臺南市立北區文賢國民中學114學年度第一學期<u>八</u>年級<u>健體</u>領域學習課程(<mark>調整)</mark>計畫(■普通班/□特教班)

		宇	施年級				ĺ					
教材版本	翰林版		級/組別)	八年級		教學節數	每週 	(3)節, 本學期共(63)節			
	健康教育											
	如果有喜歡的對象,	, 如何打	是出邀約?	並教授交往過和	涅該注	急的事, 讓同]學安全又健康的原	度過青春期。				
=== 10 0 1=												
課程目標	體育											
	認識運動對身體發	展的影	響,並學習:	如何鍛鍊自己的	内身體,	深化、進階	七年級學習過的各	·類球類運動,課程也	規劃跳遠、跳			
	繩、飛盤等全新學習內	容,希	望同學藉此	比培養多元興趣	與良好	禮能。						
	健體-J-A1 具備體育與	具健康的	勺知能與態度	度, 展現自我運	動與保	と健潜能、探	索人性、自我價值	與生命意義,並積極實	【踐,不輕言放			
	棄。											
	" = " = " + 1 " = 1 1 1	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問 										
=+ 653 되지까요 ㄷㅠ	題。	閱。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源,以擬定運動與保健計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。										
│ 該學習階段 │ 領域核心素剤		健體-J-A3 具偏音用體育與健康的質源,以擬定連動與保健計畫,有效執行业發揮土動學省與創新水變的能力。 健體-J-B1 備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。										
		健體-J-B1 偏情息衣達的能力,能以问理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。 健體-J-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											
	健體-J-C2 具備利他及			· - · · · · · · · · · · · · · · · · · ·								
	健體-J-C3 具備敏察和	口接納多	多元文化的	涵養,關心本土	與國際	餐體育與健康	E議題,並尊重與於	"賞其間的差異。				
				課程架	構脈絡							
						學習:	重點	評量方式	融入議題			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學 [:]	習目標		77	EX3 777 7	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	實質內涵			
					•	·習表現 ————	學習內容	,				
00/04/00/00	第一篇擁抱青春相信愛	1	1	澄清欣賞、喜	_	-1 理解生	Db-IV-4 愛的意	1.觀察:是否能認	【生命教育】			
08/31-09/06	第一章愛的真諦		散與迷戀。			理與社會	涵與情感發展、	真聆聽。	生J1 思考生			
			"-, •	生認識愛的意		面健康的概	維持、結束的原	2.發表:是否熱烈	活、學校與社			
			涵。		念。		則與因應方法。	參與討論並積極發	區的公共議題			
			1	學習維繫人際		-4 理解促	Db-IV-5 身體自	言。	,培養與他人			
			關係好方法	法。	進健原	集生活的策	主權維護的立		理性溝通的素			

			4 讓學生學習兩性交往 邀約拒絕技巧。 5讓學生學習好好說再	略、資源與規 範。 3b-IV-1 熟悉各	場表達與行動, 以及交友約會 安全策略。		養。
			見的技巧。	種自我調適技	Fa-IV-3 有利人		
				能。	際關係的因素		
				4a-IV-2 自我監	與有效的溝通		
