb-IV-4 新興傳	經驗分享	中的各種迷

第1章		性,並了解慢	成的衝擊與風	染病與慢性病的	紙筆測驗	思,在生活作
慢性病情報站	5	性病的各項影	險。	防治策略。		息、健康促
(上)		響因素。	1b-IV-2 認識			進、飲食運
		2. 體認臺灣首	健康技能和生			動、休閒娱
		要死因中各項	活技能的實施			樂、人我關係
		癌症的威脅程	程序概念。			等課題上進行
		度,並分析不	2a-IV-2 自主			價值思辨,尋
		同癌症的症	思考健康問題			求解決之道。
		狀、致病因素	所造成的威脅			
		和預防方法。	感與嚴重性。			
		3. 體認心血管	3a-IV-1 精熟			
		疾病中各項疾	地操作健康技			
		病的威脅程	能。			
		度,並分析其	4a-IV-2 自我			
		症狀、致病因	監督、增強個			
		素和預防方	人促進健康的			
		法。	行動,並反省			
		4. 懂得檢視和	修正。			
		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:	1	1. 能懂得肌肉	1c-IV-1 了解	Ab-IV-1 體適能	上課參與	
單元五		鍛鍊的原則。	各項運動基礎	促進策略與活動	技能檢測	
有氧、無氧道	Ē	2. 能認識肌力	原理和規則。	方法。		
動		與肌耐力。				

C5 1 领线字目	誅怪(詢登)計畫	1	
	第2章	3. 能瞭解肌肉	1c-IV-2 評估
	彈力繩肌肉鍛	強化的好處。	運動風險,維
	鍊	4. 學會正確的	護安全的運動
		基本肌肉鍛練	情境。
		動作。	1d-IV-1 了解
		5. 懂得使用簡	各項運動技能
		易肌肉鍛鍊的	原理。
		器材。	2c-IV-2 表現
		6. 可設計出適	利他合群的態
		合自己的肌肉	度,與他人理
		鍛鍊課表。	性溝通與和諧
			互動。
			2c-IV-3 表現
			自信樂觀、勇
			於挑戰的學習
			態度。
			3c-IV-1 表現
			局部或全身性
			的身體控制能
			力,發展專項
			運動技能。
			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。
		1	

	际任(两正/川 重			4 117 0 10 20			
				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	1a-IV-3 評估	Fb-IV-3 保護性	上課參與	【生命教育】
	單元二		對臺灣人健康	內在與外在的	的健康行為。	小組討論	生 J5 覺察生活
	慢病驚心		威脅的嚴重	行為對健康造	Fb-IV-4 新興傳	經驗分享	中的各種迷
	第1章		性,並了解慢	成的衝擊與風	染病與慢性病的	紙筆測驗	思,在生活作
	慢性病情報站		性病的各項影	險。	防治策略。		息、健康促
	(上)		響因素。	1b-IV-2 認識			進、飲食運
			2. 體認臺灣首	健康技能和生			動、休閒娱
			要死因中各項	活技能的實施			樂、人我關係
给 1. 油			癌症的威脅程	程序概念。			等課題上進行
第七週 3/23~3/27			度,並分析不	2a-IV-2 自主			價值思辨,尋
			同癌症的症	思考健康問題			求解決之道。
)			狀、致病因素	所造成的威脅			
			和預防方法。	感與嚴重性。			
			3. 體認心血管	3a-Ⅳ-1 精熟			
			疾病中各項疾	地操作健康技			
			病的威脅程	能。			
			度,並分析其	4a-IV-2 自我			
			症狀、致病因	監督、增強個			
			素和預防方	人促進健康的			
			法。	行動,並反省			

