## 臺南市立成功國民中學 114 學年度第一學期 八 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才班)

教材版本	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(63)節。
課程目標	2. 體認維護身體自主 3. 了解臺灣全民健保 4. 確的就學是民健保 5. 濫用常見原與原 6. 的拒絕技巧與原 7. 不同點紮類動的 8. 識點項全能的 9. 識體操運動的脈系 10. 識體操運動的脈系	三權 就態 其 , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	上性價值觀,認識性價值,付 實際 實際 實際 實際 實際 實際 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對	字染病及預防方。 及預所因。 於浪 說 說 說 說 的 的 轉 類 一 的 的 轉 類 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	· 身體的感受,完成一項小型三項全能賽。
該學習階段領域核心素養	輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解的問題。 健體-J-B1 具備善用 健體-J-B2 具備善用 動關係。 健體-J-B3 具備審美 健體-J-C1 具備生活	體育與健康情境體育與健康的資源表達的能力,能力,相關與健康的能力,相關與人力,相關與人力,則不可能是一個人力,則不可能是一個人人。	的全貌,並做獨立思 原,以擬定運動與保信 以同理心與人溝通互動 的科技、資訊及媒體 了解運動與健康在美 康的道德思辨與實踐自	考與分析的知能 建計畫,有效執 動,以增進學習的 以增進學習的 學上的特質與表 能力及環境意識	震索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不 走,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康 行並發揮主動學習與創新求變的能力。 與保健的基本概念,應用於日常生活中。 的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互 現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。 ,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 育相互合作及與人和諧互動的素養。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

		節		學習	重點	評量方式	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
	單元一 愛,這件事第1章 歌頌情誼	1	1. 能感的達學東與體子子子 1. 能感的達學東與體子子子子 1. 數字的 1. 數字 1. 數字 1. 數字 1. 數字 2. 數字 1. 数字 2. 数字 1. 数字 2. 数字 1. 数字 2. 数	1a-IV-2 分析個 人與群體。 2b-IV-1 是 數學因素。 2b-IV-2 康的生活, 是 數學 3b-IV-2 講 養 数 五 数 五 数 五 数 五 数 五 数 五 数 五 数 五 数 五 数	Db-IV-4 自立動約略 一IV-4 情持則。 多處、與 身護與交全 的發結因 體的行友策	上課參與小組討論	性育性別別感通他動性體關護重體【劃涯己別】J1到偏表,人的J自議自他自生】J的平去板見達具平力認主題己人權工了人等 除與的與備等。識權,與的。涯 解格教 性性情溝與互 身相維尊身 規 自特
_	單元四 貼心!就能安心! 第1章 運動與貼紮	2	<ol> <li>了解不同貼紮類型的功能差異。</li> <li>體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。</li> <li>了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。</li> </ol>	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。	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	質與 實 教育】 質 觀 安 教育】 月1 理解 章 教 章 教 章 教 章 教 章 教 章 教 章 教 章 教 章 常 像 章 教 章 教 曹 傷 書 章 教 章 教 章 教 章 教 章 教 章 教 章 教 章 教 章 教 章

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

191 91 9 1							
				3d-IV-3 應用思			J5 了解特殊體
				考與分析能力,			質學生的運
				解決運動情境的			動安全。
				問題。			J6 了解運動設
				4c-IV-1 分析並			施安全的維
				善用運動相關之			護。
				科技、資訊、媒			安 J11 學習創
				體、產品與服			傷救護技
				務。			能。
=	單元一	1	1. 能辨識自己的情	1a-IV-2 分析個	Db-IV-4 愛的	上課參與	性別平等教
	爱,這件事		感,並且進行安全	人與群體健康的	意涵與情感發	小組討論	育】
	第1章		的約會與合宜的表	影響因素。	展、維持、結		性 J11 去除性
	歌頌情誼		達方式。	2b-IV-1 堅守健	束的原則與因		別刻板與性
			2. 學習維持情感與結	康的生活規範、	應方法。		別偏見的情
			束情感應有的態度	態度與價值觀。	Db-IV-5 身體		感表達與溝
			與健康的價值觀。	3b-IV-2 熟悉各	自主權維護的		通,具備與
			3. 體認身體自主權的	種人際溝通互動	立場表達與行		他人平等互
			重要性並展現出維	技能。	動,以及交友		動的能力。
			護行動。		約會安全策		性 J4 認識身
					略。		體自主權相
							關議題,維
							護自己與尊
							重他人的身
							體自主權。
							【生涯規
							劃】
							涯 J4 了解自
							己的人格特
							質與價值
							觀。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

_	四二一	Ω	1	フ加丁ロロ私出町	1 - 17 9 - 11 12	D- π7 1 悠日	1 2 4 4 4	o A もよす
_	單元四	2	1.	了解不同貼紮類型	1c-IV-2 評估運	Bc-IV-1 簡易	上課參與	<b>安全教育</b> 】
	貼心!就能安心!			的功能差異。	動風險,維護安	運動傷害的處	課堂問答	J1 理解安全教
	第1章		2.	體驗並練習貼紮技	全的運動情境。	理與風險。	實務操作	育的意義。
	運動與貼紮			術對身體動作的影	2c-IV-2 表現利			安 J2 判斷常
				響。	他合群的態度,			見的事故傷
			3.	了解如何在常見的	與他人理性溝通			害。
				運動傷害中施作正	與和諧互動。			J5 了解特殊體
				確的貼紮技術。	3d-IV-3 應用思			質學生的運
					考與分析能力,			動安全。
					解決運動情境的			J6 了解運動設
					問題。			施安全的維
					4c-IV-1 分析並			護。
					善用運動相關之			安J11學習創
					科技、資訊、媒			傷救護技
					體、產品與服			能。
					務。			
三	單元一	1	1.	能辨識自己的情	1a-IV-2 分析個	Db-IV-4 愛的	上課參與	性別平等教
	愛,這件事			感,並且進行安全	人與群體健康的	意涵與情感發	小組討論	育】
	第1章			的約會與合宜的表	影響因素。	展、維持、結		性 J11 去除性
	歌頌情誼			達方式。	2b-IV-1 堅守健	束的原則與因		別刻板與性
			2.	學習維持情感與結	康的生活規範、	應方法。		別偏見的情
				束情感應有的態度	態度與價值觀。	Db-IV-5 身體		感表達與溝
				與健康的價值觀。	3b-IV-2 熟悉各	自主權維護的		通,具備與
			3.	體認身體自主權的	種人際溝通互動	立場表達與行		他人平等互
				重要性並展現出維	技能。	動,以及交友		動的能力。
				護行動。		約會安全策		性 J4 認識身
						略。		體自主權相
								關議題,維
								護自己與尊
								重他人的身
								體自主權。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

00 工					
					【生涯規劃】 涯J4了解自己的與價額。
三 單元五 挑戰極限 第1章 鉛球 千斤一擲	2	1. 能全則能察作懂位能推相為能幹用能學的得提成球合。將、於。皆學的得與做動作習訓運場所以對於一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一	項規IV-1 項理規則 1d-IV-2 與與 1d-IV-2 動	能促進策略與 活動方法。 Ga-IV-1 跑、	 【育品作際品通決品

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				41 IV 0 11 /- 19			T
				4d-IV-3 執行提			
				升體適能的身體			
				活動。			
四	單元一	1	1. 認識性傳染病的種	1a-Ⅳ-3 評估內	Db-IV-6 青少	上課參與	【法治教
	愛,這件事		類與症狀。	在與外在的行為	年性行為之法	課堂問答	育】
	第2章		2. 了解性傳染病的預	對健康造成的衝	律規範與明智	態度檢核	法 J2 避免歧
	「性」福「保」典		防方式。	擊與風險。	抉擇。		視。
			3. 培養關懷性傳染病	3a-Ⅳ-1 精熟地	Db-IV-7 健康		【性別平等
			患的態度。	操作健康技能。	性價值觀的建		教育】
			4. 學習「健康技能-		立,色情的辨		性 J4 認識身
			正確使用保險		識與媒體色情		體自主權相
			套」。		訊息的批判能		關議題,維
			5. 培養堅守安全性行		力。		護自己與尊
			為的態度。		Db-IV-8 愛滋		重他人的身
			7.5 A. J. 1.5 /Z		病及其它性病		體自主權。
					的預防方法與		性 J5 辨識性
					關懷。		騷擾、性侵
					I		害與性霸凌
							百典任朝後 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
							的性别問
							題。
四	單元五	2	7. 能遵守鉛球場上安		Ab-IV-1 體適	上課參與	【品德教
	挑戰極限		全規則及遊戲規	項運動基礎原理	能促進策略與	態度檢核	育】
	第1章		則。	和規則。	活動方法。	技能檢測	品 J1 溝通合
	鉛球 千斤一擲						作與和諧人
							際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<ul> <li>8. 能經由同條問的觀察等等習了解経球動作的原理。</li> <li>9. 僅得聯合身體各部位提升運動表現。</li> <li>10. 能成功做出完整的推鍛軟動作。</li> <li>11. 和互合作的班級氣氣。</li> <li>12. 能將學習到的報幹、實理。</li> <li>12. 能將學習到的報幹、實施學院學歷度。</li> <li>12. 能將學習到的報幹、實施學院學歷度。</li> <li>2c-IV-3表現自信幹觀、弱於網歷度。</li> <li>3c-IV-1 表現自信幹觀、弱於學習應度。</li> <li>3c-IV-1 表現自信幹觀、勇於總別學習應度。</li> <li>4d IV 2 執行個人運動對產事實所與所的發展等項運動數量</li> <li>2 大學學園遊動,</li> <li>2 大學學園遊動,</li> <li>2 大學學園遊動,</li> <li>2 大學學園遊動,</li> <li>3 下戶 表表的情數,實施或的身體透動。</li> <li>2 下戶 表表的時期,</li> <li>2 下戶 未見局部或企身性的身體透的身體活動。</li> <li>4d IV 3 執行經升港遊詢的身份。</li> <li>2 下戶 解性傳染病的預測。</li> <li>3 下戶 表示 上課參與不過數則看過數的學與服務。</li> <li>3 下戶 表示 上課參與不可以表示 上課參與不可以表示 表示 表</li></ul>								
作的原理。 9. 懂得排逐物表现。 10.能成功做出完整的 推翻球動作。 11. 相互合作的班級氣 愈。 12. 能 等學習 到 的 軀 幹、下肢訓練法選 用於鉛球運動 增 信 樂觀 署 態度。 3c-IV-I 表現自 信樂觀 署 態度。 3c-IV-I 表現自 響 項 運 動 技 能。  4d-IV-2 執 行個人運動 數 接 能。  4d-IV-2 執 行個人運動 數 接 能。  4d-IV-3 執 行個人運動 的 變 漫歷活動。 4d-IV-3 執 行個人運動 會 體 活動。 4d-IV-1 人運動 的 會 體 活動。 4d-IV-2 执 行個人運動 會 體 活動。 4d-IV-2 執 行 個人運動 會 體 活動。 4d-IV-2 執 行 優 人 運動 自 IV-6 青少 本 學 人 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學				8. 能經由同儕間的觀	1d-IV-1 了解各	Ga-IV-1 跑、		品 J8 理性溝
□ 10. 能成功做出完整的				察學習了解鉛球動	項運動技能原	跳與推擲的基		通與問題解
10.能成功做出完整的   2c-IV-2表現利   (中)   (+1)				作的原理。	理。	本技巧。		決。
五       單元一       1       1. 認識性傳染病的種與症狀。       2c-IV-2表現利他合幹的態度,與他人理性溝通與和新量型的。       2c-IV-3表現自信樂的影度。       12. 能將學習到的絕解,所於結束運動增度。       2c-IV-3表現自信樂的影應。       12. 能將學習到的絕有意與和黃星的人類於此,所於結束運動技能。       3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。       4d-IV-2執行個人運動計畫主演驗與與身體活動。       4d-IV-2執行個人運動計畫主演驗與與身體活動。       2c-IV-3執行提升體適能的身體活動。       2c-IV-1表认行提升體適能的身體於應。       2c-IV-1表认行提升體適能的身體於應。       2c-IV-1表认行提升體適能的身體於應。       2c-IV-1表认行提升體適能的身體於應。       2c-IV-1表认行提升管理的身體於與風險。       2c-IV-1表表現局部域的身體於應。       2c-IV-1表表現局部域的身體於應與的身體的身體的身體的身體的學與風險。       2c-IV-1表表現局部域的身體的學與風險。       2c-IV-1表表現局部域的身體的學與風險。       2c-IV-1表現局部域的身體的學與風險。       2c-IV-1表現局部域的身體的學與風險。       2c-IV-1表現局部域的身體的學與風險。       2c-IV-1表現局部域的身體的學與風險。       2c-IV-1表現局部域的身體的學與風險。       2c-IV-1表現局部域的身體的學與國際企成的情報。       2c-IV-1表現局部域的身態的身體的學與國際企成的情報。       2c-IV-1表別的學與國際企成的情報。       2c-IV-1表別的學與國際企成的情報。       2c-IV-1表別的學與國際企成的情報。       2c-IV-1表別的學與國際企成的情報。       2c-IV-1表別的學與企成的情報。       2c-IV-1表現所能力學與企成的情報。       2c-IV-1表現所能力學與企成的情報。       2c-IV-1表現所能力學與企成的情報。       2c-IV-1表現所能力學與企成的情報的學與企成的情報。       2c-IV-1表現所能力學與企成的情報。       2c-IV-1表現所能力學與企成的情報。       2c-IV-1表現所能力學與企成的學與企成的情報。       2c-IV-1表現所能力學與企成的學與企成的情報。       2c-IV-1表現所能力學與企成的情報。       2c-IV-1表現所能力學與企成的學與企成的情報。       2c-IV-1表現所能力學與企成的情報。       2c-IV-1表現所能力學與企成的學與企成的學與企成的學與企成的學與企成的學與企成的學與企成的學與企成的				9. 懂得聯合身體各部	1d-IV-2 反思自			
五       單元一				位提升運動表現。	己的運動技能。			
五       單元一				10. 能成功做出完整的	2c-IV-2 表現利			
11. 相互合作的班級亂 與他人理性溝通 與和諸互動。 12. 能解學習到的銀 2c-IV-3 表現自 信樂觀 與於 事於 下肢訓練法運 新增 無				推鉛球動作。	他合群的態度,			
2c-IV-3表現自				11. 相互合作的班級氣				
五       單元一 愛,這件事 第2章 「性」福「保」典       1       1. 認識性傳染病的種 购與症狀。 2. 了解性傳染病的預 財方式。 3. 培養關懷性傳染病 费制度性 含素。       1       1. 認識性傳染病的種 国本限分 人名 教育 人名 人名 人名 教育 人名				· · · · · · · · · · · · · · · ·	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *			
本       中肢訓練法運 取的學習態度。 3C-IV-1 表現局 部或全身性的身體控制能力,發展事項運動技能。 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。       上課參與 預防力         本       中世行為之法 類與症狀。       上課參與 課堂問答 有別 不在與外在的行為 年性行為之法 課堂問答 第2章 「性」福「保」典       【 法 治 教育】 查, 查件權等病的預 所方式。         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。       上課參與 課堂問答 持規範與明智 持足 發與風險。 3a-IV-1 精熟地 操作健康技能。       【 法 泊 教育】 查 使價值觀的建 立, 色情的辨								
用於鉛球運動增 能。    Table   Table				• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	· ·			
<ul> <li>能。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</li> <li>2. 了解性傳染病的預度, 定件事第2章「性」福「保」典」</li> <li>2. 了解性傳染病的預數經過度的行為對健康造成的衝揮,所方式。</li> <li>3. 培養關懷性傳染病。</li></ul>					·			
Tan								
				,,,,				
展専項運動技能。								
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。  1 1. 認識性傳染病的種 1a-IV-3 評估內 愛,這件事 第2章 第2章 「性」福「保」典  1 2. 了解性傳染病的預 對健康造成的衝 財健康造成的衝 下性」福「保」典  1 3. 認識性傳染病的預 對健康造成的衝 擊與風險。 3. 培養關懷性傳染病 患的態度。  2. 了解性傳染病 上課參與 年性行為之法 課堂問答 對健康造成的衝 擊與風險。 3a-IV-1 精熟地 患的態度。  2. 可能性療染病 患的態度。  3a-IV-1 精熟地 操作健康技能。  1 位別平等 教育】 性價值觀的建 立,色情的辨								
五       單元一 愛, 這件事 第2章 「性」福「保」典       1       1. 認識性傳染病的種 類與症狀。 名望, 這件事 類與症狀。 名字 章 「性」福「保」典 表的態度。       1. 認識性傳染病的種 有力 (主課參與 課堂問答 有力 (主課參與 課堂問答 有力 (主理參與 ) 表 (工 ) 以 (								
五     單元一					_ ···			
五     單元一 愛,這件事 第2章 「性」福「保」典     1     1. 認識性傳染病的種 活動。 在與外在的行為 在與外在的行為 年性行為之法 課堂問答 對健康造成的衝 擊與風險。 場上課參與 課堂問答 對健康造成的衝 準規範與明智 態度檢核     【 法 治 教 育】 法 J2 避免歧視。 場本與風險。 場本與風險。 場本與風險。 場本與風險。 場本與風險。 場本與風險。 場本學與國際。 場本學與國際。 學學與國際。 學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學								
五       單元一 愛,這件事 第2章 「性」福「保」典       1       1. 認識性傳染病的種 類與症狀。 2. 了解性傳染病的預 防方式。 3. 培養關懷性傳染病 患的態度。       1a-IV-3 評估內 在與外在的行為 中性行為之法 課堂問答 課堂問答 課堂問答 接展造成的衝 幸規範與明智 扶擇。 3a-IV-1 精熟地 贵的是下V-7 健康 操作健康技能。       1 法 治 教育】 性 別平等 教育】 性 J4 認識身								
五     單元一 愛,這件事 第 2 章 「性」福「保」典     1     1. 認識性傳染病的種 類與症狀。								
五       單元一 愛,這件事 第2章 「性」福「保」典       1       1. 認識性傳染病的種 類與症狀。 2. 了解性傳染病的預 防方式。 3. 培養關懷性傳染病 患的態度。       1a-IV-3 評估內 在與外在的行為 對健康造成的衝 擊與風險。 3a-IV-1 精熟地 操作健康技能。       上課參與 課堂問答 律規範與明智 決理 以內上IV-6 青少 年性行為之法 課堂問答 課堂問答 課堂問答 視。  人 人 社員值觀的建 立,色情的辨       【 法 治 教 育 】 法 J2 避免歧 視。 【 性別 平等 教育 】 性 J4 認識身					· · ·			
五 單元一								
五       單元一 愛,這件事 第2章       1. 認識性傳染病的種 類與症狀。 2. 了解性傳染病的預 防方式。 3. 培養關懷性傳染病 患的態度。       1a-IV-3 評估內 在與外在的行為 對健康造成的衝 擊與風險。 3a-IV-1 精熟地 操作健康技能。       Db-IV-6 青少 年性行為之法 課堂問答 決擇。       上課參與 課堂問答 財健康造成的衝 決擇。       1 法 治 教育】 法 J2 避免歧視。         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。       Db-IV-7 健康 性價值觀的建 立,色情的辨       【性別平等 教育】 性 J4 認識身					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
愛,這件事       類與症狀。       在與外在的行為 對健康造成的衝 對健康造成的衝 對健康造成的衝 軟澤。       課堂問答 態度檢核         「性」福「保」典       防方式。       數與風險。       決擇。         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。       Db-IV-7 健康 收價值觀的建 立,色情的辨       【性別平等 教育】	五	單元一	1	1. 認識性傳染病的種	1.5	Db-IV-6 青少	上課參與	【法治教
第2章       2. 了解性傳染病的預 防方式。       對健康造成的衝擊與風險。       律規範與明智		' '				· ·		
「性」福「保」典       防方式。       擊與風險。       抉擇。         3. 培養關懷性傳染病患的態度。       操作健康技能。       世價值觀的建立,色情的辨性       大援。		i i		2. 了解性傳染病的預				法 J2 避免歧
3. 培養關懷性傳染病       3a-IV-1 精熟地 操作健康技能。       Db-IV-7 健康 性價值觀的建 故育】         患的態度。       操作健康技能。       性價值觀的建 立,色情的辨 性 J4 認識身		「性」福「保」典		防方式。	擊與風險。			視。
惠的態度。       操作健康技能。       性價值觀的建立,色情的辨立,色情的辨       性 J4 認識身				•		· ·		【性別平等
立,色情的辨 性 J4 認識身								
						識與媒體色情		體自主權相