				督、增強個人促	技巧。		
				進健康的行動,			
				並反省修正。			
第一週	第四篇運動全方位	2	1.了解運動時身體的生	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-2 體適能	1.問答:能說出運	【生涯規劃教
08/31-09/06	第一章運動與身體發展		理反應。	項運動基礎原理	運動處方基礎	動時身體的生理反	育】
			2.理解運動對身體發展	和規則。	設計原則。	應。2.實作:能利用	涯J3 覺察自
			的正面效益。	1c-IV-4 了解身		資訊科技或書籍來	己的能力與興
			3.了解和應用運動訓練	體發展、運動和		蒐集與運動功能相	趣。
			的原則, 診斷運動參與	營養的關係。		關資料。	
			時的問題。	4c-IV-1 分析並		3.問答:能說出運	
				善用運動相關之		動對身體發展的正	
				科技、資訊、媒		面效益。	
				體、產品與服		4.問答:能說出運	
				務。		動對身體發展和身	
						心健康之間的關	
						係。	
第二週	第一篇擁抱青春相信愛	1	1 讓學生澄清欣賞、喜	1a-IV-1 理解生	Db-IV-4 愛的意	1.觀察∶是否能認	【生命教育】
09/07~09/1	第一章愛的真諦		歡與迷戀。	理、心理與社會	涵與情感發展、	真聆聽。	生J1 思考生
3			2 讓學生認識愛的意	各層面健康的概	維持、結束的原	2.發表:是否熱烈	活、學校與社
			涵。	念。	則與因應方法。	參與討論並積極發	區的公共議題
			3 讓學生學習維繫人際	1a-IV-4 理解促	Db-IV-5 身體自	言。	,培養與他人
			關係好方法。	進健康生活的策	主權維護的立		理性溝通的素
			4 讓學生學習兩性交往	略、資源與規	場表達與行動,		養。
			邀約拒絕技巧。	範。	以及交友約會		

C3-1限以字自床1	主(剛正/미里						
			5讓學生學習好好說再	3b-IV-1 熟悉各	安全策略。		
			見的技巧。	種自我調適技	Fa-IV-3 有利人		
				能。	際關係的因素		
				4a-IV-2 自我監	與有效的溝通		
				督、增強個人促	技巧。		
				進健康的行動,			
				並反省修正。			
第二週	第四篇運動全方位	2	應用運動相關的資訊和	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-2 體適能	1.問答:能說出運	【生涯規劃教
09/07~09/1	第一章運動與身體發展		科技解決個人運動參與	項運動基礎原理	運動處方基礎	動訓練原則的原	育】
3			問題。	和規則。	設計原則。	理。	涯J3 覺察自
				1c-IV-4 了解身		2.問答:能舉出應	己的能力與興
				體發展、運動和		用運動訓練原則的	趣。
				營養的關係。		例子。	
				4c-IV-1 分析並			
				善用運動相關之			
				科技、資訊、媒			
				體、產品與服			
				務。			
第三週	第一篇擁抱青春相信愛	1	1.維護身體自主權的立	1a-IV-1 理解生	Db-IV-4 愛的意	1.觀察:是否能認	【生命教育】
09/14~09/2	第一章愛的真諦		場表達與行動。	理、心理與社會	涵與情感發展、	真聆聽。	生J1 思考生
0			2.熟悉交友約會安全策	各層面健康的概	維持、結束的原	2.問答:是否能主	活、學校與社
			略, 有效防範性侵。	念。	則與因應方法。	動分享自己的想	區的公共議題
				1a-IV-4 理解促	Db-IV-5 身體自	法。	,培養與他人
				進健康生活的策	主權維護的立		理性溝通的素
				略、資源與規	場表達與行動,		 養。
				範。	以及交友約會		
				3b-IV-1熟悉各種	安全策略。		
				自我調適技能。	Fa-IV-3 有利人		
				4a-IV-2 自我監	 際關係的因素		
				督、增強個人促	與有效的溝通		

				進健康的行動,	技巧。		