	4. 懂得檢視和	修正。			
	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: 1	1. 能夠了解體	1c-IV-1 了解	Ab-IV-1 體適能	上課參與	【安全教育】
單元五	操跳箱運動的	各項運動基礎	促進策略與活動	技能檢測	安 J2 判斷常
有氧、無氧運	基本動作及練	原理和規則。	方法。		的事故傷害
動	習方法,並加	1c-IV-2 評估	Cb-IV-2 各項運		安 J9 遵守環
第3章	以運用	運動風險,維	動設施的安全使		設施設備的-
器械體操 跳箱	2. 能夠學會體	護安全的運動	用規定。		全守則。
	操跳箱運動的	情境。	Ia-IV-2 器械體		
	動作與正確技	1d-Ⅳ-1 了解	操動作組合。		
	巧	各項運動技能			
	3. 能夠學會分	原理。			
	析動作技巧與	2c-W-3 表現			
	應用組合	自信樂觀、勇			
	4. 能夠培養全	於挑戰的學習			
	身協調性與提	態度。			
	升肌肉適能	2d-IV-1 了解			
	5. 能遵守安全	運動在美學上			
	規範及比賽規	的特質與表現			
	則	方式。			
	6. 營造相互合	3c-IV-1 表現			
	作的班級氣氛	局部或全身性			
	7. 能夠欣賞他	的身體控制能			

	r		1				
			人的動作表現	力,發展專項			
				運動技能。			
				3d-IV-1 運用			
				運動技術的學			
				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	1a-IV-3 評估	Fb-IV-3 保護性	上課參與	【品德教育】
	單元二		的威脅性,並	內在與外在的	的健康行為。	態度檢核	品 EJU1 尊重生
	慢病驚心		分析其症狀、	行為對健康造	Fb-IV-4 新興傳	紙筆測驗	命。
	第2章		致病因素和預	成的衝擊與風	染病與慢性病的		品 J8 理性溝通
	慢性病情報站		防方法。	險。	防治策略。		與問題解決。
	(下)		2. 分析腎臟病	1b-IV-4 提出			【家庭教育】
			及其病變的嚴	健康自主管理			家 J5 了解與家
			重程度,並了	的行動策略。			人溝通互動及
			解其症狀、致	2a-IV-2 自主			相互支持的適
第九週			病因素和預防	思考健康問題			切方式。
4/6~4/10			方法。	所造成的威脅			家 J6 覺察與實
			3. 了解代謝症	感與嚴重性。			踐青少年在家
			候群的成因,	3b-IV-2 熟悉			庭中的角色责
			以及對健康的	各種人際溝通			任。
			威脅情況,並	互動技能。			
			分析預防方	4a-IV-2 自我			
			法。	監督、增強個			
			4. 能統整遠離	人促進健康的			
			慢性病的各項	行動,並反省			
			重要預防策	修正。			

日外生(叫走)口 旦					1
	略,並落實執	4b-IV-3 公開			
	行於日常生活	進行健康倡			
	中。	導,展現對他			
	5. 能夠關懷和	人促進健康的			
	願意照護慢性	信念或 行為的			
	病親屬。	影響力。			
體育: 1	1. 認識游泳姿	1c-IV-1 了解	Gb-IV-2 游泳前	上課參與	
單元六	勢的歷史演	各項運動基礎	進 25 公尺 (需	技能檢測	
力爭上游	進,學習探索	原理和規則。	换氣5次以		
第1章	游泳技術。	1d-IV-1 了解	上)。		
仰泳 趾高氣揚	2. 學會仰泳腿	各項運動技能			
	部打水與手臂	原理。			
	划水動作,持	2c-IV-3 表現			
	續精進泳技。	自信樂觀、勇			
	3. 學會仰泳聯	於挑戰的學習			
	合動作,展現	態度。			
	全身動作協調	3c-IV-1 表現			
	性。	局部或全身性			
	4. 勇於參與游	的身體控制能			
	泳能力評量並	力,發展專項			
	達成目標。	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. 覺察對老化	1a-IV-1 理解	Aa-IV-3 老化與	上課參與	【品德教育】
	單元二		的刻板觀念,	生理、心理與	死亡的意義與自	小組討論	品 J9 知行合一
	慢病驚心		培養知老和敬	社會各層面健	我調適。	經驗分享	與自我反省。
	第3章		老的態度。	康的概念。			【生命教育】
	愛譜生命最終		2. 覺知老化是	2a-IV-2 自主			生 J3 反思生老
	章		人生必經過	思考健康問題			病死與人生無
			程,瞭解健康	所造成的威脅			常的現象,探
			老化原則和方	感與嚴重性。			索人生的目
			法,培養愛老	2b-IV-1 堅守			的、價值與意
			的態度。	健康的生活規			義。
			3. 體會身體老	範、態度與價			【生涯規劃】
			化形成的生活	值觀。			涯 J6 建立對於
			不便,養成助	4b-IV-1 主動			未來生涯的願
第十週			老的習慣。	並公開表明個			景。
4/13~4/17			4. 覺察對死亡	人對促進健康			
			的感受與看	的觀點與立			
			法,降低對死	場。			
			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:	1	1. 認識游泳姿	1c-IV-1 了解	Gb-IV-2 游泳前	上課參與	
	單元六		勢的歷史演	各項運動基礎	進 25 公尺 (需	技能檢測	
	力爭上游			原理和規則。	換氣5次以		