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			4.	學習「健康技能-		訊息的批判能		關議題,維
				正確使用保險		カ。		護自己與尊
				套」。		Db-IV-8 愛滋		重他人的身
			5.	培養堅守安全性行		病及其它性病		體自主權。
				為的態度。		的預防方法與		性 J5 辨識性
						關懷。		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
								的性别問
								題。
五	單元五	2	1.	了解三項全能的起	2c-IV-3 表現自	Cd-IV-1 户外	上課參與	5 外教育】
	挑戰極限			源及各種距離。	信樂觀、勇於挑	休閒運動綜合	技能檢測	戶 J3 理解知
	第2章		2.	認識三項全能的器	戰的學習態度。	應用。		識與生活環
	三項全能			材及使用時機。	3d-IV-2 運用運			境的關係,
			3.	體驗在不同項目之	動比賽中的各種			獲得心靈的
				間轉換的過程、身	策略。			喜悅,培養
				體感受,並了解轉	3d-IV-3 應用思			積極面對挑
				换區的擺放設置。	考與分析能力,			戰的能力與
			4.	學習設計適合自己	解決運動情境的			態度。
				的運動訓練計畫。	問題。			【生涯規
			5.	完成一次的小型三	4c-IV-3 規劃提			劃】
				項全能賽。	升體適能與運動			涯 J3 覺察自
					技能的運動計			己的能力與
					畫。			興趣。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

1	T		I				
				4d-IV-3 執行提			
				升體適能的身體			
				活動。			
六	單元一	1	1. 認識性傳染病的種	1a-Ⅳ-3 評估內	Db-IV-6 青少	上課參與	【法治教
	愛,這件事		類與症狀。	在與外在的行為	年性行為之法	課堂問答	育】
	第2章		2. 了解性傳染病的預	對健康造成的衝	律規範與明智	態度檢核	法 J2 避免歧
	「性」福「保」典		防方式。	擊與風險。	抉擇。		視。
			3. 培養關懷性傳染病	3a-Ⅳ-1 精熟地	Db-IV-7 健康		【性別平等
			患的態度。	操作健康技能。	性價值觀的建		教育】
			4. 學習「健康技能-		立,色情的辨		性 J4 認識身
			正確使用保險		識與媒體色情		體自主權相
			套」。		訊息的批判能		關議題,維
			5. 培養堅守安全性行		力。		護自己與尊
			為的態度。		Db-IV-8 愛滋		重他人的身
					病及其它性病		體自主權。
					的預防方法與		性 J5 辨識性
					關懷。		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
							的性别問
							題。
六	單元五	2	1. 了解三項全能的起	2c-IV-3 表現自	Cd-IV-1 户外	上課參與	5 外教育】
	挑戰極限		源及各種距離。	信樂觀、勇於挑	休閒運動綜合	技能檢測	戶 J3 理解知
	第2章		2. 認識三項全能的器	戰的學習態度。	應用。		識與生活環
	三項全能		材及使用時機。				境的關係,
							獲得心靈的

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			3.	體驗在不同項目之	3d-IV-2 運用運			喜悅,培養
				間轉換的過程、身	動比賽中的各種			積極面對挑
				體感受,並了解轉	策略。			戰的能力與
				换區的擺放設置。	3d-IV-3 應用思			態度。
			4.	學習設計適合自己	考與分析能力,			【生涯規
				的運動訓練計畫。	解決運動情境的			劃】
			5.	完成一次的小型三	問題。			涯 J3 覺察自
				項全能賽。	4c-IV-3 規劃提			己的能力與
					升體適能與運動			興趣。
					技能的運動計			
					書。			
					升體適能的身體			
					活動。			
セ	單元一	1	1.	認識性傳染病的種	1a-IV-3 評估內	Db-IV-6 青少	上課參與	【法治教
	爱,這件事			類與症狀。	在與外在的行為	年性行為之法	課堂問答	育】
	第2章		2.	了解性傳染病的預	對健康造成的衝	律規範與明智	態度檢核	法 J2 避免歧
	「性」福「保」典			防方式。	擊與風險。	抉擇。		視。
	【第一次評量週】		3.	培養關懷性傳染病	3a-IV-1 精熟地	Db-IV-7 健康		【性别平等
				患的態度。	操作健康技能。	性價值觀的建		教育】
			4.	學習「健康技能-		立,色情的辨		性 J4 認識身
				正確使用保險		識與媒體色情		體自主權相
				套」。		訊息的批判能		關議題,維
			5.	培養堅守安全性行		カ。		護自己與尊
				為的態度。		Db-IV-8 愛滋		重他人的身
						病及其它性病		體自主權。
						的預防方法與		性 J5 辨識性
						關懷。		騷擾、性侵
								害與性霸凌
								的樣態,運
								用資源解決
								問題。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

		1			Ī		Ţ
							性 J6 探究各
							種符號中的
							性別意涵及
							人際溝通中
							的性别問
							題。
セ	單元五	2	1. 認識體操運動的脈	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適	上課參與	【安全教
	挑戰極限		絡。	項運動基礎原理	能促進策略與	態度檢核	育】
	第3章		2. 能夠了解臺灣在國	和規則。	活動方法。	技能檢測	安 J1 理解安
	競技體操 地板		際體操領域的表	1c-IV-2 評估運	Cb-IV-2 各項		全教育的意
	【第一次評量週】		現。	動風險,維護安	運動設施的安		義。
			3. 能夠了解體操地板	全的運動情境。	全使用規定。		安 J2 判斷常
			運動為何。	2c-IV-3 表現自	Ia-IV-1 徒手		見的事故傷
			4. 能夠了解體操地板	信樂觀、勇於挑	體操動作組		害。
			運動的基本動作及	戰的學習態度。	合。		安 J6 了解運
			練習方法。	2d-IV-1 了解運			動設施安全
			5. 能夠學會體操地板	動在美學上的特			的維護。
			運動的動作與正確	質與表現方式。			安 J9 遵守環
			技巧。	3c-IV-1 表現局			境設施設備
			6. 能夠學會簡單的動	部或全身性的身			的安全守
			作組合,並加以運	體控制能力,發			則。
			用。	展專項運動技			
			7. 能夠學會分析動作	能。			
			技巧與編排。	3d-IV-1 運用運			
			8. 能夠培養全身協調	動技術的學習策			
			性與提升肌肉適	略。			
			能。	4d-IV-3 執行提			
			9. 能遵守安全規範及	升體適能的身體			
			比賽規則。	活動。			
			10. 營造相互合作的班				
			級氣氛。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	日内江(时正)日 臣(州内水州区)		11. 能夠欣賞他人的動作表現。				
Λ	單元一 愛,這件事 第2章 「性」福「保」典	1	1. 認類了防培惠學正套培為的 的 染 傳 使 守度 宗 傳 人	在與外在的行為 對健康造成。 3a-IV-1 精熟地 操作健康技能。	年律抉Db性立識訊力Db病的關性規擇IV-7價,與息。IV-B的人IV-B的人IV-B的人類,與情體批 8 它方之明 健的的色判 愛性法	課堂問答態度檢核	【育法視【教性體關護重體性騷害的用問性種性人的題法】J。性育J自議自他自J擾與樣資題J符別際性。治 避 別 認主題己人權辨、性態源。探號意溝的免 平 識權,與的。識性霸,解 究中涵通別教 歧 等 身相維尊身 性侵凌運決 各的及中問
八	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板	2	<ol> <li>認識體操運動的脈絡。</li> <li>能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。</li> </ol>	項運動基礎原理 和規則。	Ab-IV-1 體適 能促進策略與 活動方法。 Cb-IV-2 各項 運動設施的安 全使用規定。		【安全教育】 安J1理解安全教育的意

	Tr.				1				
			3.	能夠了解體操地板	2c-IV-3 表現自	Ia-IV-1 徒手			安 J2 判斷常
				運動為何。	信樂觀、勇於挑	體操動作組			見的事故傷
			4.	能夠了解體操地板	戰的學習態度。	合。			害。
				運動的基本動作及	2d-IV-1 了解運				安 J6 了解運
				練習方法。	動在美學上的特				動設施安全
			5.	能夠學會體操地板	質與表現方式。				的維護。
				運動的動作與正確	3c-IV-1 表現局				安 J9 遵守環
				技巧。	部或全身性的身				境設施設備
			6.	能夠學會簡單的動	體控制能力,發				的安全守
				作組合,並加以運	展專項運動技				則。
				用。	能。				
			7.	能夠學會分析動作	3d-IV-1 運用運				
				技巧與編排。	動技術的學習策				
			8.	能夠培養全身協調	略。				
				性與提升肌肉適	4d-IV-3 執行提				
				能。	升體適能的身體				
			9.	能遵守安全規範及	活動。				
				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。					
九	單元二	1	1.	了解臺灣推行全民	1a-IV-4 理解促	Fb-IV-5 全民	上課參與		【品德教
	一生「醫」世			健保的價值與意	進健康生活的策	健保與醫療制	課堂	問 答	育】
	第1章			涵。	略、資源與規	度、醫療服務	經驗分享		品 J1 溝通合
	臺灣「醫」級棒		2.	清楚健保經營方式	範。	與資源。			作與和諧人
				和特色,並了解相					際關係。
				關專有名詞的意	踐健康促進的生				品 J8 理性溝
				義,進而懂得珍惜	活型態。				通與問題解
				健保資源。	3b-IV-2 熟悉各				決。
					種人際溝通互動				
					技能。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