				並反省修正。			
第三週	第四篇運動全方位	2	應用運動相關的資訊和	1c-IV-1 了解各	Ab-IV-2 體適能	1.問答:能說出運	【生涯規劃教
09/14~09	/2 第一章運動與身體發展		│ │科技解決個人運動參與	項運動基礎原理	運動處方基礎	 動相關科技或資訊	育】
0			問題。	和規則。	設計原則。	的種類和功效。	涯J3 覺察自
				1c-IV-4 了解身		2.問答:能發表自	己的能力與興
				體發展、運動和		己如何利用網路資	趣。
				營養的關係。		源解決運動參與	
				4c-IV-1 分析並		相關問題。	
				善用運動相關之		3.實作: 蒐集與發	
				科技、資訊、媒		表運動相關科技或	
				體、產品與服		資訊應用情形。	
				務。		4.問答:能分析運	
						動相關資訊科技的	
						功能和使用注意	
						事項。	
						訊科技解決運動參	
						與問題。	
						6.發表:能應用所	
						學進行運動處方執	
						行的成效分析。	
第四週	—— ──第一篇擁抱青春相信愛	1	┃ ┃1.維護身體自主權的立		Db-IV-4 愛的意	1.觀察:是否能認	【生命教育】
09/21~09			場表達與行動。	理、心理與社會		真聆聽。	生J1 思考生
7			2.熟悉交友約會安全策	各層面健康的概	維持、結束的原	2.問答:是否能主	活、學校與社
			略, 有效防範性侵。	念。	則與因應方法。	動分享自己的想	區的公共議題
							,培養與他人
				l		V-10	理性溝通的素
				略、資源與規			
				1a-IV-4 理解促 進健康生活的策 略、資源與規 範。	Db-IV-5 身體自 主權維護的立 場表達與行動, 以及交友約會	法。	

第四週 09/21~09/2 第二章肌力訓練 2 1.認識肌力訓練相關知	しい。原外子日味作	工(11月1年/日) 三						
#四週 09/21~09/2 第四篇運動全方位 第二章肌力訓練 2 1.認識肌力訓練相關知 1C-IV-1 了解各 項運動基礎原理 表表 2.了解增進肌肉適能的 益處 2.7解增進肌肉適能的 音計畫。 3.實作:學生能運 用肌力訓練知識規 畫適合自己的訓練 育】 個人でIV-3 規劃提 者 4C-IV-3 規劃提 者 4C-IV-3 規劃提 者 6D-IV-4 愛的意 計畫。 3.實作:學生能運 用肌力訓練知識規 畫適合自己的訓練 育】 間,1. [國寶素養教育] 別,5 [國寶素養教育] 別,5 [國寶素養教育] 別,5 [國寶素養教育] 日本IV-1 理解生 次本之規則。 2. [發素:是否能認 真聆聽。 2. [發素:是否能認 真聆聽。 2. [發素:是否能認 真 5] [基本 2. [表表:] 表表:] 是一个专家的真谛 2. [基本 2. [3b-IV-1熟悉各種	安全策略。		
等四週 第四篇運動全方位 第二章肌力訓練					自我調適技能。	Fa-IV-3 有利人		
第四週					4a-IV-2 自我監	際關係的因素		
第四週					督、增強個人促	與有效的溝通		
第四週					進健康的行動,	技巧。		
第二章肌力訓練 第二章肌力訓練 2.7解增進肌肉適能的 益處 項運動基礎原理 和規則。					並反省修正。			
1	第四週	第四篇運動全方位	2	1.認識肌力訓練相關知	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-2 終身運	1.問答:學生能夠	【生涯規劃教
本成	09/21~09/2	第二章肌力訓練		識。	項運動基礎原理	動計畫擬定的	了解哪些是生活情	育】
評估個人的體適能與運動技能。	7			2.了解增進肌肉適能的	和規則。	相關知識。	境中的肌力訓練。	涯J14 培養並
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。 1 1.讓學生熟悉兩性交往 2.讓學生學習好好說再 見的技巧。				益處	4c-IV-2 分析並		2.觀察:認識肌力	涵化道德倫理