	第1章		進,學習探索	1d-IV-1 了解	上)。		
	仰泳 趾高氣揚		游泳技術。	各項運動技能			
			2. 學會仰泳腿	原理。			
			部打水與手臂	2c-IV-3 表現			
			划水動作,持	自信樂觀、勇			
			續精進泳技。	於挑戰的學習			
			3. 學會仰泳聯	態度。			
			合動作,展現	3c-IV-1 表現			
			全身動作協調	局部或全身性			
			性。	的身體控制能			
			4. 勇於參與游	力,發展專項			
			泳能力評量並	運動技能。			
			達成目標。	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	1a-IV-1 理解	Aa-IV-3 老化與	上課參與	【品德教育】
	單元二		的刻板觀念,	生理、心理與	死亡的意義與自	小組討論	品 J9 知行合一
	慢病驚心		培養知老和敬	社會各層面健	我調適。	經驗分享	與自我反省。
第十一週	第3章		老的態度。	康的概念。			【生命教育】
4/20~4/24	愛譜生命最終		2. 覺知老化是	2a-IV-2 自主			生 J3 反思生老
	章		人生必經過	思考健康問題			病死與人生無
			程,瞭解健康	所造成的威脅			常的現象,探
			老化原則和方	感與嚴重性。			索人生的目

[2] 1 领域字目标住(制定用) 直	_	1	Ti .	1	1		_
		法,培養愛老	2b-IV-1 堅守				的、價值與意
		的態度。	健康的生活規				義。
		3. 體會身體老	範、態度與價				【生涯規劃】
		化形成的生活	值觀。				涯 J6 建立對於
		不便,養成助	4b-IV-1 主動				未來生涯的願
		老的習慣。	並公開表明個				景。
		4. 覺察對死亡	人對促進健康				
		的感受與看	的觀點與立				
		法,降低對死	場。				
		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:	1	1. 認識獨木	1d-IV-1 了解	Cc-IV-1 水域休	-	上課參與	【海洋教育】
單元六		舟、槳、救生	各項運動技能	閒運動綜合應	-	技能檢測	海 J1 參與多元
力爭上游		衣的類型。	原理。	用。			海洋休閒與水
第2章		2. 能經由引導	2c-IV-2 表現				域活動,熟練
獨木舟 划力出		學習來了解獨	利他合群的態				各種水域求生
場		木舟動作之原	度,與他人理				技能。
		理。	性溝通與和諧				【品德教育】
		3. 了解如何利	互動。				品 J1 溝通合作
		用力量來輔助	2c-IV-3 表現				與和諧人際關
		划船的動作。	自信樂觀、勇				係。

I					T		
			4. 能做出獨木	於挑戰的學習			
			舟基本漿法。	態度。			
			5. 培養水中自	2d-IV-1 了解			
			救與救援能	運動在美學上			
			カ。	的特質與表現			
			6. 能夠組成彼	方式。			
			此信任與並相	3c-IV-1 表現			
			互合作的團	局部或全身性			
			隊。	的身體控制能			
				力,發展專項			
				運動技能。			
				3d-IV-3 應用			
				思考與分析能			
				力,解決運動			
				情境的問題。			
第十二週	健教:		1. 了解危機意	2a-IV-2 自主	Ba-IV-2 居家、	上課參與	【品德教育】
4/27~5/1	單元三		識,並能評估	思考健康問題	學校及社區安全	小組討論	品 J1 溝通合作
	安全防護網		生活中潛在的	所造成的威脅	的防護守則與相	經驗分享	與和諧人際關
	第1章		危機。	感與嚴重性。	關法令。	紙筆測驗	係。
	扭轉危機保安		2. 認識校園常	3b-IV-2 熟悉	Ca-IV-1 健康社		【法治教育】
	康		見的霸凌狀	各種人際溝通	區的相關問題改		法 J9 進行學生
		1	況,並透過同	互動技能。	善策略與資源。		權利與校園法
			理心與了解霸	4b-IV-1 主動	Fa-IV-3 有利人		律之初探。
			凌的影響,進	並公開表明個	際關係的因素與		
			而能像校園霸	人對促進健康	有效的溝通技		
			凌說不。	的觀點與立	巧。		
			3. 了解遭遇攻	場。			
			擊事件時,保				