一生「醫」世 健保的價值與意 進健康生活的策 健保與醫療制 課 堂 問 答 育】 第1章	-									
□ ・				3.	認識健保卡所提供	4a-IV-2 自我監				
4. 破解國人就醫遊惠,分析從保留來 資源及費的原因。 5. 清楚正確就醫流 程和習慣,並惟得 粉情醫療資源。 6. 選釋通當的就醫流 程和習慣,並惟得 粉情醫療資源。 2c-IV-2表現利、 水上游龍 第1章 捷泳 涂無止息 2. 熟練捷泳換氣與划。 - 美的配合技巧。 3. 自我反思動作學習 與和諧互動。 3. 自我反思動作學習 與和諧互動。 3. 自我反思動作學習 與和諧互動。 4. 精進泳技進思考換 觀葉學,有效應用 於游泳能力評量並 達成目標。 2c-IV-1表現局。 4. 精進泳技進思考換 觀控制能力,發 展 身項運動技能。 2d-IV-1 選用運動技術的學習策 嗎。 2d-IV-1 選用運動技術的學習策 嗎。 11. 了解臺灣推行全民 進健康生活的策 以 能 能 。 3d-IV-1 選用運動技術的學習策 嗎 沒 學 同 答 第 1 章 學 「					的醫療服務項目、	督、增強個人促				
思,分析健保醫療 資源及實的原因。  5. 清楚 正確就醫流 程料可當例,並僅得 珍惜醫療資源。  2. 1. 認識呼吸肌群在捷 冰換氣中是如何作 用。 之。IV-2 反思自 冰換氣中是如何作 用。 2. 熟練捷泳換氣與划 手的配合技巧。 3. 自我反思動作變度 與他人理性漢通 與和語互動。 成果,並分析與改善養換氣問題。 4. 精進冰技並思考換 系導啄、有效應用 於藥啄,有效應用 於藥冰,能力評量並 達成目標。  4. 精進冰技並思考換 高速果,並分析與改善養物能力,發 養換氣問題。 4. 精進冰技並思考換 系導啄。有效應用 於藥冰,能力評量並 達成目標。  3d-IV-1 運用運 動設術的學習業 吃。  4. 精進冰技並思考換 系導啄。有效應用 於藥的的學習業 吃。  4. 精進冰技並思考換 系導啄。有效應用 於藥的的學習業 吃。  5d-IV-2 灣冰 上課參與 前進 25 公尺 (意換氣 5 次以 一字的配合技巧。 為之(IV-1) 運用運 動設術的學習業 吃。  6 日-IV-2 灣冰 上課參與 一等觀察 上)。 與他人理性漢通 與來和語互動。 3d-IV-1 運用運 動設術的學習業 吃。  6 日-IV-2 灣冰 大學與和 2 5 次 與他人理性漢通 與來和語互動 發術的學習業 吃。  6 是 專項運動技 物故術的學習業 吃。 6 是 日-IV-5 全民 健保與醫療制 課 堂 問 答 育 了 品」II 溝通合 作與心 經程數分多 (是 、醫療服務 與資源。  6 工學與 健保與醫療制 課 堂 問 答 育 了 品」II 溝通合 作與心 作與心 作與心 質解與 質 質 與資源。					功能和使用方式。	進健康的行動,				
				4.	破解國人就醫迷	並反省修正。				
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,並懂得物質的就醫流程和習慣,並懂得物性醫療資源。   1					思,分析健保醫療					
程, 了解相關醫療制度和名詞。					資源浪費的原因。					
制度和名詞。				5.	清楚正確就醫流					
1					程,了解相關醫療					
推和習慣、並懂得   珍惜醫療資源。					制度和名詞。					
九     單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 冰無止息     2     1. 認識呼吸肌群在捷 冰換氣中是如何作 用。 之。IV-2 表現利 是一IV-2 表現利 之. 熟練捷泳換氣與對 点果,並分析與改善 養換氣問題。 4. 精進泳技並思考換 氣策略,有效應用 於游泳能力評量並 達成目標。     1d-IV-2 反思自 己的運動技能。 ②c-IV-2 表現利 (需換氣 5 次以 性合群的態度, 與和蓄互動。 ③c-IV-1 表現局 新或全身性的身 概控制能力,發展專項運動技 節能。 ③d-IV-1 運用運動技術的學習策 略。     上)。       十     單元二 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒     1     1. 了解臺灣推行全民 健保的價值與意 涵。 ②c. 清楚健保經營方式、和特色,並了解相     [Fb-IV-5 全民 健保與醫療制 度保的價值與意 涵。 ②c. 清楚健保經營方式、和特色,並了解相     上課參與 健保與醫療制 度、醫療服務 與資源。     上課參與 課 堂 問 答 經驗分享     【 品 德 教 育 】 品 別 溝通合 作與和 諧人 際關係。				6.	選擇適當的就醫流					
九     單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 冰無止息     2     1. 認識呼吸肌群在捷 泳換氣中是如何作 用。 之。IV-2 表現利 他合群的態度, 專他人理性溝通 專和諧互動。 3. 自我反思動作學習 成果,並分析與改 善換氣問題。 4. 精進冰技並思考換 氣策略,有效應用 於游泳能力評量並 達成目標。     1d-IV-2 反思自 10 色型動技能。 2c-IV-2 表現利 他合群的態度, 與他人理性溝通 專和諧互動。 3c-IV-1 表現局 體控制能力,發 觀控制能力,發 競。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策 略。     上課參與 課 堂 問 資子       十     單元二 一生「醫」世 第 1 章 臺灣「醫」級棒     1     1 下解臺灣推行全民 健保的價值與意 涵。 2. 清楚健保經營方式 和特色,並了解相     Ia-IV-4 理解促 健保與醫療制 鍵健康生活的策 健保與醫療制 變。醫療服務 與資源。     上課參與 課 堂 問 多 經驗分享 經 經 所 經 所 經 所 經 所 經 所 經 所 經 所 經 所 經 所					程和習慣,並懂得					
水上游龍					珍惜醫療資源。					
第1章 捷泳 泳無止息  2. 熟練捷泳換氣與划 手的配合技巧。 3. 自我反思動作學習 成果,並分析與改 善換氣問題。 4. 精進冰技並思考換 觀控制能力,發 魚 藥 來,有效應用 於游泳能力評量並 達成目標。  4. 可不二一生「醫」世 保保的價值與意 海。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策 略。 1a-IV-4 理解促 進健康生活的策 健保與醫療制 課 堂 問 答 育 】 品 JI 溝通合作與和諧人際關係。  2. 清楚健保經營方式和特色,並了解相	九	單元六	2	1.	認識呼吸肌群在捷	1d-IV-2 反思自	Gb-IV-2 游泳	上課參與		
# 使		水上游龍			泳換氣中是如何作	己的運動技能。	前進 25 公尺	技能檢測		
手的配合技巧。 3. 自我反思動作學習 與和諧互動。 3c-IV-1 表現局		第1章			用。	2c-IV-2 表現利	(需換氣5次以	平時觀察		
3. 自我反思動作學習 成果,並分析與改 著換氣問題。 4. 精進於技並思考換 觀控制能力,發 觀控制能力,發 氣策略,有效應用 於游泳能力評量並 違成目標。  1. 了解臺灣推行全民 1a-IV-4 理解促 使保與醫療制 課 堂 問 答 育】 品 1章 違牌保的價值與意		捷泳 泳無止息		2.	熟練捷泳換氣與划	他合群的態度,	上)。			
成果,並分析與改善養換氣問題。 4. 精進泳技並思考換 無策略,有效應用 於游泳能力評量並 違成目標。  1. 了解臺灣推行全民 健保的學習策略。  1. 了解臺灣推行全民 健保的學習策略。  1. 了解臺灣推行全民 健保的學習策略。  2. 清楚健保經營方式 和特色,並了解相  1. 不可解相  3c-IV-1 表現局 部或全身性的身 機控制能力,發 展 專項運動技 能 能					手的配合技巧。	與他人理性溝通				
善換氣問題。     4. 精進泳技並思考換				3.	自我反思動作學習	與和諧互動。				
4. 精進泳技並思考換 氣策略,有效應用 於游泳能力評量並 達成目標。       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。         十       單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒       1. 了解臺灣推行全民 健保的價值與意 涵。       Ia-IV-4 理解促 進健康生活的策 達健康生活的策 。       上課參與 課 堂 問 答 育】 品 JI 溝通合 作與和諧人 際關係。					成果,並分析與改	3c-IV-1 表現局				
無策略,有效應用 於游泳能力評量並 達成目標。  1 1. 了解臺灣推行全民 1a-IV-4 理解促 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒  1 2. 清楚健保經營方式 和特色,並了解相  「財子」である。  「最惠」の表表表別である。  「日本」である。  「日本」である。  「日本」である。  「日本」である。  「日本」である。  「日本」である。  「日本」である。  「日本」である。  「日本、「日本、「日本、「日本、「日本、「日本、「日本、「日本、「日本、「日本、					善換氣問題。	部或全身性的身				
				4.	精進泳技並思考換	體控制能力,發				
建成目標。     3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。       十     單元二 一生「醫」世 健保的價值與意					<b>氣策略,有效應用</b>	展專項運動技				
動技術的學習策   略。					於游泳能力評量並	能。				
中       單元二       1       1. 了解臺灣推行全民 (建保的價值與意) (建保的價值與意) (建保的價值與意) (建保的價值與意) (基灣「醫」級棒       1. 了解臺灣推行全民 (建保的價值與意) (建保與醫療制) (建保與醫療制) (建保與醫療制) (建保與醫療制) (基礎原生活的策) (建保與醫療制) (基礎原生活的策) (基礎原生活的策) (基础原则) (基础					達成目標。	3d-IV-1 運用運				
十       單元二       1       1. 了解臺灣推行全民 住保的價值與意 健保與醫療制 健保與醫療制 實別 是灣「醫」級棒       1. 了解臺灣推行全民 住保與醫療制 健保與醫療制 健保與醫療制 度、醫療服務 度、醫療服務 度、醫療服務 與資源。       課 堂 問 答 育】 品 J1 溝通合作與和 諧人際關係。						動技術的學習策				
一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒 2. 清楚健保經營方式 和特色,並了解相 進健康生活的策 健保與醫療制 課 堂 問 答 育】 略、資源與規 度、醫療服務 經驗分享 品 J1 溝通合作與和 諧人際關係。						略。				
第1章     涵。     略、資源與規度、醫療服務經驗分享     品 J1 溝通合作與和諧人際關係。       臺灣「醫」級棒     2. 清楚健保經營方式和特色,並了解相     範。     與資源。     作與和諧人際關係。	+	1 .	1	1.						【品德教
臺灣「醫」級棒 2. 清楚健保經營方式 範。 與資源。 作與和諧人 和特色,並了解相 際關係。		_			健保的價值與意			課堂	問答	
和特色,並了解相		' ' '					· ·	經驗分享		品 J1 溝通合
		臺灣「醫」級棒		2.		範。	與資源。			作與和諧人
關專有名詞的意										際關係。
					關專有名詞的意					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