修正個人的運動 計畫。					評估個人的體適		訓練所鍛鍊的肌	意義於日常生
第五週 09/28~10/0 4 第一章愛的真諦 1 1.讓學生熟悉兩性交往 邀約與拒絕技巧。 2.讓學生學習好好說再見的技巧。 1 1.讓學生學習好好說再見的技巧。 1 2.讓學生學習好好說再見的技巧。 1 2.讓學生學習好好說再見的技巧。 1 2.讓學生學習好好說再見的技巧。 1 2.發表:是否熱烈 参與討論並積極發音。 2.發表:是否熱烈 参與討論並積極發音。 1 2.發來與社 區的公共議題,培養與他人理性溝通的素養。 1 2 3 3 4 5 4 5 5 6 5 6 5 6 6 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7					能與運動技能,		群。	活。
## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##					修正個人的運動		3.實作:學生能運	【閱讀素養教
## 第五週					計畫。		用肌力訓練知識規	育】
技能的運動計畫。 技能的運動計畫。 活情境中使用文本之規則。 1.讓學生熟悉兩性交往					4c-IV-3 規劃提		畫適合自己的訓練	閱J6 懂得在
## 1					升體適能與運動		計畫。	不同學習及生
第五週 09/28~10/0 4 第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦 1 2.讓學生學習好好說再 見的技巧。 1a-IV-1 理解生 理、心理與社會 合層面健康的概 念。 1a-IV-4 理解促 進健康生活的策 略、資源與規 範。 1.觀察:是否能認 真聆聽。 2.發表:是否熱烈 参與討論並積極發 「言。 【生命教育】 生J1 思考生 活、學校與社 區的公共議題 ,培養與他人 理性溝通的素 養。					技能的運動計			活情境中使用
09/28~10/0 第一章愛的真諦 邀約與拒絕技巧。 2.讓學生學習好好說再 見的技巧。 18-1V-4 理解促 進健康生活的策 18-1V-5 身體自 主權維護的立 接妻與行動, 以及交友約會 2.發表:是否熱烈 多與討論並積極發 二。 一。 一。 一。 一。 一。 一。 一。					畫。			文本之規則。
4	第五週	第一篇擁抱青春相信愛	1	1.讓學生熟悉兩性交往	1a-IV-1 理解生	Db-IV-4 愛的意	1.觀察:是否能認	【生命教育】
是一个专家的技巧。 2.1歲字王字百好好說符 在層面健康的做 無行、相采的原 2.1歲衣 : 定百款点 活、字校典社 念。 則與因應方法。 參與討論並積極發 區的公共議題 1a-IV-4 理解促 進健康生活的策 主權維護的立 理性溝通的素 卷。 卷。 敬。 以及交友約會 卷。		第一章愛的真諦		邀約與拒絕技巧。	理、心理與社會	涵與情感發展、	真聆聽。	生J1 思考生
1a-IV-4 理解促 Db-IV-5 身體自 言。	4			2.讓學生學習好好說再	各層面健康的概	維持、結束的原	2.發表:是否熱烈	活、學校與社
進健康生活的策 主權維護的立 理性溝通的素 略、資源與規 場表達與行動, 養。 範。 以及交友約會				見的技巧。	念。	則與因應方法。	參與討論並積極發	區的公共議題
略、資源與規 場表達與行動, 養。 範。 以及交友約會					1a-IV-4 理解促	Db-IV-5 身體自	言。	,培養與他人
範。 以及交友約會					進健康生活的策	主權維護的立		理性溝通的素
					略、資源與規	場表達與行動,		養。
┃ 3b-IV-1熟悉各種 │安全策略。					範。	以及交友約會		
					3b-IV-1熟悉各種	安全策略。		
┃ 自我調適技能。 Fa-IV-3 有利人 ┃					自我調適技能。	Fa-IV-3 有利人		
4a-IV-2 自我監 際關係的因素					4a-IV-2 自我監	際關係的因素		
督、增強個人促與有效的溝通					督、增強個人促	與有效的溝通		

				進健康的行動,	技巧。		
				並反省修正。			
第五週	第四篇運動全方位	2	規畫與改善肌肉適能。	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-2 終身運	1.問答:能說出肌	【生涯規劃教