	護自己的方				
	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	1d-IV-1 了解	Cc-IV-1 水域休	上課參與	【海洋教育】
單元六	舟、槳、救生	各項運動技能	閒運動綜合應	技能檢測	海 J1 參與多元
力爭上游	衣的類型。	原理。	用。		海洋休閒與水
第2章	2. 能經由引導	2c-IV-2 表現			域活動,熟練
獨木舟 划力出	學習來了解獨	利他合群的態			各種水域求生
場	木舟動作之原	度,與他人理			技能。
	理。	性溝通與和諧			【品德教育】
	3. 了解如何利	互動。			品 J1 溝通合作
	用力量來輔助	2c-IV-3 表現			與和諧人際關
	1 划船的動作。	自信樂觀、勇			係。
	4. 能做出獨木	於挑戰的學習			
	舟基本漿法。	態度。			
	5. 培養水中自	2d-IV-1 了解			
	救與救援能	運動在美學上			
	カ。	的特質與表現			
	6. 能夠組成彼	方式。			
	此信任與並相	3c-IV-1 表現			
	互合作的團	局部或全身性			
	隊。	的身體控制能			

	11年(明正月1里		1	T			
				力,發展專項			
				運動技能。			
				3d-IV-3 應用			
				思考與分析能			
				力,解決運動			
				情境的問題。			
	健教:		1. 了解危機意	2a-IV-2 自主	Ba-IV-2 居家、	上課參與	【品德教育】
	單元三		識,並能評估	思考健康問題	學校及社區安全	小組討論	品 J1 溝通合作
	安全防護網		生活中潛在的	所造成的威脅	的防護守則與相	經驗分享	與和諧人際關
	第1章		危機。	感與嚴重性。	關法令。	紙筆測驗	係。
	扭轉危機保安		2. 認識校園常	3b-IV-2 熟悉	Ca-IV-1 健康社		【法治教育】
	康		見的霸凌狀	各種人際溝通	區的相關問題改		法 J9 進行學生
			况, 並透過同	互動技能。	善策略與資源。		權利與校園法
			理心與了解霸	4b-IV-1 主動	Fa-IV-3 有利人		律之初探。
			凌的影響,進	並公開表明個	際關係的因素與		
始 1 一 畑			而能像校園霸	人對促進健康	有效的溝通技		
第十三週		1	凌說不。	的觀點與立	15, 0		
5/4~5/8			3. 了解遭遇攻	場。			
			擊事件時,保				
			護自己的方				
			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。				

C5-1 領域学首話怪(調整/ii) 重	1 10 11 44 1	1 777 1 -2 4-2	II III 1 - / 15	1 m 4 to	7 - 4 10 - 4 7
體育:	1. 認識藤球運	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1 網/牆	上課參與	【品德教育】
單元七	動的特性與規	各項運動基礎	性球類運動動作	技能檢測	品 J1 溝通合作
球類進階	則。	原理和規則。	組合及團隊戰	態度檢核	與和諧人際關
第1章	2. 理解運動前	2c-IV-2 表現	術。		係。
藤球 空中格鬥	伸展的重要	利他合群的態			品 J8 理性溝通
	性。	度,與他人理			與問題解決。
	3. 透過遊戲來	性溝通與和諧			
	思考動作應用	互動。			
	的時機。	2c-IV-3 表現			
	4. 能協調控制	自信樂觀、勇			
	身體各個部位	於挑戰的學習			
	的力量來進行	態度。			
	控球動作。	3c-IV-1 表現			
	5. 能感受省力	局部或全身性			
	D 及準確之擊球	的身體控制能			
	動作。	力,發展專項			
	6. 培養定點發	運動技能。			
	球過網的穩定	3d-IV-3 應用			
	性,進一步學	思考與分析能			
	習移位回擊球	力,解決運動			
	的能力。	情境的問題。			
	7. 相互合作的	4d-IV-1 發展			
	班級氣氛。	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。			
		- 4 //4			