表、地の複字珍惜 (住保音源 - 3. 18 理性溶 (建係 (建物 + 2. 2. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 4. 数解 (程序 (基 ) 4. 数解 (基 ) 4. 数解 (基 ) 4. 数解 (基 ) 4. 数解 (基 ) 4. 数 (基 ) 4. 数解 (基 ) 4. 数据 (基 )											_
3. 認識條保卡所提供					義,進而懂得珍惜	2b-IV-2 樂於實				品 J8 理性溝	į.
					健保資源。	踐健康促進的生				通與問題角	ļ.
## 2				3.	認識健保卡所提供	活型態。				決。	
4. 破解國人就醫遊   技能。					的醫療服務項目、	3b-IV-2 熟悉各					
思,分析健保醫療 實際液質的原因。 5. 產 是 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 程於醫療資源。 2 1. 認識呼吸肌群在捷 於增醫療資源。 2 2 1. 認識呼吸肌群在捷 於排發氣中是如何作 第 1 章 捷泳 冰無止急 2 2 1. 認識呼吸肌群在捷 上部學與和作 第 1 章 捷泳 冰無止急 2 2 1. 認識呼吸肌群在捷 上記數學與和對產生 是 2 2 表現利 一性合戰的態度, 與和對產五動。 3 2 6 我反思動作學習 成果,並分析與改 養療或問題。 4. 精進泳技並思考換 觀案略,有效應用 於辨泳能力評量並 達成目標。 3 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2					功能和使用方式。	種人際溝通互動					
				4.	破解國人就醫迷	技能。					
1					思,分析健保醫療	4a-IV-2 自我監					
本人       2       2       1. 認識呼吸肌群在捷 沙権醫療資源。       1d-IV-2 反思自 沙性醫療資源。       1d-IV-2 反思自 公職執 5 次以 拉能檢測 25 公尺 技能檢測 25 公尺 技能檢測 25 公尺 技能檢測 25 公尺 技能檢測 4 統強 5 次以 产的配合技巧。 3. 自我反思動作學習 成果,並分析與改善 各換氣問題。 4. 精進泳站,無力評量並 達成目標。 3d-IV-1 建用建 動技術的學習業 8 3d-IV-1 運用運動技術的學習業 8 6 (企) 1 a-IV-4 理解促 健保與醫療制 2 2 以 2 2 2 2 2 2 2 2 3 3 2 3 3 3 3 3 3					資源浪費的原因。	督、增強個人促					
制度和名詞。				5.	清楚正確就醫流	進健康的行動,					
Table					程,了解相關醫療	並反省修正。					
十       單元六 水上游龍 第 1章 捷泳 冰無止息       2       1. 認識呼吸肌群在捷 泳換氣中是如何作 用。 2. 熟練捷泳換氣與划 手的配合技巧。 3. 自我反思動作學習 或成果,並分析與改善養換氣問題。 4. 精進泳技並思考換 氣策略,有效應用 於游泳能力評量並 達成目標。       1d-IV-2 反思自 己的運動技能。 2c-IV-2 表現利 他合解的態度, 與他人理性溝通 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 數技術的學習策 數也。       平時觀察         十一       單元二 一生「醫」世 第1章       1       1. 了解臺灣推行全民 健保的價值與意 滿。       日a-IV-4 理解促 進健康生活的策 喀、資源與規       上課參與 課 堂 問 答 質、醫療服務					制度和名詞。						
中       學元六       2       1. 認識呼吸肌群在捷 泳換氣中是如何作 用。       1d-IV-2 反思自				6.	選擇適當的就醫流						
十       單元六 水上游龍 第 1 章 捷泳 冰無止息       2       1. 認識呼吸肌群在捷 泳換氣中是如何作 用。       1d-IV-2 反思自 2c-IV-2表現利 他合群的態度, 與他人理性溝通 與和諧互動。 3c-IV-1表現局 部或全身性的身 體控制能力,發 展專項運動技 能。       上)。         十       單元二 一生「醫」世 第 1章       1       1. 了解臺灣推行全民 健保的價值與意 涵。       1a-IV-4 理解促 進健康生活的策 略、資源與規       Fb-IV-5 全民 健保與醫療制 度、醫療服務       上課參與 課 堂 問答 軍門					程和習慣,並懂得						
水上游龍 第 1 章 捷泳 泳無止息       次換氣中是如何作 用。       己的運動技能。 2c-IV-2表現利 他合群的態度, 與他人理性溝通 與和諧互動。 3c-IV-1表現局 普換氣問題。       前進 25 公尺 (需換氣 5 次以 上)。       技能檢測 平時觀察         4. 精進泳技が思考換 氣策略,有效應用 於游泳能力評量並 達成目標。       報控制能力,發 最專 項運動技 的於游泳能力評量並 達成目標。       農專 項運動技 能。 3d-IV-1 運用運 動技術的學習策 略。       上課參與 課 堂 問 答 了】         十一       單元二 一生「醫」世 第1章       1       1. 了解臺灣推行全民 健保的價值與意 涵。       1a-IV-4 理解促 進健康生活的策 健保與醫療制 度、醫療服務       上課參與 課 堂 問 答 資際與規       【 品 德 教 育】					珍惜醫療資源。						
第1章 捷泳 冰無止息       用。       2c-IV-2表現利 他合群的態度, 與他人理性溝通 與和諧互動。 3c-IV-1表現局 部或全身性的身 精進泳技並思考換 氣策略,有效應用 於游泳能力評量並達成目標。       上)。         十一       單元二 一生「醫」世 第1章       1       1. 了解臺灣推行全民 健保的價值與意 涵。       1a-IV-4 理解促 進健康生活的策 唯 、資源與規       Fb-IV-5 全民 健保與醫療制 度、醫療服務       上課參與 課 堂 問 答 育】	+	單元六	2	1.	認識呼吸肌群在捷	1d-IV-2 反思自	Gb-IV-2 游泳	上課參與			
提泳 泳無止息       2. 熟練捷泳換氣與划 手的配合技巧。       他合群的態度, 與他人理性溝通 與和諧互動。       上)。         3. 自我反思動作學習成果,並分析與改善善換氣問題。       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。       報控制能力,發展專項運動技能。         4. 精進泳技並思考換氣質地的學習報。       能。       3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。         中生「醫」世名」世保的價值與意涵。       1. 了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。       1a-IV-4 理解促健保與醫療制度、醫療服務       上課參與實際的意义。         第1章       2. 熟練捷泳換氣與規度,與他人理性溝通與與不可以與自己的學學可以可以與自己的學學可以與自己的學學可以可以可以可以與自己的學學可以可以可以可以可以可以可以與自己的學學可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可		水上游龍			泳換氣中是如何作	己的運動技能。	前進 25 公尺	技能檢測			
4       事的配合技巧。       專他人理性溝通 與和諧互動。         3. 自我反思動作學習成基換氣問題。       3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發氣策略,有效應用於游泳能力評量並達成目標。         4. 精進冰技並思考換氣態學習與應以達成目標。       3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。         十一       單元二一生「醫」世會生「醫」世籍的價值與意語。       1 1. 了解臺灣推行全民 健保的價值與意識 建健康生活的策 健保與醫療制 課 堂 問答 育】         2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 3 4 3 3 4 3 4		第1章			用。	2c-IV-2 表現利	(需換氣5次以	平時觀察			
3. 自我反思動作學習成果,並分析與改善養換氣問題。   4. 精進泳技並思考換氣器。		捷泳 泳無止息		2.	熟練捷泳換氣與划	他合群的態度,	上)。				
成果,並分析與改善養換氣問題。 4. 精進泳技並思考換 觀控制能力,發 氣策略,有效應用 於游泳能力評量並 達成目標。  中一 單元二 一生「醫」世 一生「醫」世 第1章  1. 了解臺灣推行全民 1a-IV-4 理解促					手的配合技巧。	與他人理性溝通					
				3.	自我反思動作學習	與和諧互動。					
4. 精進泳技並思考換					成果,並分析與改	3c-IV-1 表現局					
					善換氣問題。	部或全身性的身					
				4.	精進泳技並思考換	體控制能力,發					
達成目標。   3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。   1						展專項運動技					
動技術的學習策   略。					於游泳能力評量並	能。					
十一       單元二       1       1. 了解臺灣推行全民 la-IV-4 理解促 Fb-IV-5 全民 上課參與 一生「醫」世 健保的價值與意 進健康生活的策 健保與醫療制 課 堂 問 答 育】       【品 德 教 育】         第1章       涵。       略、資源與規 度、醫療服務 經驗分享					達成目標。	3d-IV-1 運用運					
十一       單元二       1       1. 了解臺灣推行全民 la-IV-4 理解促 Fb-IV-5 全民 上課參與						動技術的學習策					
一生「醫」世 健保的價值與意 進健康生活的策 健保與醫療制 課 堂 問 答 育】 第1章						_					
第1章	+-	' -	1	1.	了解臺灣推行全民	1a-W-4 理解促	-	上課參與			Ĺ
									問答	育】	
臺灣「醫」級棒 節。 與資源。 紙筆測驗		' '			涵。	略、資源與規		經驗分享			
		臺灣「醫」級棒				範。	與資源。	紙筆測驗			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	T	_			1			,
			2.	清楚健保經營方式	2b-IV-2 樂於實			品 J1 溝通合
				和特色,並了解相	踐健康促進的生			作與和諧人
				關專有名詞的意	活型態。			際關係。
				義,進而懂得珍惜	3b-IV-2 熟悉各			品 J8 理性溝
				健保資源。	種人際溝通互動			通與問題解
			3.	認識健保卡所提供	技能。			決。
				的醫療服務項目、	4a-IV-2 自我監			
				功能和使用方式。	督、增強個人促			
			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,並懂得				
				珍惜醫療資源。				
+-	單元六	2	1.	認識浮潛安全守	1c-IV-2 評估運	Cb-IV-2 各項	上課參與	【海洋教
	水上游龍			則,執行安全的水	動風險,維護安	運動設施的安	技能檢測	育】
	第2章			上休閒活動。	全的運動情境。	全使用規定。		海 J1 參與多
	浮潛 深入潛出		2.	學習浮潛的技巧,	1d-IV-1 了解各	Cc-IV-1 水域		元海洋休閒
				輕鬆結合自己的泳	項運動技能原	休閒運動綜合		與水域活
				技,培養休閒運動	理。	應用。		動,熟練各
				的興趣。	2c-IV-1 展現運			種水域求生
			3.	學習浮潛技能與知	動禮節,具備運			技能。
				識,提高水上休閒	動的道德思辨和			海 J2 認識並
				活動的適應能力。	實踐能力。			參與安全的
			4.	了解海洋環境與生	2c-IV-3 表現自			海洋生態旅
				態,促進重視海洋	信樂觀、勇於挑			遊。
				環境保護意識。	戰的學習態度。			海J14探討海
					3c-IV-1 表現局			洋生物與生
					, - , - ,			, ,

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

					體控制能力,發			態環境之關
					展專項運動技			聯。
					能。			
					3d-IV-1 運用運			
					動技術的學習策			
					略。			
十二	單元二	1	1.	學會分析藥物的類	1b-IV-3 因應生	Bb-IV-1 正確	上課參與	【品德教
	一生「醫」世			型和特性,以及了	活情境的健康需	購買與使用藥	課堂問答	育】
	第2章			解各類藥物正確的	求,尋求解決的	品的行動策	小組討論	品 J1 溝通合
	正確用藥好安心			使用時機和方式。	健康技能和生活	略。	經驗分享	作與和諧人
			2.	養成正確的用藥態	技能。	Bb-IV-2 家		際關係。
				度與習慣,並了解	2b-IV-1 堅守健	庭、同儕、文		品 J8 理性溝
				錯誤用藥對健康的	康的生活規範、	化、媒體、廣		通與問題解
				危害。	態度與價值觀。	告等傳達的藥		決。
			3.	強調醫藥分業需注	3b-IV-2 熟悉各	品選購資訊。		
				意的事項,以維護	種人際溝通互動			
				病人的權益與用藥	技能。			
				品質。	4a-IV-1 運用適			
			4.	能明辨藥物選購與				
				使用訊息之適切和	產品與服務,擬			
				安全性,並明智選				
				擇正確的用藥方	略。			
				式。				
十二	單元六	2	1.	認識浮潛安全守				【海洋教
	水上游龍			則,執行安全的水		運動設施的安	技能檢測	育】
	第2章			上休閒活動。	全的運動情境。	全使用規定。		海 J1 參與多
	浮潛 深入潛出		2.	學習浮潛的技巧,	1d-IV-1 了解各	Cc-IV-1 水域		元海洋休閒
				輕鬆結合自己的泳	項運動技能原	休閒運動綜合		與水域活
				技,培養休閒運動	理。	應用。		動,熟練各
				的興趣。	2c-IV-1 展現運			種水域求生
					動禮節,具備運			技能。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

00 = 欧安子日的								,
			3.	學習浮潛技能與知	動的道德思辨和			海 J2 認識並
				識,提高水上休閒	實踐能力。			参與安全的
				活動的適應能力。	2c-Ⅳ-3 表現自			海洋生態旅
			4.	了解海洋環境與生	信樂觀、勇於挑			遊。
				態,促進重視海洋	戰的學習態度。			海J14探討海
				環境保護意識。	3c-IV-1 表現局			洋生物與生
					部或全身性的身			態環境之關
					體控制能力,發			聯。
					展專項運動技			
					能。			
					3d-IV-1 運用運			
					動技術的學習策			
					略。			
十三	單元二	1	1.	學會分析藥物的類	1b-IV-3 因應生	Bb-IV-1 正確	上課參與	【品德教
	一生「醫」世			型和特性,以及了	活情境的健康需	購買與使用藥	課堂問答	育】
	第2章			解各類藥物正確的	求,尋求解決的	品的行動策	小組討論	品 J1 溝通合
	正確用藥好安心			使用時機和方式。	健康技能和生活	略。	經驗分享	作與和諧人
			2.	養成正確的用藥態	技能。	Bb-IV-2 家	紙筆測驗	際關係。
				度與習慣,並了解	2b-IV-1 堅守健	庭、同儕、文		品 J8 理性溝
				錯誤用藥對健康的	康的生活規範、	化、媒體、廣		通與問題解
				危害。	態度與價值觀。	告等傳達的藥		決。
			3.	強調醫藥分業需注	3b-IV-2 熟悉各	品選購資訊。		
				意的事項,以維護	種人際溝通互動			
				病人的權益與用藥	技能。			
				品質。	4a-IV-1 運用適			
			4.	能明辨藥物選購與	切的健康資訊、			
				使用訊息之適切和	產品與服務,擬			
				安全性,並明智選	定健康行動策			
				擇正確的用藥方	略。			
				式。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

十三	單元七	2	1.	能瞭解進行籃球練	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	上課參與	
	球類入門			習前,如何藉由腳	項運動基礎原理	攻守性球類運	技能檢測	
	第1章			步動態訓練提升體	和規則。	動動作組合及	態度檢核	
	籃球 跑動與配合			能。	1d-IV-2 反思自	團隊戰術。		
			2.	了解並操作新、舊	己的運動技能。			
				式上籃方式。	2c-IV-2 表現利			
			3.	能運球並簡易突破	他合群的態度,			
				障礙後上籃。	與他人理性溝通			
			4.	能了解正確掩護動	與和諧互動。			
				作,並應用不同方	3d-IV-2 運用運			
				向的	動比賽中的各種			
			5.	掩護阻擋防守者,	策略。			
				協助隊上進攻。	4d-IV-1 發展適			
			6.	能在簡易賽事中自	合個人之專項運			
				由運用掩護、擋拆	動技能。			
				等技術。				
十四	單元二	1	1.	學會分析藥物的類	1b-IV-3 因應生	Bb-IV-1 正確	上課參與	【品德教
	一生「醫」世			型和特性,以及了	活情境的健康需	購買與使用藥	課堂問答	育】
	第2章			解各類藥物正確的	求,尋求解決的	品的行動策	小組討論	品 J1 溝通合
	正確用藥好安心			使用時機和方式。	健康技能和生活	略。	經驗分享	作與和諧人
	【第二次評量週】		2.	養成正確的用藥態	技能。	Bb-IV-2 家	紙筆測驗	際關係。
				度與習慣,並了解	2b-IV-1 堅守健	庭、同儕、文		品 J8 理性溝
				錯誤用藥對健康的	康的生活規範、	化、媒體、廣		通與問題解
				危害。	態度與價值觀。	告等傳達的藥		決。
			3.	強調醫藥分業需注	3b-IV-2 熟悉各	品選購資訊。		
				意的事項,以維護	種人際溝通互動			
				病人的權益與用藥	技能。			
				品質。	4a-IV-1 運用適			
			4.	能明辨藥物選購與	切的健康資訊、			
				使用訊息之適切和	產品與服務,擬			
				安全性,並明智選	定健康行動策			
					略。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				擇正確的用藥方				
				式。				
十四	單元七	2	1.	能瞭解進行籃球練	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	上課參與	
	球類入門			習前,如何藉由腳	項運動基礎原理	攻守性球類運	技能檢測	
	第1章			步動態訓練提升體	和規則。	動動作組合及	態度檢核	
	籃球 跑動與配合			能。	1d-IV-2 反思自	團隊戰術。		
	【第二次評量週】		2.	了解並操作新、舊	己的運動技能。			
				式上籃方式。	2c-IV-2 表現利			
			3.	能運球並簡易突破	他合群的態度,			
				障礙後上籃。	與他人理性溝通			
			4.	能了解正確掩護動	與和諧互動。			
				作,並應用不同方	3d-IV-2 運用運			
				向的	動比賽中的各種			
			5.	掩護阻擋防守者,	策略。			
				協助隊上進攻。	4d-IV-1 發展適			
			6.	能在簡易賽事中自	合個人之專項運			
				由運用掩護、擋拆	動技能。			
				等技術。				
十五	單元三	1	1.	瞭解藥物濫用的常	1a-IV-3 評估內	Bb-IV-3 菸、	上課參與	【品德教
	「癮」爆新觀點			見成因。	在與外在的行為	酒、檳榔、藥	小組討論	育】
	第1章		2.	瞭解藥物濫用的種	對健康造成的衝	物的成分與成	分組報告	品 EJU1 尊重
	青春要玩不藥丸			類。	擊與風險。	癮性,以及對	態度檢核	生命。
			3.	能說出藥物濫用對	2a-IV-2 自主思	個人身心健康		
				健康的影響。	考健康問題所造	與家庭、社會		
			4.	分析藥物濫用對社	成的威脅感與嚴	的影響。		
				會的危害。	重性。			
			5.	能下定決心拒絕藥	2a-IV-3 深切體			
				物濫用。	會健康行動的自			
			6.	能分析生活情境中				
				隱藏的藥物濫用陷	2b-IV-1 堅守健			
				阱。	康的生活規範、			
					態度與價值觀。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