09/28~10/0	第二章肌力訓練			項運動基礎原理	動計畫擬定的	肉適能的增進方	育】
4				和規則。	相關知識。	法。	涯J14 培養並
				4c-IV-2 分析並		2.實作:能於生活	涵化道德倫理
				評估個人的體適		情境中作出有效的	意義於日常生
				能與運動技能,		肌力訓練。	活。
				修正個人的運動		3.觀察:學會各部	【閱讀素養教
				計畫。		分肌群的訓練動	育】
				4c-IV-3 規劃提		作。	閱J6 懂得在
				升體適能與運動			不同學習及生
				技能的運動計			活情境中使用
				畫。			文本之規則。
第六週	第一篇擁抱青春相信愛	1	1讓學生澄清青少年階	1a-IV-3 評估內	Db-IV-1 生殖器	1.觀察:是否能認	【生命教育】
10/05~10/1	第二章真愛要等待		 段對性的迷失 。	在與外在的行為	官的造、功能與	真聆聽。	生J1 思考生
1			2 讓學生學習思辨並進	l	保健及懷孕生	2.發表:是否熱烈	活、學校與社
			行親密及性關係的健康	擊與風險。	理、優生保健。	參與討論並積極發	區的公共議題
			抉	2a-IV-2 自主思	Db-IV-5 身體自	言。	,培養與他人
			擇。	考健康問題所造	主權維護的立		理性溝通的素
			3讓學生知道青少年未	成的威脅感與嚴	場表達與行動,		養。
			婚懷孕時可以尋求的資	重性。	以及交友約會		
			源	3b-IV-4 因應不	安全策略。		
				同的生活情境,	Db-IV-6 青少年		
				善用各種生活技	性行為之法律		
				能,解決健康問	規範與明智抉		
				題。	擇。		
第六週	第四篇運動全方位	2	規畫與改善肌肉適能。	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-2 終身運	1.問答:能說出肌	【生涯規劃教
10/05~10/1	第二章肌力訓練			項運動基礎原理	動計畫擬定的	肉適能的增進方	育】
'							

				和規則。	相關知識。	法。	涯J14 培養並
				4c-IV-2 分析並		2.實作:能於生活	涵化道德倫理
				評估個人的體適		情境中作出有效的	意義於日常生
				能與運動技能,		肌力訓練。	活。
				修正個人的運動		3.觀察:學會各部	【閱讀素養教
				計畫。		分肌群的訓練動	育】
				4c-IV-3 規劃提		作。	閱J6 懂得在
				升體適能與運動			不同學習及生
				技能的運動計			活情境中使用
				畫。			文本之規則。
第七週	第一篇擁抱青春相信愛	1	1讓學生澄清青少年階	1a-IV-3 評估內	Db-IV-1 生殖器	1.觀察:是否能認	【生命教育】
10/12~10/1	第二章真愛要等待(第一		段對性的迷失。	在與外在的行為	官的造、功能與	真聆聽。	生J1 思考生
8	次段考)		2 讓學生學習思辨並進	對健康造成的衝	保健及懷孕生	2.發表:是否熱烈	活、學校與社
			行親密及性關係的健康	擊與風險。	理、優生保健。	參與討論並積極發	區的公共議題
			抉	2a-IV-2 自主思	Db-IV-5 身體自	言。	,培養與他人
			擇。	考健康問題所造	主權維護的立		理性溝通的素
			3讓學生知道青少年未	成的威脅感與嚴	場表達與行動,		養。
			婚懷孕時可以尋求的資	重性。	以及交友約會		
			源	3b-IV-4 因應不	安全策略。		
				同的生活情境,	Db-IV-6 青少年		
				善用各種生活技	性行為之法律		
				能, 解決健康問	規範與明智抉		
				題。	擇。		
第七週	第五篇玩球樂趣多	2	1.透過趣味透過影片欣	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地攻	1.問答:同學們是	【性別平等教
10/12~10/1	第一章籃球(第一次段考)		賞, 讓學生了解上籃基	項運動基礎原理	守性球類運動	否能了解上籃技術	育】