			4 14 11 44 1	0 77 0 1 1	Di wa E 4 oli /	4 . 4.	7 11 -1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1
	<mark>健教:</mark>		1. 認識隱私及	2a-IV-2 自主	Db-IV-5 身體自	上課參與	【性別平等教
	單元三		隱私外洩可能	思考健康問題	主權維護的立場	小組討論	育】
	安全防護網		带來的影響。	所造成的威脅	表達與行動,以	經驗分享	性 J4 認識身體
	第2章		2. 了解網路使	感與嚴重性。	及交友約會安全		自主權相關議
	網住安全		用上保護隱私	2b-IV-1 堅守	策略。		題,維護自己
			的方法。	健康的生活規	Eb-IV-1 媒體與		與尊重他人的
		1	3. 體認網路上	範、態度與價	廣告中健康消費		身體自主權。
			留言與發文時	值觀。	資訊的辨識策		【法治教育】
			注意事項的重		略。		法 J9 進行學生
			要性。		Fb-IV-1 全人健		權利與校園法
			4. 體認自拍與		康概念與健康生		律之初探。
			散播裸照带來		活型態。		
第十四週			的影響。				
5/11~5/15	體育:		1. 認識藤球運	1c-Ⅳ-1 了解	Ha-IV-1 網/牆	上課參與	【品德教育】
第二次段考	單元七		動的特性與規	各項運動基礎	性球類運動動作	技能檢測	品 J1 溝通合作
(5/13-5/14)	球類進階		則。	原理和規則。	組合及團隊戰	態度檢核	與和諧人際關
	第1章		2. 理解運動前	2c-IV-2 表現	術。		係。
	藤球 空中格鬥		伸展的重要	利他合群的態			品 J8 理性溝通
			性。	度,與他人理			與問題解決。
			3. 透過遊戲來	性溝通與和諧			
		1	思考動作應用	互動。			
			的時機。	2c-IV-3 表現			
			4. 能協調控制	自信樂觀、勇			
			身體各個部位	於挑戰的學習			
			的力量來進行	態度。			
			控球動作。	3c-IV-1 表現			
				局部或全身性			
				的身體控制能			

			I				
			5. 能感受省力	力,發展專項			
			及準確之擊球	運動技能。			
			動作。	3d-IV-3 應用			
			6. 培養定點發	思考與分析能			
			球過網的穩定	力,解決運動			
			性,進一步學	情境的問題。			
			習移位回擊球	4d-IV-1 發展			
			的能力。	適合個人之專			
			7. 相互合作的	項運動技能。			
			班級氣氛。	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	2a-IV-2 自主	Db-IV-5 身體自	上課參與	【性別平等教
	單元三		隱私外洩可能	思考健康問題	主權維護的立場	小組討論	育】
	安全防護網		带來的影響。	所造成的威脅	表達與行動,以	經驗分享	性 J4 認識身體
	第2章		2. 了解網路使	感與嚴重性。	及交友約會安全		自主權相關議
	網住安全		用上保護隱私	2b-IV-1 堅守	策略。		題,維護自己
な 1 - 7 四			的方法。	健康的生活規	Eb-IV-1 媒體與		與尊重他人的
第十五週		1	3. 體認網路上	範、態度與價	廣告中健康消費		身體自主權。
5/18~5/22			留言與發文時	值觀。	資訊的辨識策		【法治教育】
			注意事項的重		略。		法 J9 進行學生
			要性。		Fb-IV-1 全人健		權利與校園法
			4. 體認自拍與		康概念與健康生		律之初探。
			散播裸照带來		活型態。		
			的影響。				