十五	單元七	2	1.	認識桌球的發球原	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	上課參與	【品德教
	球類入門			則。	項運動基礎原理	性球類運動動	技能檢測	育】
	第2章		2.	能遵守球場上安全		作組合及團隊	分組競賽	品 J1 溝通合
	桌球 誰與爭鋒			規則及遊戲規則。	1d-IV-1 了解各	<b>戦術。</b>		作與和諧人
			3.	能了解桌球正拍發				際關係。
				平擊球和反拍推擋				
				的分解動作。	2c-IV-2 表現利			
			4.	能做出正拍發平擊	他合群的態度,			
				球和反拍推擋的動	與他人理性溝通			
				作。	與和諧互動。			
			5.	培養控球落點瞄準	3c-IV-1 表現局			
				目標物的能力。	部或全身性的身			
			6.	相互合作的班級氣	體控制能力,發			
				氛。	展專項運動技			
					能。			
					3d-IV-2 運用運			
					動比賽中的各種			
					策略。			
					3d-IV-3 應用思			
					考與分析能力,			
					解決運動情境的			
					問題。			
					4d-IV-2 執行個			
					人運動計畫,實			
					際參與身體活			
					動。			
十六	單元三	1	1.	瞭解藥物濫用的常			上課參與	【品德教
	「癮」爆新觀點			見成因。	在與外在的行為	酒、檳榔、藥	小組討論	育】
	第1章		2.	瞭解藥物濫用的種		物的成分與成	分組報告	品 EJU1 尊重
	青春要玩不藥丸			類。	擊與風險。	瘾性,以及對	態度檢核	生命 。
			3.	能說出藥物濫用對		個人身心健康		
				健康的影響。	考健康問題所造			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	小江王(四江正)日  臣(州) 小水河以)		5.	分析藥物濫用對社 會的危害。 能下定決心拒絕藥 物濫用。 能分析生活情境中 隱藏的藥物濫用陷 阱。	重性。	與家庭、社會的影響。		
十六	單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒	2	<ol> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> </ol>	認則能規能平的能球作培目相氛謝。遵則了擊分做和。養標互。守及解球解出反 控物合的 場戲球反作拍推 落能的作 是則拍推 平的 瞄。級 安則拍推 平的 瞄。級	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性動與和諧互動。 3c-IV-1 表現身 部或全身性的身	性球類運動動 作組合及團隊	上課參與技能檢測	【育品作際關係。 教 合人

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

					際參與身體活			
					動。			
++	單元三	1	1.	瞭解藥物濫用的常	1a-IV-3 評估內	Bb-IV-3 菸、	上課參與	【品德教
'	「癮」爆新觀點			見成因。	在與外在的行為	酒、檳榔、藥		育】
	第1章		2.	瞭解藥物濫用的種		物的成分與成		品 EJU1 尊重
	青春要玩不藥丸			類。	擊與風險。	瘾性,以及對		生命。
	7, 4, 2, 70, 7, 70, 70		3.	能說出藥物濫用對	• • •			
				健康的影響。	考健康問題所造	與家庭、社會		
			4.	分析藥物濫用對社		的影響。		
				會的危害。	重性。			
			5.	能下定決心拒絕藥	2a-IV-3 深切體			
				物濫用。	會健康行動的自			
			6.	能分析生活情境中	覺利益與障礙。			
				隱藏的藥物濫用陷	2b-IV-1 堅守健			
				阱。	康的生活規範、			
					態度與價值觀。			
十七	單元七	2	1.	認識 2020 東京奥	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/	上課參與	
	球類入門			運選手的精湛表現	項運動基礎原理	牆性球類運動	技能檢測	
	第3章			及最關鍵的後場致	和規則。	動作組合及團	分組競賽	
	羽球 致命一擊			命一擊。	1d-IV-1 了解各	隊戰術。		
			2.	經由高遠球對抗	項運動技能原			
				賽,熟習舊經驗,	理。			
				並藉此建立後場擊	2d-IV-2 展現運			
				球之基本能力。	動欣賞的技巧,			
			3.	了解與學會後場殺	體驗生活的美			
				球動作要領與應				
				用,並建立擊球時				
				正確的拍面擊球位				
				置及發力。	體控制能力,發			
			4.	能了解羽球殺球之	展專項運動技			
				不同方式並能在比	能。			
				賽中欣賞。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	小宝(两正)口 直(州 小两)灰)		E	4 與 人 処 む 吐 ル ル	11 IV 0 ±1 /- /m				
			Э.	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。	動。				
十八	單元三	1	1.	認識拒絕的原則與	2a-IV-3 深切體	Bb-IV-4 面對	上 課	參 與	【法治教
	「癮」爆新觀點			技巧。	會健康行動的自	成癮物質的拒	小組討論		育】
	第2章		2.	能以正向的態度面	覺利益與障礙。	絕技巧與自我	分組報告		法 J4 理解規
	毒來不毒往			對拒絕。	2b-IV-1 堅守健	控制。	經驗分享		範國家強制
			3.	能使用合適的拒絕	康的生活規範、	Bb-IV-5 拒絕			力之重要
				技巧達到拒絕的目	態度與價值觀。	成癮物質的自			性。
				的。	2b-IV-3 充分地	主行動與支持			
			4.	了解藥物濫用的戒	肯定自我健康行	性規範、戒治			
				治資源。	動的信心與效能	資源。			
					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。				
十八	單元七	2	1	認識 2020 東京奥		Ha-IV-1 網/	上課參與		
			1.	運選手的精湛表現		牆性球類運動			
	第3章			及最關鍵的後場致		動作組合及團	<b>分組競賽</b>		
	羽球 致命一撃			<b>众</b> 取嗣疑的复物玖 命一擊。	1d-IV-1 了解各	丁型   及图	刀紅炕貨		
	初球 玫邨 李		9	經由高遠球對抗					
			۷.		項 選 勁 投 肥 凉     理。				
				賽,熟習舊經驗,					
				並藉此建立後場擊					
			o	球之基本能力。	動欣賞的技巧,				
			3.	了解與學會後場殺	·				
				球動作要領與應	感。				
				用,並建立擊球時					
				正確的拍面擊球位					
				置及發力。	體控制能力,發				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			4.	能了解羽球殺球之	展專項運動技				
				不同方式並能在比	能。				
				賽中欣賞。	4d-IV-2 執行個				
			5.	能學會殺球時的使	人運動計畫,實				
				用時機與執行方	際參與身體活				
				法,並實際應用於	動。				
				比賽戰術戰略。					
十九	單元三	1	1.	認識拒絕的原則與	2a-IV-3 深切體	Bb-IV-4 面對	上課	參 與	【法治教
	「癮」爆新觀點			技巧。	會健康行動的自	成癮物質的拒	小組討論		育】
	第2章		2.	能以正向的態度面	覺利益與障礙。	絕技巧與自我	分組報告		法 J4 理解規
	毒來不毒往			對拒絕。	2b-IV-1 堅守健	控制。	經驗分享		範國家強制
			3.	能使用合適的拒絕	康的生活規範、	Bb-IV-5 拒絕			力之重要
				技巧達到拒絕的目	態度與價值觀。	成癮物質的自			性。
				的。	2b-IV-3 充分地	主行動與支持			
			4.	了解藥物濫用的戒	肯定自我健康行	性規範、戒治			
				治資源。	動的信心與效能	資源。			
					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。				
十九	單元七	2	1.	認識壘球運動的演	1c-IV-1 了解各	Hd-IV-1 守備/	上課參與		【品德教
	球類入門			進脈絡。	項運動基礎原理	跑分性球類運	技能檢測		育】
	第4章		2.	能比較出棒球與壘	和規則。	動動作組合及	分組競賽		品 J1 溝通合
	壘球 身手矯健			球的差異。	2c-IV-2 表現利	團隊戰術。			作與和諧人
			3.	能遵守球場上的遊	他合群的態度,				際關係。
				戲規則。	與他人理性溝通				品 J2 重視群
			4.	能了解傳接球動作	與和諧互動。				體規範與榮
				之原理。	2c-IV-3 表現自				譽。
					信樂觀、勇於挑				
					戰的學習態度。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	[H=(# 4=)]= [E(H)]=[H] (H)(H)							
			5.	能利用身體各部位	3c-IV-1 表現局			品 J8 理性溝
				力量來完成穩定傳	部或全身性的身			通與問題解
				接球動作。	體控制能力,發			決。
			6.	了解正式比賽的傳	展專項運動技			
				接順序與不同的傳	能。			
				接組合變化。	3d-IV-1 運用運			
			7.	相互合作的班級氣	動技術的學習策			
				氛。	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。			
廿	單元三	1	1.	認識拒絕的原則與	1c-IV-1 了解各	Hd-IV-1 守備/	上課參與	【品德教
	「癮」爆新觀點			技巧。	項運動基礎原理	跑分性球類運	技能檢測	育】
	第2章		2.	能以正向的態度面	和規則。	動動作組合及	分組競賽	品 J1 溝通合
	毒來不毒往			對拒絕。	2c-IV-2 表現利	團隊戰術。		作與和諧人
	【第三次評量週】		3.	能使用合適的拒絕	他合群的態度,			際關係。
				技巧達到拒絕的目	與他人理性溝通			品 J2 重視群
				的。	與和諧互動。			體規範與榮
			4.	了解藥物濫用的戒	2c-IV-3 表現自			譽。
				治資源。	信樂觀、勇於挑			品 J8 理性溝
					戰的學習態度。			通與問題解
					3c-IV-1 表現局			決。
					部或全身性的身			
					體控制能力,發			
					展專項運動技			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

		1	1		1		
				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。			
廿	單元七	2	1. 認識壘球運動的演	1c-IV-1 了解各	Hd-IV-1 守備/	上課參與	【品德教
	球類入門		進脈絡。	項運動基礎原理	跑分性球類運	技能檢測	育】
	第4章		2. 能比較出棒球與壘	和規則。	動動作組合及	分組競賽	品 J1 溝通合
	壘球 身手矯健		球的差異。	2c-IV-2 表現利	團隊戰術。		作與和諧人
	【第三次評量週】		3. 能遵守球場上的遊	他合群的態度,			際關係。
			戲規則。	與他人理性溝通			品 J2 重視群
			4. 能了解傳接球動作	與和諧互動。			體規範與榮
			之原理。	2c-IV-3 表現自			譽。
			5. 能利用身體各部位	信樂觀、勇於挑			品 J8 理性溝
			力量來完成穩定傳	戰的學習態度。			通與問題解
			接球動作。	3c-IV-1 表現局			決。
			6. 了解正式比賽的傳	部或全身性的身			
			接順序與不同的傳	體控制能力,發			
			接組合變化。	展專項運動技			
			7. 相互合作的班級氣	能。			
			<b></b>	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,			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

廿一	單元三 塚新觀點第2章 毒來不毒往	1	1. 認識拒絕的原則與的原則,是一個的人的人。 1. 認識的人,不是一個的人,不是一個的人,不是一個的人,不是一個的人,不是一個的人,不是一個的人,不是一個的人,不是一個人,不是一個人,不是一個人,不是一個人,不是一個人,不是一個人,不是一個人,不是一個人,不是一個人,不是一個人,不是一個人,不是一個人,不是一個人,不是一個人,不是一個人,不是一個人,不是一個人,不是一個人,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	解問 4d-IV-動與 2c信戰 3部體展能 3動略 3考解問 4d-IV-動與 1c-合他和 IV-觀學 1-對與 1基。 2的理互 3、習 1 身能 項 1 的 3 析動 2 的理互 3、習 1 身能 運 1 的 3 析動 1 人,體 解原 現度溝。現於度現的,動 用習 用力境 有人,體 解原 現度溝。現於度現的,動 用習 用力境 有人的 個實活 各理 利,通 自挑。局身發技 運策 思,的 個	跑分性球類運 動動作組合及	上課參與技能檢賽	【育品作際品體譽品通決品】J1與關J2, 基數 理題 理題

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

廿一	單元七	2	1.	認識壘球運動的演	1c-IV-1 了解各	Hd-IV-1 守備/	上課參與	【品德教
	球類入門			進脈絡。	項運動基礎原理	跑分性球類運	技能檢測	育】
	第4章		2.	能比較出棒球與壘	和規則。	動動作組合及	分組競賽	品 J1 溝通合
	壘球 身手矯健			球的差異。	2c-IV-2 表現利	團隊戰術。		作與和諧人
			3.	能遵守球場上的遊	他合群的態度,			際關係。
				戲規則。	與他人理性溝通			品 J2 重視群
			4.	能了解傳接球動作	與和諧互動。			體規範與榮
				之原理。	2c-IV-3 表現自			譽。
			5.	能利用身體各部位	信樂觀、勇於挑			品 J8 理性溝
				力量來完成穩定傳	戰的學習態度。			通與問題解
				接球動作。	3c-IV-1 表現局			決。
			6.	了解正式比賽的傳	部或全身性的身			
				接順序與不同的傳	體控制能力,發			
				接組合變化。	展專項運動技			
			7.	相互合作的班級氣	能。			
				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。			

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

臺南市立成功國民中學 114 學年度第二學期\_八\_年級\_健康與體育\_領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才班)

教材版本	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(60)節	
課程目標	康狀態。 3. 覺察對老人化的刻 的感受與看法,降	灣人 的 人名	認 敬疑 危網念操奧念耐法動木 一次 的。 就是機路。作運,力,作 一次 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	要死因中各項癌症 经 一	及心血管疾病的威脅程度,並懂得檢視自過程,了解健康老化的原則和方法,了解 處理方式及保護自己的方式。 的意義為何。 作。	
該學習階段領域核心素養	健體-J-A1 具備體育言放棄。 健體-J-A2 具備理解問題。 健體-J-A3 具備善用體體 -J-B1 具備情意。 健體-J-B2 具備善用關係。 健體-J-B3 具備審美與健體-J-C2 具備利他及	與健康的知能與態度 體育與健康的分 體育與健康的資源的資源 的資源 的資源 的 最高與健康 的 最高 與健康 相關 的 和 體 與 是 我 現 的 能 如 能 與 態 度	度,展現自我運動 主貌,並做獨立思 以擬定運動與保係 理心與人溝通互動 斗技、資訊及媒體 工動與健康在美學 ,並在體育活動利	考與分析的知能,建計畫,有效執行,功 理解體育與人物,以增進學習的素學上的特質與表現之中健康生活中培育	人性、自我價值與生命意義,並積極實品 進而運用適當的策略,處理與解決體育身 並發揮主動學習與創新求變的能力。 保健的基本概念,應用於日常生活中。 養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體 方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗 相互合作及與人和諧互動的素養。 題,並尊重與欣賞其間的差異。	與健康的豐的互動

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

		節		學習	重點	評量方式	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚	1	1. 以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點,如:產銷履歷、有機農產品、健康食品。 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。	在與外在的行為 對健康造成的衝 擊與風險。 1a-IV-4 理解促	Ea-IV-3 思生提趨 Eb-IV-1		【育】 J4 所 景
	單元四 Olympic Games 運動誌 第1章 奧林匹克故事館	2	1. 認識現代奧林匹克 運動國際奧林區克 了解國際奧林運會 關係。 3. 了解與奧運國 會別與大學運 關係。 3. 了明明與一個 會別, 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	動禮節,具備運 動禮節德之 動的 動實 之d-IV-3 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生	Cb-IV-1 運動 精神取知識 適合需營養 所需營養素 能。 Cb-IV-3 與林	小組討論	【 國 際 教 國 J4 尊 重 與 原 文 化 的 價 值 。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

		1			T		
			7. 能欣賞奧林匹克運				
			動會表現優異的選				
			手。				
		0					
_		0					
Ξ	單元一	1	1. 以消費者角度關心				【環境教
	消費中學堂		不同的飲食類別、	人與群體健康的	態、媒體與保	· ·	育】
	第1章		內涵及選購要點,	影響因素。	健觀點看飲食	經驗分享	環 J4 了解永
	GO 購「食」力讚		如:產銷履歷、有		趨勢。		續發展的意義
			機農產品、健康食		Eb-IV-1 媒體		(環境、社
			口口。	對健康造成的衝	與廣告中健康		會、與經濟的
			2. 辨識媒體廣告的行		消費資訊的辨		均衡發展)與
			銷策略, 評估自身				原則。
			需求,選擇合適的				
			飲食。	略、資源與規	消費行動方案		
				範。	與相關法規、		
					組織。		
三	單元五	2	1. 了解有氧運動的益		Ab-IV-1 體適		【生涯規
	有氧、無氧運動		處。	項運動基礎原理	能促進策略與	技能檢測	劃】
	第1章		2. 建立正確的跑步運		活動方法。		涯 J3 覺察自
	慢跑		動概念。	2c-IV-2 表現利			己的能力與興
			3. 習得慢跑的動作技		跳與推擲的基		趣。
			巧與訣竅。	與他人理性溝通	本技巧。		
			4. 學會運動前熱身與				
			運動後收操伸展。	2c-IV-3 表現自			
			5. 懂得利用智慧軟體	信樂觀、勇於挑			
			輔助運動。	戰的學習態度。			
			6. 養成持續慢跑的運	3d-IV-1 運用運			
			動習慣。	動技術的學習策			
			7. 具備簡易的配速觀	略。			
			念, 並可實際應用	3d-IV-3 應用思			
			於慢跑練習中。	考與分析能力,			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				知小四东社中心	I		1
				解決運動情境的			
				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。			
四四	單元一	1	1. 能在生活當中實踐	2b-IV-2 樂於實	Eb-IV-1 媒體	上課參與	【人權教
	十八   消費中學堂	1	消費者權利與義	踐健康促進的生	與廣告中健康	平時觀察	育】
	第2章		的 負 有 権 们 <del>與 我</del> 務。	送足旅 人 起 的 王     活型態。	消費資訊的辨	(A) 新聞祭   紙筆測驗	A J4 了解平
	中		2. 能解讀媒體廣告的	Ab-IV-1 主動並		紅手///	等、正義的原
	() () () () () () () () () () () () () (						· 正裁的凉   則,並在生活
			行銷手法。	公開表明個人對			
				促進健康的觀點	消費行動方案		中實踐。
				與立場。	與相關法規、		
					組織。		
					Eb-IV-3 健康		
					消費問題的解		
					決策略與社會		
					關懷。		
四	單元五	2	1. 了解有氧運動的益	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適	上課參與	【生涯規
	有氧、無氧運動		處。	項運動基礎原理	能促進策略與	技能檢測	劃】
	第1章		2. 建立正確的跑步運	和規則。	活動方法。		涯 J3 覺察自
	慢跑		動概念。	2c-IV-2 表現利	Ga-IV-1 跑、		己的能力與興
			3. 習得慢跑的動作技	他合群的態度,	跳與推擲的基		趣。
			巧與訣竅。		本技巧。		
			マノトルトカス 0				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

五	單元一	1	<ul> <li>4. 學會運動前熱房。</li> <li>5. 懂得用智慧報問題。</li> <li>6. 養成智慣。</li> <li>7. 具備簡易的實際應於慢跑練習中。</li> <li>1. 能在生活當中實踐</li> </ul>	與2信戰3d動略3考解問4善科體務4人際動4升活和IV-14的 IV-3運。 IV-14數與 IV-3	Eb-IV-1 媒體	上課參與	【人權教
11-	当費中學堂 第2章 健康消費實踐家	1	消費者權利與義務。 2. 能解讀媒體廣告的 行銷手法。	踐健康促進的生 活型態。	上與 與 貴 費 費 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等	平時觀察	育】 人 J4 了解平 等、正義的原 則,並在生活 中實踐。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

しり 1 映像字	百昧性(调金/司畫(却誅縛版)						
					Eb-IV-3 健康		
					消費問題的解		
					決策略與社會		
					關懷。		
五	單元五	2	1. 能懂得肌肉鍛鍊的	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適	上課參與	
	有氧、無氧運動		原則。	項運動基礎原理	能促進策略與	技能檢測	
	第2章		2. 能認識肌力與肌耐	和規則。	活動方法。		
	彈力繩肌肉鍛鍊		力。	1c-IV-2 評估運			
			3. 能瞭解肌肉強化的	動風險,維護安			
			好處。	全的運動情境。			
			4. 學會正確的基本肌	1d-IV-1 了解各			
			肉鍛練動作。	項運動技能原			
			5. 懂得使用簡易肌肉	理。			
			鍛鍊的器材。	2c-IV-2 表現利			
			6. 可設計出適合自己	他合群的態度,			
			的肌肉鍛鍊課表。	與他人理性溝通			
				與和諧互動。			
				2c-IV-3 表現自			
				信樂觀、勇於挑			
				戰的學習態度。			
				3c-IV-1 表現局			
				部或全身性的身			
				體控制能力,發			
				展專項運動技			
				能。			
				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			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

六	單元二 慢病常心 第1章 慢性病情報站(上)	1	1. 分析健康 整量 大人健康 不致	在對擊1V-2 考成重3操44的成。認生程 自題感 1b-IV-1 開脅 1a-IV-1 開發 1a-IV-1 增化 14-IV-2 强		1 7 1 1	【育生活思息進動樂等價求 中,、、、課值解 管各生健飲休我上辨之 教生迷作促運娛係行尋。
六	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	2	<ol> <li>能懂得肌肉鍛鍊的原則。</li> <li>能認識肌力與肌耐力。</li> <li>能瞭解肌肉強化的好處。</li> <li>學會正確的基本肌肉鍛練動作。</li> </ol>	項運動基礎原理 和規則。 1c-IV-2 評估運	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	上課參與 技能檢測	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			5	<b>煤</b> 担估田館 目 田 内	1d-IV-1 了解各			
			Э.	懂得使用簡易肌肉				
				鍛鍊的器材。	項運動技能原			
			6.	* *				
				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。			
					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			
					書。			
					   4d-Ⅳ-2 執行個			
					人運動計畫實際			
					參與身體活動。			
セ	單元二	1	1	分析慢性病對臺灣		Fb-IV-3 保護	上課參與	【生命教
	十九一 慢病驚心	1	1.	人健康威脅的嚴重		性的健康行	小組討論	育】
	第1章			性, 並了解慢性病		為。	經驗分享	生 J5 覺察生
	ポーキ   慢性病情報站(上)			的各項影響因素。	擊與風險。	<sup>                                    </sup>	紙筆測驗	活中的各種迷
	【第一次評量週】			即有识别音四米。	手兴风I双 *		似手例微	
	【知一人計里迎】					傳染病與慢性		思,在生活作

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	, , ,							
			2.	體認臺灣首要死因	1b-IV-2 認識健	病的防治策		息、健康促
				中各項癌症的威脅	康技能和生活技	略。		進、飲食運
				程度, 並分析不同	能的實施程序概			動、休閒娱
				癌症的症狀、致病	念。			樂、人我關係
				因素和預防方法。	2a-IV-2 自主思			等課題上進行
			3.	體認心血管疾病中	考健康問題所造			價值思辨,尋
				各項疾病的威脅程	成的威脅感與嚴			求解決之道。
				度, 並分析其症				
				狀、致病因素和預	3a-IV-1 精熟地			
				防方法。	操作健康技能。			
			4.	懂得檢視和分析自	4a-IV-2 自我監			
				己的健康狀態和罹	督、增強個人促			
				患慢性病的可能	進健康的行動,			
				性, 並適當調整健	並反省修正。			
				康的生活型態。				
セ	單元五	2	1.	能夠了解體操跳箱	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適	上課參與	【安全教
	有氧、無氧運動			運動的基本動作及	項運動基礎原理	能促進策略與	技能檢測	育】
	第3章			練習方法, 並加以	和規則。	活動方法。		安 J2 判斷常
	器械體操 跳箱			運用	1c-IV-2 評估運	Cb-IV-2 各項		見的事故傷
	【第一次評量週】		2.	能夠學會體操跳箱	動風險,維護安	運動設施的安		害。
				運動的動作與正確	全的運動情境。	全使用規定。		安 J9 遵守環
				技巧	1d-IV-1 了解各	Ia-IV-2 器械		境設施設備的
			3.	能夠學會分析動作	項運動技能原	體操動作組		安全守則。
				技巧與應用組合	理。	合。		
			4.	能夠培養全身協調	2c-IV-3 表現自			
				性與提升肌肉適能	信樂觀、勇於挑			
			5.	能遵守安全規範及	戰的學習態度。			
				比賽規則	2d-IV-1 了解運			
1			Ī			i e		
			6.	營造相互合作的班	動在美學上的特			
			6.	營造相互合作的班 級氣氛	質與表現方式。			
					質與表現方式。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

型元二	J- [		1						,
1									
						展專項運動技			
						能。			
1						3d-IV-1 運用運			
↑						動技術的學習策			
性,並分析其症 狀、致病因素和預 對健康造成的衝 好						略。			
第 2 章	八	單元二	1	1.	體認糖尿病的威脅	1a-IV-3 評估內	Fb-IV-3 保護	上課參與	【品德教
では		慢病驚心			性, 並分析其症	在與外在的行為	性的健康行	小組討論	育】
2. 分析腎臟病及其病   2. 分析腎臟病及其病   2. 分析腎臟病及其病   2. 分析腎臟病及其病   2.		第2章			狀、致病因素和預	對健康造成的衝	為。	經驗分享	品 EJU1 尊重
中国		慢性病情報站(下)			防方法。	擊與風險。	Fb-IV-4 新興	課堂問答	生命。
				2.	分析腎臟病及其病	1b-Ⅳ-4 提出健	傳染病與慢性		品 J8 理性溝
因素和預防方法。					變的嚴重程度,並	康自主管理的行	病的防治策		通與問題解
3. 了解代謝症候群的成因,以及對健康的成脅病與嚴的成脅情況,並分析預防方法。       有量學預防策					了解其症狀、致病	動策略。	略。		決。
成因,以及對健康 的威脅情況,並分 析預防方法。					因素和預防方法。	2a-IV-2 自主思			【家庭教
的威脅情況,並分   重性。   3b-IV-2 熟悉各   4. 能統整遠離慢性病   的各項重要預防策   故能。   略,並落實執行於   日常生活中。   5. 能夠關懷和願意照   護慢性病親屬。				3.	了解代謝症候群的	考健康問題所造			育】
人       析預防方法。       3b-IV-2 熟悉各 種人際溝通互動 技能。       及相互支持的 適切方式。 家 J6 覺察與實践青少年在 家庭中的角色 青任。         的各項重要預防策 的各項重要預防策 日常生活中。       4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動, 並反省修正。 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。       並反省修正。 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。       工工工作       2       1. 能夠了解體操跳箱 Ic-IV-1 了解各有氧、無氧運動       Ab-IV-1 體適 地促進策略與 技能檢測       工業多與 技能檢測       工 安全教育氧、無氧運動					成因, 以及對健康	成的威脅感與嚴			家 J5 了解與
4. 能統整遠離慢性病的各項重要預防策的各項重要預防策略,並落實執行於日常生活中。       4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。       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。       責任。         5. 能夠關懷和願意照護慢性病親屬。       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力。       1c-IV-1了解各有氧、無氧運動       上課參與有氧、無氧運動       【安全教育】					的威脅情況, 並分	重性。			家人溝通互動
的各項重要預防策					析預防方法。	3b-IV-2 熟悉各			及相互支持的
略,並落實執行於日常生活中。日常生活中。5.能夠關懷和願意照 護慢性病親屬。       4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。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。       實践青少年在家庭中的角色責任。         1       單元五有氧、無氧運動       2       1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及項運動基礎原理       1c-IV-1 了解各格D-IV-1 體適度 化促進策略與技能檢測       上課參與方針       1       公全教育       1       公司       2       2       2       2       2       2       2       2       2       2       2       3				4.	能統整遠離慢性病	種人際溝通互動			適切方式。
日常生活中。       督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。         5. 能夠關懷和願意照護慢性病親屬。       並反省修正。         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。       現對他人促進健康的信念或行為的影響力。         7. 單元五有氧、無氧運動       2         1. 能夠了解體操跳箱 運動的基本動作及 項運動基礎原理 能促進策略與 技能檢測       上課參與方量         項運動基礎原理 能促進策略與 技能檢測       方					的各項重要預防策	技能。			家 J6 覺察與
5. 能夠關懷和願意照 護慢性病親屬。       進健康的行動, 並反省修正。 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。       1. 能夠了解體操跳箱 Ic-IV-1 了解各有氧、無氧運動       上課參與技能檢測       【安全教育】					略, 並落實執行於	4a-IV-2 自我監			實踐青少年在
遵告       並反省修正。 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。         內       單元五有氧、無氧運動       2       1. 能夠了解體操跳箱 [1c-IV-1] 了解各項運動基礎原理 能促進策略與 技能檢測       L課參與有數       【安全教育】					日常生活中。	督、增強個人促			家庭中的角色
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。       現對他人促進健 康的信念或 行 為的影響力。       上課參與       【 安 全 教 育氧、無氧運動         2       1. 能夠了解體操跳箱 運動的基本動作及       1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理       Ab-IV-1 體 適 能促進策略與       上課參與 技能檢測       【 安 全 教 育】				5.	能夠關懷和願意照	進健康的行動,			責任。
八       單元五 有氧、無氧運動       2       1. 能夠了解體操跳箱 運動的基本動作及       1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理       Ab-IV-1 體適 能促進策略與       上課參與 方能檢測       【安全教 方】					護慢性病親屬。	並反省修正。			
現對他人促進健康的信念或行為的影響力。       八     單元五有氧、無氧運動     2     1. 能夠了解體操跳箱 Ic-IV-1 了解各有氧、無氧運動     Ab-IV-1 體適 上課參與 技能檢測 育】						4b-IV-3 公開進			
原的信念或 行 為的影響力。       八     單元五 有氧、無氧運動     2     1. 能夠了解體操跳箱 運動的基本動作及     IC-IV-1 了解各 項運動基礎原理     Ab-IV-1 體適 能促進策略與     上課參與 技能檢測     【安全教 育】						行健康倡導,展			
八     單元五 有氧、無氧運動     2     1. 能夠了解體操跳箱 運動的基本動作及     1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理     Ab-IV-1 體適 能促進策略與     上課參與 技能檢測     【安全教 育】						現對他人促進健			
八       單元五       2       1. 能夠了解體操跳箱       1c-IV-1 了解各 Ab-IV-1 體適 上課參與 有氧、無氧運動       【安全教育工作         工 <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th>康的信念或 行</th> <th></th> <th></th> <th></th>						康的信念或 行			
有氧、無氧運動 運動的基本動作及 項運動基礎原理 能促進策略與 技能檢測 育】						為的影響力。			
	八	單元五	2	1.	能夠了解體操跳箱	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-1 體適	上課參與	【安全教
第3章              和規則。    活動方法。		有氧、無氧運動			運動的基本動作及	項運動基礎原理	能促進策略與	技能檢測	育】
		第3章				和規則。	活動方法。		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	器械體操 跳箱		練習方法, 並加以	1c-IV-2 評估運	Cb-IV-2 各項		安 J2 判斷常
			運用	動風險,維護安	運動設施的安		見的事故傷
			2. 能夠學會體操跳箱	全的運動情境。	全使用規定。		害。
			運動的動作與正確		Ia-IV-2 器械		安 J9 遵守環
			技巧	項運動技能原	體操動作組		境設施設備的
			3. 能夠學會分析動作	理。	合。		安全守則。
			技巧與應用組合	2c-IV-3 表現自			
			4. 能夠培養全身協調	信樂觀、勇於挑			
			性與提升肌肉適能	戰的學習態度。			
			5. 能遵守安全規範及	2d-IV-1 了解運			
			比賽規則	動在美學上的特			
			6. 營造相互合作的班	質與表現方式。			
			級氣氛	3c-IV-1 表現局			
			7. 能夠欣賞他人的動	部或全身性的身			
			作表現	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。			
九	單元二	1	1. 體認糖尿病的威脅	· ·		, , , ,	【品德教
	慢病驚心		性, 並分析其症		性的健康行	態度檢核	育】
	第2章		狀、致病因素和預	對健康造成的衝	為。	紙筆測驗	品 EJU1 尊重
	慢性病情報站(下)		防方法。	擊與風險。	Fb-IV-4 新興		生命。
			2. 分析腎臟病及其病		傳染病與慢性		品 J8 理性溝
			變的嚴重程度,並		病的防治策		通與問題解
			了解其症狀、致病		略。		決。
			因素和預防方法。	2a-IV-2 自主思			【家庭教
			3. 了解代謝症候群的	*			育】
			成因, 以及對健康				家 J5 了解與
			的威脅情況,並分	重性。			家人溝通互動
			析預防方法。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