體育:		1. 認識桌球比	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1 網/牆	上課參與	【品德教育】
單元七		賽單打規則。	各項運動基礎	性球類運動動作	技能檢測	品 J1 溝通合作
球類進階		2. 能遵守球場	原理和規則。	組合及團隊戰	分組競賽	與和諧人際關
第2章		上安全規則及	1d-Ⅳ-1 了解	術。		係。
桌球 蓄勢待發		遊戲規則。	各項運動技能			
		3. 能了解桌球	原理。			
		正拍攻球以及	2c-IV-2 表現			
		步法的分解動	利他合群的態			
		作。	度,與他人理			
		4. 能做出正拍	性溝通與和諧			
		攻球結合步法	互動。			
		的動作。	2c-IV-3 表現			
		5. 培養控球落	自信樂觀、勇			
	1	點瞄準目標物	於挑戰的學習			
		的能力。	態度。			
		6. 相互合作的	3c-IV-1 表現			
		班級氣氛。	局部或全身性			
			的身體控制能			
			力,發展專項			
			運動技能。			
			3d-IV-2 運用			
			運動比賽中的			
			各種策略。			
			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	2a-IV-3 深切	Ba-IV-1 居家、	上課參與	【品德教育】
	單元三	全四守則。	體會健康行動	學校、社區環境	小組討論	品 J2 重視群體
	安全防護網	2. 認識基本路	的自覺利益與	潛在危機的評估	經驗分享	規範與榮譽。
	第3章	權概念。	障礙。	方法。	紙筆測驗	【安全教育】
	馬路如虎口	3. 能表現遵守	3a-IV-2 因應	Ba-IV-2居家、		安 J4 探討日常
		交通規則的行	不同的生活情	學校及社區安全		生活發生事故
		為。	境進行調適並	的防護守則與相		的影響因素。
			修正,持續表	關法令。		
			現健康技能。	Fb-IV-3 保護性		
				的健康行為。		
	體育:	1. 認識桌球比	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1 網/牆	上課參與	【品德教育】
	單元七	賽單打規則。	各項運動基礎	性球類運動動作	技能檢測	品 J1 溝通合作
	球類進階	2. 能遵守球場	原理和規則。	組合及團隊戰	分組競賽	與和諧人際關
第十六週	第2章	上安全規則及	1d-IV-1 了解	術。		係。
5/25~5/29	桌球 蓄勢待發	遊戲規則。	各項運動技能			
		3. 能了解桌球	原理。			
		正拍攻球以及	2c-IV-2 表現			
		步法的分解動	利他合群的態			
	1	作。	度,與他人理			
		4. 能做出正拍	性溝通與和諧			
		攻球結合步法	互動。			
		的動作。	2c-IV-3 表現			
		5. 培養控球落	自信樂觀、勇			
		點瞄準目標物	於挑戰的學習			
		的能力。	態度。			
		6. 相互合作的	3c-IV-1 表現			
		班級氣氛。	局部或全身性			
			的身體控制能			

	11年(明正月1里		1				1
				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	2a-IV-3 深切	Ba-IV-1 居家、	上課參與	【品德教育】
	單元三		全四守則。	體會健康行動	學校、社區環境	小組討論	品 J2 重視群體
	安全防護網		2. 認識基本路	的自覺利益與	潛在危機的評估	經驗分享	規範與榮譽。
	第3章	1	權概念。	障礙。	方法。	紙筆測驗	【安全教育】
	馬路如虎口		3. 能表現遵守	3a-IV-2 因應	Ba-IV-2 居家、		安 J4 探討日常
		1	交通規則的行	不同的生活情	學校及社區安全		生活發生事故
			為。	境進行調適並	的防護守則與相		的影響因素。
				修正,持續表	關法令。		
给 L L 湘				現健康技能。	Fb-IV-3 保護性		
第十七週 6/1~6/5					的健康行為。		
0/1~0/5	體育:		1. 學會後場攻	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1 網/ 牆	上課參與	
	單元七		擊技術的使用	各項運動基礎	性球類運動動作	技能檢測	
	球類進階		時機,並建立	原理和規則。	組合及團	分組競賽	
	第3章		後場擊球之基	1d-IV-1 了解	隊戰術。		
	羽球 羽日俱	1	本能力。	各項運動技能			
	進		2. 了解後場切	原理。			
			球動作要領與	2d-IV-2 展現			
			應用,以及學	運動欣賞的技			
			會拍面擊球位				