		1			1			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
			4.	能統整遠離慢性病	3b-IV-2 熟悉各			及相互支持的
				的各項重要預防策	種人際溝通互動			適切方式。
				略, 並落實執行於	技能。			家 J6 覺察與
				日常生活中。	4a-IV-2 自我監			實踐青少年在
			5.	能夠關懷和願意照	督、增強個人促			家庭中的角色
				護慢性病親屬。	進健康的行動,			責任。
					並反省修正。			
					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。			
九	單元六	2	1.	認識游泳姿勢的歷		Gb-IV-2 游泳	上課參與	
	力爭上游			史演進, 學習探索		前進 25 公尺	技能檢測	
	第1章			游泳技術。	和規則。	(需換氣 5 次		
	仰泳 趾高氣揚		2.	學會仰泳腿部打水	ld-IV-1 了解各	以上)。		
				與手臂划水動作,	項運動技能原			
				持續精進泳技。	理。			
			3.	學會仰泳聯合動	2c-IV-3 表現自			
				作, 展現全身動作				
				協調性。	戰的學習態度。			
			4	勇於參與游泳能力				
				評量並達成目標。	部或全身性的身			
				田里亚廷州日内(	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。			
					-74			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		T			Ī	1
				4d-IV-3 執行提			
				升體適能的身體			
				活動。			
+	單元二	1	1. 覺察對老化的刻板	1a-IV-1 理解生	Aa-IV-3 老化	上課參與	【品德教
	慢病驚心		觀念, 培養知老和	理、心理與社會	與死亡的意義	小組討論	育】
	第3章		敬老的態度。	各層面健康的概	與自我調適。	經驗分享	品 J9 知行合
	愛譜生命最終章		2. 覺知老化是人生必	念。			一與自我反
			經過程, 瞭解健康	2a-IV-2 自主思			省。
			老化原則和方法,	考健康問題所造			【生命教
			培養愛老的態度。	成的威脅感與嚴			育】
			3. 體會身體老化形成	重性。			生 J3 反思生
			的生活不便, 養成	2b-IV-1 堅守健			老病死與人生
			助老的習慣。	康的生活規範、			無常的現象,
			4. 覺察對死亡的感受	態度與價值觀。			探索人生的目
			與看法,降低對死	4b-IV-1 主動並			的、價值與意
			亡的恐懼與疑慮。	公開表明個人對			義。
			5. 體認死亡是人生必	促進健康的觀點			【生涯規劃】
			經過程, 感受生命	與立場。			涯 J6 建立對
			意義和價值, 進而				於未來生涯的
			對自我生命有所規				願景。
			劃。				
+	單元六	2	1. 認識游泳姿勢的歷	1c-IV-1 了解各	Gb-IV-2 游泳	上課參與	
	力爭上游		史演進, 學習探索	項運動基礎原理	前進 25 公尺	技能檢測	
	第1章		游泳技術。	和規則。	(需換氣 5 次		
	仰泳 趾高氣揚		2. 學會仰泳腿部打水	ld-IV-1 了解各	以上)。		
			與手臂划水動作,	項運動技能原			
			持續精進泳技。	理。			
			3. 學會仰泳聯合動	2c-IV-3 表現自			
			作,展現全身動作	`_			
			協調性。	戰的學習態度。			
			4. 勇於參與游泳能力	·			
			評量並達成目標。	部或全身性的身			
			H =	, 4=24 = 42			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				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。			
+-	單元二	1	1. 覺察對老化的刻板	1a-IV-1 理解生	Aa-IV-3 老化	上課參與	【品德教
	慢病驚心		觀念, 培養知老和	理、心理與社會	與死亡的意義	小組討論	育】
	第3章		敬老的態度。	各層面健康的概	與自我調適。	經驗分享	品 J9 知行合
	愛譜生命最終章		2. 覺知老化是人生必	念。			一與自我反
			經過程, 瞭解健康	2a-IV-2 自主思			省。
			老化原則和方法,	考健康問題所造			【生命教
			培養愛老的態度。	成的威脅感與嚴			育】
			3. 體會身體老化形成	重性。			生 J3 反思生
			的生活不便,養成	2b-IV-1 堅守健			老病死與人生
			助老的習慣。	康的生活規範、			無常的現象,
			4. 覺察對死亡的感受	態度與價值觀。			探索人生的目
			與看法,降低對死	4b-IV-1 主動並			的、價值與意
			亡的恐懼與疑慮。	公開表明個人對			義。
			5. 體認死亡是人生必	促進健康的觀點			【生涯規劃】
			經過程, 感受生命	與立場。			涯 J6 建立對
			意義和價值, 進而				於未來生涯的
			對自我生命有所規				願景。
			劃。				
+-	單元六	2	1. 認識獨木舟、槳、	1d-IV-1 了解各	Cc-IV-1 水域	上課參與	【海洋教
	力爭上游		救生衣的類型。	項運動技能原	休閒運動綜合	技能檢測	育】
	第2章			理。	應用。		海 J1 參與多
	獨木舟 划力出場						元海洋休閒與

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

						1			l . ,
			2.	能經由引導學習來	· ·				水域活動,熟
				了解獨木舟動作之	他合群的態度,				練各種水域求
				原理。	與他人理性溝通				生技能。
			3.	了解如何利用力量	與和諧互動。				【品德教
				來輔助划船的動	2c-IV-3 表現自				育】
				作。	信樂觀、勇於挑				品 J1 溝通合
			4.	能做出獨木舟基本	戰的學習態度。				作與和諧人際
				樂法。	2d-IV-1 了解運				關係。
			5.	培養水中自救與救	動在美學上的特				
				援能力。	質與表現方式。				
			6.	能夠組成彼此信任	3c-Ⅳ-1 表現局				
				與並相互合作的團	部或全身性的身				
				隊。	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。				
十二	單元三		1.	了解危機意識,並	2a-IV-2 自主思	Ba-IV-2 居	上課參與		【品德教
	安全防護網			能評估生活中潛在	考健康問題所造	家、學校及社	小 組	討 論	育】
	第1章			的危機。	成的威脅感與嚴	區安全的防護	經驗分享		品 J1 溝通合
	扭轉危機保安康		2.	認識校園常見的霸	重性。	守則與相關法	紙筆測驗		作與和諧人際
				凌狀況, 並透過同	3b-IV-2 熟悉各	令。			關係。
				理心與了解霸凌的	種人際溝通互動	Ca-IV-1 健康			【法治教
		1		影響,進而能像校	技能。	社區的相關問			育】
				園霸凌說不。	4b-IV-1 主動並	題改善策略與			法 J9 進行學
			3.	了解遭遇攻擊事件	公開表明個人對	資源。			生權利與校園
				時,保護自己的方	促進健康的觀點	Fa-IV-3 有利			法律之初探。
				式。	與立場。	人際關係的因			
			4.	認識遭遇詐騙時的		素與有效的溝			
				處理方式, 並避免		通技巧。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			自己成為詐騙的	1受				
			害者或加害人。					
十二	單元六		1. 認識獨木舟、舞	₹、 1d-IV-1 了解各	Cc-IV-1 水域	上課參與		【海洋教
	力爭上游		救生衣的類型。	項運動技能原	休閒運動綜合	技能檢測		育】
	第2章		2. 能經由引導學習	來理。	應用。			海 J1 參與多
	獨木舟 划力出場		了解獨木舟動作					元海洋休閒與
			原理。	他合群的態度,				水域活動,熟
			3. 了解如何利用力	量   與他人理性溝通				練各種水域求
			來輔助划船的	動與和諧互動。				生技能。
			作。	2c-IV-3 表現自				【品德教
			4. 能做出獨木舟基	本 信樂觀、勇於挑				育】
			漿法。	戰的學習態度。				品 J1 溝通合
		1	5. 培養水中自救與	L救 2d-Ⅳ-1 了解運				作與和諧人際
		1	援能力。	動在美學上的特				關係。
			6. 能夠組成彼此信	任【質與表現方式。				
			與並相互合作的	<sub>]團</sub> 3c-Ⅳ-1 表現局				
			隊。	部或全身性的身				
				體控制能力,發				
				展專項運動技				
				能。				
				3d-IV-3 應用思				
				考與分析能力,				
				解決運動情境的				
				問題。				
十三	單元三		1. 了解危機意識,		· ·	, , , ,		【品德教
	安全防護網		能評估生活中潛		1 '		論	育】
	第1章		的危機。	成的威脅感與嚴		· ·		品 J1 溝通合
	扭轉危機保安康	1	2. 認識校園常見的		守則與相關法	紙筆測驗		作與和諧人際
	【第二次評量週】		凌狀況, 並透過		令。			關係。
			理心與了解霸邊		Ca-IV-1 健康			【法治教
			影響, 進而能像	!校   技能。	社區的相關問			育】
			園霸凌說不。					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			3.	了解遭遇攻擊事件	4b-IV-1 主動並	題改善策略與		法 J9 進行學
				時, 保護自己的方	公開表明個人對	資源。		生權利與校園
				式。	促進健康的觀點	Fa-IV-3 有利		法律之初探。
			4.	認識遭遇詐騙時的	與立場。	人際關係的因		
				處理方式, 並避免		素與有效的溝		
				自己成為詐騙的受		通技巧。		
				害者或加害人。				
十三	單元七		1.	認識藤球運動的特	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	上課參與	【品德教
'	球類進階			性與規則。	項運動基礎原理	性球類運動動		育】
	第1章		2.	理解運動前伸展的		作組合及團隊		品 J1 溝通合
	藤球 空中格鬥			重要性。	2c-IV-2 表現利			作與和諧人際
	【第二次評量週】		3.	透過遊戲來思考動	· ·			關係。
				作應用的時機。	與他人理性溝通			品 J8 理性溝
			4.	能協調控制身體各	與和諧互動。			通與問題解
				個部位的力量來進				決。
				行控球動作。	信樂觀、勇於挑			
			5.	能感受省力及準確	戰的學習態度。			
				之擊球動作。	3c-IV-1 表現局			
		2	6.	培養定點發球過網	部或全身性的身			
		Z		的穩定性, 進一步	體控制能力,發			
				學習移位回擊球的	展專項運動技			
				能力。	能。			
			7.	相互合作的班級氣	3d-IV-3 應用思			
				氛。	考與分析能力,			
					解決運動情境的			
					問題。			
					4d-IV-1 發展適			
					合個人之專項運			
					動技能。			
					4d-IV-2 執行個			
					人運動計畫,實			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				際參與身體活			
<b>_</b> ,	977			動。	D1 ===	4 .	
十四	單元三		1. 認識隱私及隱私外		Db-IV-5 身體	' ' ' '	【性別平等
	安全防護網		洩可能帶來的影		自主權維護的		教育】
	第2章		<b>鄕</b> 。	成的威脅感與嚴	立場表達與行	經驗分享	性 J4 認識身
	網住安全		2. 了解網路使用上保	重性。	動,以及交友		體自主權相關
			護隱私的方法。	2b-IV-1 堅守健	約會安全策		議題,維護自
			3. 體認網路上留言與	康的生活規範、	略。		己與尊重他人
		1	發文時注意事項的	態度與價值觀。	Eb-IV-1 媒體		的身體自主
			重要性。		與廣告中健康		權。
			4. 體認自拍與散播裸		消費資訊的辨		【法治教
			照帶來的影響。		識策略。		育】
					Fb-IV-1 全人		法 J9 進行學
					健康概念與健		生權利與校園
					康生活型態。		法律之初探。
十四	單元七		1. 認識藤球運動的特	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	上課參與	【品德教
	球類進階		性與規則。	項運動基礎原理	性球類運動動	技能檢測	育】
	第1章		2. 理解運動前伸展的	和規則。	作組合及團隊	態度檢核	品 J1 溝通合
	藤球 空中格鬥		重要性。	2c-IV-2 表現利	戰術。		作與和諧人際
			3. 透過遊戲來思考動	他合群的態度,			關係。
			作應用的時機。	與他人理性溝通			品 J8 理性溝
			4. 能協調控制身體各	與和諧互動。			通與問題解
			個部位的力量來進	2c-IV-3 表現自			決。
		2	行控球動作。	信樂觀、勇於挑			
			5. 能感受省力及準確	· ·			
			之擊球動作。	3c-IV-1 表現局			
			6. 培養定點發球過網				
			的穩定性,進一步				
			學習移位回擊球的				
			能力。	能。			
			7. 相互合作的班級氣				
			京。 第。	考與分析能力,			
		<u> </u>	分い	75771111111111111111111111111111111111			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				hn 1. 100 4. 1± 12 11			1
				解決運動情境的			
				問題。			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
				4d-IV-2 執行個			
				人運動計畫,實			
				際參與身體活			
				動。			
十五	單元三		1. 認識隱私及隱私外	2a-IV-2 自主思	Db-IV-5 身體	上課參與	【性別平等
	安全防護網		洩可能帶來的影	考健康問題所造	自主權維護的	小組討論	教育】
	第2章		鄕。	成的威脅感與嚴	立場表達與行	經驗分享	性 J4 認識身
	網住安全		2. 了解網路使用上保	重性。	動,以及交友		體自主權相關
			護隱私的方法。	2b-IV-1 堅守健	約會安全策		議題,維護自
			3. 體認網路上留言與	康的生活規範、	略。		己與尊重他人
		1	發文時注意事項的	態度與價值觀。	Eb-IV-1 媒體		的身體自主
			重要性。		與廣告中健康		權。
			4. 體認自拍與散播裸		消費資訊的辨		【法治教
			照帶來的影響。		識策略。		育】
					Fb-IV-1 全人		法 J9 進行學
					健康概念與健		生權利與校園
					康生活型態。		法律之初探。
十五	單元七		1. 認識桌球比賽單打	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	上課參與	【品德教
	球類進階		規則。	項運動基礎原理	性球類運動動		育】
	第2章		2. 能遵守球場上安全	和規則。	作組合及團隊	分組競賽	品 J1 溝通合
	桌球 蓄勢待發		規則及遊戲規則。	1d-IV-1 了解各	戰術。		作與和諧人際
		2	3. 能了解桌球正拍攻	項運動技能原			關係。
			球以及步法的分解	理。			
			動作。	2c-IV-2 表現利			
			4. 能做出正拍攻球結	他合群的態度,			
			合步法的動作。	與他人理性溝通			
				與和諧互動。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			5. 培養控球落點瞄準 目標物的能力。 6. 相互合作的班級氣 氛。	2c-IV-3。IV-3。IV-3。IV-3。IV-1。IV-1。IV-1。IV-1。IV-1。IV-1。IV-1。IV-1			
十六	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口	1	<ol> <li>了解交通安全四守則。</li> <li>認識基本路權概念。</li> <li>能表現遵守交通規則的行為。</li> </ol>	會健康行動的自	Ba-IV-1 家區機法Ba-IV-2 校類評 以一子 以一子 以一子 以一子 以一子 以一子 以一子 以一子 以一子 以一子	小組討論 經驗分享	【育品體譽【育安常故素 德 視與 全 探發響 教 群榮 教 日事因
十六	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	2	<ol> <li>認識桌球比賽單打規則。</li> <li>能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</li> </ol>	項運動基礎原理	Ha-IV-1 網/牆 性球類運動動 作組合及團隊 戰術。	技能檢測	【品德教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			3.	能了解桌球正拍攻	1d-IV-1 了解各			品 J1 溝通合
				球以及步法的分解	項運動技能原			作與和諧人際
				動作。	理。			關係。
			4.	能做出正拍攻球結	2c-IV-2 表現利			
				合步法的動作。	他合群的態度,			
			5.	培養控球落點瞄準	與他人理性溝通			
				目標物的能力。	與和諧互動。			
			6.	相互合作的班級氣	2c-IV-3 表現自			
				氛。	信樂觀、勇於挑			
				74.0	戰的學習態度。			
					3c-IV-1 表現局			
					部或全身性的身			
					體控制能力,發			
					展專項運動技			
					能。			
					3d-IV-2 運用運			
					動比賽中的各種			
					策略。			
					4d-IV-2 執行個			
					人運動計畫,實			
					際參與身體活			
					動。			
十七	單元三		1.	了解交通安全四守	2a-IV-3 深切體	Ba-IV-1 居	上課參與	【品德教
	安全防護網			則。	會健康行動的自	家、學校、社	小組討論	育】
	第3章		2.	認識基本路權概		區環境潛在危	· ·	品 J2 重視群
	馬路如虎口			念。	3a-IV-2 因應不	機的評估方	紙筆測驗	體規範與榮
		1	3.	能表現遵守交通規	同的生活情境進	法。		譽。
		1		則的行為。	行調適並修正,	Ba-IV-2 居		【安全教
					持續表現健康技	家、學校及社		育】
					能。	區安全的防護		安 J4 探討日
						守則與相關法		常生活發生事
						令。		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

					Fb-IV-3 保護性的健康行為。		故的影響因素。
十七	單元七		1. 學會後場攻擊技術	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/	上課參與	
	球類進階		的使用時機,並建	項運動基礎原理	牆性球類運動	技能檢測	
	第3章		立後場擊球之基本	和規則。	動作組合及團	分組競賽	
	羽球 羽日俱進		能力。	1d-IV-1 了解各	隊戰術。		
			2. 了解後場切球動作	項運動技能原			
			要領與應用,以及	理。			
			學會拍面擊球位置	2d-IV-2 展現運			
			並建立正確發力。	動欣賞的技巧,			
			3. 能了解羽球切球之	體驗生活的美			
			類型並能在比賽中	-			
			欣賞。	3c-IV-1 表現局			
		2		部或全身性的身			
			方法, 並實際執行	體控制能力,發			
			於比賽中。	展專項運動技			
				能。			
				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-3 執行提			
				升體適能的身體			
十八	單元三		1. 了解交通安全四守	活動。 2a-IV-3 深切體	Ba-IV-1 居	上課參與	【品德教
	平九二   安全防護網		I.   所父迪女至四寸   則。	2a-1v-3	_		育】
	第3章			<b>曽健康行動的自</b> <b>覺利益與障礙。</b>	家、学校、社   區環境潛在危	· ·	□ 月 <b>』</b>
	馬路如虎口	1	之。	3a-IV-2 因應不	機的評估方	經	體規範與榮
	MY MET XII /IL II				機 的 的 怕 力     法。		題 死 靶 共 示
			<b>3</b> . 能表現度可欠週別	行調適並修正,	14		(a)

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

\$\(\pi_{\text{property}}\) \$\(\pi_{proper		,,,		1		T .		т
中の						持續表現健康技	Ba-IV-2 居	【安全教
十八     單元七 球類進階 第 3 章 羽球 羽日俱進     1. 學會後楊政擊技術 的使用助機、並建 立後楊擊珠之若本 能力。     1. 學自後楊政擊技術 的使用助機、並建 立後楊擊珠之若本 能力。     1. 學自後楊政擊技術 的使用助機、並建 立後楊擊珠之若本 能力。     1. 學自後楊政擊技術 與國歌基礎原理 和規則。 1d-IV-1 了解各 項運動技能原 理。 2d-IV-2 展現運動放策等。     上課參與 教能檢測 为作組合及國 隊戰術。       2 4. 能學會均康的應用 方法,並實際執行 於比資中。     2 4. 能學會切球的應用 方法,並實際執行 於比資中。     體數 數於實的找巧, 體成。 3c-IV-1 表現局 報控制能力,發展專項運動核 能。 4c-IV-3 執行提 升機、資用運動相關之 科技、資品與服務。     國本 報告 報告 報告 報告 報告 報告 有一IV-3 執行提 升體進能的身體						能。	家、學校及社	育】
The table							區安全的防護	安 J4 探討日
The table							守則與相關法	常生活發生事
The part							令。	
The part							Fb-IV-3 保護	
中へ								
1.   早								
京類進階 第 3 章 羽球 羽日俱進 -	十八	單元七		1	學會後場攻擊技術	1c-IV-1 了解各	·	
第3章 和球 羽日俱進  2. 了解後場切球動作 要領與應用,以及 學商拍面擊球位置 並建立正確發力。 3. 能了解羽球切球之 類型並能在比賽中 欣賞。  4. 能學會切球的應用 方法,並實際執行 於比賽中。  2 4. 能學會切球的應用 方法,實訊 變數 數 數 數 數 數 數 數 的 第 數 的 第 数 的 第 数 的 第 数 的 第 数 的 第 数 的 第 数 的 第 数 的 第 数 的 第 数 的 第 数 的 第 数 的 第 数 的 第 数 的 第 数 的 第 数 的 的 为 数 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	' -	· ·		1.				
日本 日								
2. 了解後場切球動作 要簡與應用,以及 學會拍面擊球位置 並建立正確發力。 3. 能了解羽球切球之 類型並能在比賽中								
要領與應用,以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。 3. 能了解羽球切球之類型並能在比賽中		初外 初日 展走		2			1分 千义 7月	
學會拍面擊球位置 並建立正確發力。 3. 能了解羽球切球之 類型並能在比賽中 欣賞。 4. 能學會切球的應用 方法,並實際執行 於比賽中。  2				۷.				
### 2					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
3. 能了解羽球切球之 類型並能在比賽中 欣賞。 4. 能學會切球的應用 方法,並實際執行 於比賽中。  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-1 分析並 善用運動相關之 科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提 升體適能的身體								
2 4. 能學會切球的應用 方法,並實際執行 於比賽中。								
放賞。   3c-IV-1 表現局   お或全身性的身   部或全身性的身   體控制能力,發   展 専 項 運動 技 能。   4c-IV-1 分析並   善				3.				
2 4. 能學會切球的應用 方法,並實際執行 於比賽中。 部或全身性的身 體控制能力,發 展專項運動技 能。 4c-IV-1 分析並 善等用運動相關之 科技、資訊、媒 體、產品與服 務。 4d-IV-3 執行提 升體適能的身體						-		
方法,並實際執行於比賽中。 體控制能力,發展專項運動技能。 4c-IV-1 分析並善善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體								
於比賽中。  展專項運動技能。  4c-IV-1 分析並善善			2	4.				
能。 4c-IV-1 分析並善善 用運動相關之 科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提 升體適能的身體								
4c-IV-1 分析並善善					於比賽中。	· ·		
善用運動相關之 科技、資訊、媒 體、產品與服 務。 4d-IV-3 執行提 升體適能的身體						能。		
科技、資訊、媒體、產品與服務。         4d-IV-3 執行提升體適能的身體						4c-IV-1 分析並		
體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提 升體適能的身體						善用運動相關之		
務。 4d-IV-3 執行提 升體適能的身體						科技、資訊、媒		
4d-IV-3 執行提       升體適能的身體						體、產品與服		
升體適能的身體						務。		
升體適能的身體						4d-IV-3 執行提		
						活動。		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

十九	單元三		1.	了解生命之鏈及其	3a-IV-1 精熟地	Ba-IV-3 緊急	上課參與		【安全教
, , ,	安全防護網			內涵。	操作健康技能。	情境處理與止			育】
	第4章		2	體認 CPR 與 AED		血、包紮、		測 騒	
	生命之鏈			的重要性。	同的生活情境進	CPR、復甦姿勢			肺復甦術及
		1		能操作 CPR 與		急救技術。			AED的操作。
			"	AED.	持續表現健康技	Fb-IV-1 全人			1122 114 4711 11
			4	願意提供相關急救		健康概念與健			
			''	措施。	7,3	康生活型態。			
十九	單元七		1.	能遵守球場上安全	1c-IV-1 了解各	Hd-IV-1 守備/	上課參與		【品德教
' ' ' '	球類進階			規則及遊戲規則。	項運動基礎原理	跑分性球類運			育】
	第4章		2.	能了解慢速壘球守		動動作組合及	分組競賽		品 J1 溝通合
	壘球 攻守兼備			備的陣型。	1d-IV-1 了解各	團隊戰術。	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		作與和諧人際
			3.	能經由經驗來了解					關係。
				投手投球之原理。	理。				品 J2 重視群
			4.	了解如何利用身體	2c-IV-2 表現利				體規範與榮
				部位力量來完成投					譽。
				球動作。	與他人理性溝通				品 J8 理性溝
			5.	能比較出較省力之	與和諧互動。				通與問題解
				投球動作。	3c-IV-1 表現局				決。
		2	6.	培養穩定投球的能	部或全身性的身				
		Δ		力。	體控制能力,發				
			7.	相互合作的班級氣	展專項運動技				
				氛。	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				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

#	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈 【第三次評量週】	1	1. 了解生命之鏈及其 內涵。 2. 體認 CPR 與 AED 的重要性。 3. 能操作 CPR 與 AED。 4. 願意提供相關急救 措施。	同的生活情境進 行調適並修正, 持續表現健康技 能。	Ba-IV-3 緊急情境處理緊急 包數 (CPR、復甦。 A (DPR) 是數 (DPR) 是数 (DPR) 是	實務操作紙 筆	測驗	【安全教育】 安J10學習心 肺復甦術及 AED的操作。
<b>廿</b>	單元七 球進階 第4章 攻守兼備 【第三次評量週】	2	<ol> <li>能遵守球場上安全 規則及遊戲規則。</li> <li>能列及好慢速量域</li> <li>能經過速量域</li> <li>企業</li> <li>企業</li></ol>	項規則1d-IV-1 項理 是 表 是 表 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Hd-IV-1 守備/ 跑分性球合 動態戰術。	技能檢測		【育品作關品體譽品通決品】J1和。2 範 理問 理題 理題

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

		•						_
				4d-IV-2 執行個				
				人運動計畫,實				
				際參與身體活				
				動。				
廿一	單元三		1. 了解生命之鏈及其	3a-IV-1 精熟地	Ba-IV-3 緊急	上課參與		【安全教
	安全防護網		內涵。	操作健康技能。	情境處理與止	實務操作		育】
	第 4 章		2. 體認 CPR 與 AED	3a-Ⅳ-2 因應不	血、包紮、	紙 筆 測	<b></b> 驗	安 J10 學習心
	生命之鏈	1	的重要性。	同的生活情境進	CPR、復甦姿勢			肺復甦術及
		1	3. 能操作 CPR 與	行調適並修正,	急救技術。			AED 的操作。
			$\mathtt{AED}_{\circ}$	持續表現健康技	Fb-IV-1 全人			
			4. 願意提供相關急救	能。	健康概念與健			
			措施。		康生活型態。			
廿一	單元七		1. 能遵守球場上安全	1c-IV-1 了解各	Hd-IV-1 守備/	上課參與		【品德教
	球類進階		規則及遊戲規則。	項運動基礎原理	跑分性球類運	技能檢測		育】
	第4章		2. 能了解慢速壘球守	和規則。	動動作組合及	分組競賽		品 J1 溝通合
	壘球 攻守兼備		備的陣型。	1d-IV-1 了解各	團隊戰術。			作與和諧人際
			3. 能經由經驗來了解	項運動技能原				關係。
			投手投球之原理。	理。				品 J2 重視群
			4. 了解如何利用身體	2c-IV-2 表現利				體規範與榮
			部位力量來完成投	他合群的態度,				譽。
			球動作。	與他人理性溝通				品 J8 理性溝
		0	5. 能比較出較省力之	與和諧互動。				通與問題解
		2	投球動作。	3c-IV-1 表現局				決。
			6. 培養穩定投球的能	部或全身性的身				
			力。	體控制能力,發				
			7. 相互合作的班級氣	展專項運動技				
			氛。	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,				,

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	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。