			置並建立正確	巧,體驗生活			
			發力。	的美感。			
			3. 能了解羽球	3c-IV-1 表現			
			切球之類型並	局部或全身性			
			能在比賽中欣	的身體控制能			
			賞。	力,發展專項			
			4. 能學會切球	運動技能。			
			的應用方法,	4c-IV-1 分析			
			並實際執行於	並善用運動相			
			比賽中。	關之科技、資			
				訊、媒體、產			
				品與服務。			
				4d-IV-3 執行			
				提升體適能的			
				身體活動。			
	<mark>健教:</mark>		1. 了解交通安	2a-IV-3 深切	Ba-IV-1 居家、	上課參與	【品德教育】
	單元三		全四守則。	體會健康行動	學校、社區環境	小組討論	品 J2 重視群體
	安全防護網		2. 認識基本路	的自覺利益與	潛在危機的評估	經驗分享	規範與榮譽。
	第3章		權概念。	障礙。	方法。	紙筆測驗	【安全教育】
	馬路如虎口	1	3. 能表現遵守	3a-IV-2 因應	Ba-IV-2 居家、		安 J4 探討日常
第十八週			交通規則的行	不同的生活情	學校及社區安全		生活發生事故
6/8~6/12			為。	境進行調適並	的防護守則與相		的影響因素。
畢業典禮				修正,持續表	關法令。		
				現健康技能。	Fb-IV-3 保護性		
					的健康行為。		
	體育:		1. 學會後場攻	1c-IV-1 了解	Ha-IV-1 網/ 牆	上課參與	
	單元七	1	擊技術的使用	各項運動基礎	性球類運動動作	技能檢測	
	球類進階		時機,並建立	原理和規則。	組合及團	分組競賽	

	第3章		後場擊球之基	1d-IV-1 了解	隊戰術。		
	羽球 羽日俱		本能力。	各項運動技能			
	進		2. 了解後場切	原理。			
			球動作要領與	2d-IV-2 展現			
			應用,以及學	運動欣賞的技			
			會拍面擊球位	巧,體驗生活			
			置並建立正確	的美感。			
			發力。	3c-IV-1 表現			
			3. 能了解羽球	局部或全身性			
			切球之類型並	的身體控制能			
			能在比賽中欣	力,發展專項			
			省 。	運動技能。			
			4. 能學會切球	4c-IV-1 分析			
			的應用方法,	並善用運動相			
			並實際執行於	關之科技、資			
			比賽中。	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	3a-IV-1 精熟	Ba-IV-3 緊急情	上課參與	【安全教育】
	單元三		鏈及其內涵。	地操作健康技	境處理與止血、	實務操作	安 J10 學習心
	安全防護網		2. 體認 CPR 與	能。	包紮、CPR、復	紙筆測驗	肺復甦術及 AED
第十九週	第4章	1	AED 的重要	3a-Ⅳ-2 因應	甦姿勢急救技		的操作。
6/15~6/19	生命之鏈	1	性。	不同的生活情	術。		
			3. 能操作 CPR	境進行調適並	Fb-IV-1 全人健		
			與 AED。	修正,持續表	康概念與健康生		
			4. 願意提供相	現健康技能。	活型態。		

	關急救措施。				
體育:	1. 能遵守球場	1c-IV-1 了解	Hd-IV-1 守備/	上課參與	【品德教育】
單元七	上安全規則及	各項運動基礎	跑分性球類運動	技能檢測	品 J1 溝通合作
球類進階	遊戲規則。	原理和規則。	動作組合及團隊	分組競賽	與和諧人際關
第4章	2. 能了解慢速	1d-IV-1 了解	戰術。		係。
壘球 攻守兼備	壘球守備的陣	各項運動技能			品 J2 重視群體
	型。	原理。			規範與榮譽。
	3. 能經由經驗	2c-IV-2 表現			品 J8 理性溝通
	來了解投手投	利他合群的態			與問題解決。
	球之原理。	度,與他人理			
	4. 了解如何利	性溝通與和諧			
	用身體部位力	互動。			
	量來完成投球	3c-IV-1 表現			
	動作。	局部或全身性			
	1 5. 能比較出較	的身體控制能			
	省力之投球動	力,發展專項			
	作。	運動技能。			
	6. 培養穩定投	3d-IV-1 運用			
	球的能力。	運動技術的學			
	7. 相互合作的	習策略。			
	班級氣氛。	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。			

	(明定月 <u>)</u> <mark>健教:</mark>		1. 了解生命之	3a-IV-1 精熟	Ba-IV-3 緊急情	上課參與	【安全教育】
	單元三		鏈及其內涵。	地操作健康技	境處理與止血、	實務操作	安 J10 學習心
	安全防護網		2. 體認 CPR 與	能。	包紮、CPR、復	紙筆測驗	肺復甦術及 AED
	第4章		AED 的重要	3a-IV-2 因應	甦姿勢急救技		的操作。
	生命之鏈	1	性。	不同的生活情	術。		
			3. 能操作 CPR	境進行調適並	Fb-IV-1 全人健		
			與 AED。	修正,持續表	康概念與健康生		
			4. 願意提供相	現健康技能。	活型態。		
			關急救措施。				
	體育:		1. 能遵守球場	1c-Ⅳ-1 了解	Hd-IV-1 守備/	上課參與	【品德教育】
	單元七		上安全規則及	各項運動基礎	跑分性球類運動	技能檢測	品 J1 溝通合作
	球類進階		遊戲規則。	原理和規則。	動作組合及團隊	分組競賽	與和諧人際關
第二十週	第4章		2. 能了解慢速	1d-IV-1 了解	戰術。		係。
6/22~6/26	壘球 攻守兼備		壘球守備的陣	各項運動技能			品 J2 重視群體
第三次段考			型。	原理。			規範與榮譽。
(6/25-6/26)			3. 能經由經驗	2c-IV-2 表現			品 J8 理性溝通
			來了解投手投	利他合群的態			與問題解決。
			球之原理。	度,與他人理			
		1	4. 了解如何利	性溝通與和諧			
			用身體部位力	互動。			
			量來完成投球	3c-IV-1 表現			
			動作。	局部或全身性			
			5. 能比較出較	的身體控制能			
			省力之投球動	力,發展專項			
			作。	運動技能。			
			6. 培養穩定投	3d-IV-1 運用			
			球的能力。	運動技術的學			
			7. 相互合作的	習策略。			

7,7,7						T	1
			班級氣氛。	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. 了解生命之	3a-Ⅳ-1 精熟	Ba-IV-3 緊急情	上課參與	【安全教育】
	單元三		鏈及其內涵。	地操作健康技	境處理與止血、	實務操作	安 J10 學習心
	安全防護網		2. 體認 CPR 與	能。	包紮、CPR、復	紙筆測驗	肺復甦術及 AED
	第4章		AED的重要	3a-IV-2 因應	甦姿勢急救技		的操作。
	生命之鏈	1	性。	不同的生活情	術。		
			3. 能操作 CPR	境進行調適並	Fb-IV-1 全人健		
			與 AED。	修正,持續表	康概念與健康生		
			4. 願意提供相	現健康技能。	活型態。		
- 第一上 : 湘			關急救措施。				
第二十一週 6/29~6/30	體育:		1. 能遵守球場	1c-Ⅳ-1 了解	Hd-IV-1 守備/	上課參與	【品德教育】
6/29~6/30 休業式	單元七		上安全規則及	各項運動基礎	跑分性球類運動	技能檢測	品 J1 溝通合作
作 素式	球類進階		遊戲規則。	原理和規則。	動作組合及團隊	分組競賽	與和諧人際關
	第4章		2. 能了解慢速	1d-Ⅳ-1 了解	戰術。		係。
	壘球 攻守兼備		壘球守備的陣	各項運動技能			品 J2 重視群體
		1	型。	原理。			規範與榮譽。
			3. 能經由經驗	2c-IV-2 表現			品 J8 理性溝通
			來了解投手投	利他合群的態			與問題解決。
			球之原理。	度,與他人理			
			4. 了解如何利	性溝通與和諧			
			用身體部位力	互動。			

 7.20/01 画	
量來完成投球	3c-IV-1 表現
動作。	局部或全身性
5. 能比較出較	的身體控制能
省力之投球動	力,發展專項
作。	運動技能。
6. 培養穩定投	3d-IV-1 運用
球的能力。	運動技術的學
7. 相互合作的	習策略。
班級氣氛。	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。