8			本動作與快速進攻戰術	和規則。	動作組合及團	在快速進攻戰術	性J4 認識身
			的重要性, 激發學習動	1d-IV-1 了解各	隊戰術。	所扮演的關鍵角	體自主權相關
			機及參與感。	項運動技能原		色?	議題,維護自
			2.學會運球三步上籃動	理。		2.觀察:是否認真	己與尊重他人
			作要領。	1d-IV-3 應用運		參與活動。	的身體自主

			3.讓學生在練習中,找	動比賽的各項策		3.觀察:是否認真	權。
			到最好的跑動起跳及蹬			參與上籃分解動作	【人權教育】
			地上籃時機。	2c-IV-2 表現利		練習。	人J5 了解社
			4.了解上籃分解動作要			4.發表:能正確的	會上有不同的
			領。	與他人理性溝通		說出上籃分解動作	群體和文化,
			1	與和諧互動。		要領。	尊重並欣賞其
			已具備運球三步上籃的	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •		5.實作:能依照動	差異。
			<u>- - - - - - - - - -</u>	部或全身性的身		作要領做出上籃動	【生涯規劃教
				體控制能力, 發		作。	育】
				展專項運動技			涯J3 覺察自
				能。			己的能力與興
				3d-IV-1 運用運			趣。
				動技術的學習策			
				略。			
				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。			
第八週	第二篇不可不知的性	1	1.維護身體自主權的立	1a-IV-4 理解促	Db-IV-5 身體自	1.觀察:是否能認	【生命教育】
10/19~10/2	第一章我的身體我作主		場表達與行動。	進健康生活的策	主權維護的立	真聆聽。	生J1 思考生
5			2.熟悉性騷擾的內涵與	略、資源與規	場表達與行動,	2.發表:是否能認	活、學校與社
			│ 保護自己的方法。	範。	以及交友約會	真參與討論。	區的公共議題
			3.熟悉交友約會安全策	1b-IV-3 因應生	安全策略。	3.問答:能說出預	,培養與他人
			略,有效防範性侵。	活情境的健康需		防傳染病的方法。	理性溝通的素
				求, 尋求解決的			養。
				健康技能和			
				生活技能。			

第八週 10/19~10/2 5 第五篇玩球樂趣多 第一章籃球 2 1.讓學生在空手跑動接 球上籃練習中,找到最好的傳球時機與位置。 2.讓學生在3人一組直 線上監練習中,學會比 發上監練習中,學會比 賽基本三人小組進攻戰術。 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 和規則。 1d-IV-1 了解各 項運動技能原理 和規則。 1d-IV-1 了解各 項運動技能原理。 1d-IV-1 了解各 項運動技能原理。 1d-IV-1 了解各 項運動技能原理。 1d-IV-1 了解各 項運動技能原理。 1d-IV-1 了解各 項運動技能原理。 1d-IV-1 了解各 項運動技能原理。 1d-IV-1 了解各 項運動技能原理。 1d-IV-1 了解各 項運動技能原理。 1d-IV-1 了解各 項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運 1d-IV-3 應用 1d-IV-3 使 1d-IV-3 E 1d-IV-3 E 1	
成的威脅感與嚴重性。	
第八週 10/19~10/2 5 第五篇玩球樂趣多 第一章籃球 2 1.讓學生在空手跑動接	
## Ab-IV-1 主動並 公開表明個人對 促進健康的觀點 與立場。 ## 第二篇玩球樂趣多	
第八週 10/19~10/2 5 第五篇玩球樂趣多 第一章籃球 2 1.讓學生在空手跑動接 球上籃練習中,找到最好的傳球時機與位置。 2.讓學生在3人一組直線上籃練習中,學會比賽基本三人小組進攻戰 術。 10/19~10/2 10/2 10/2 10/2 10/2 10/2 10/2 10/2	
保護健康的觀點 與立場。	
第八週 10/19~10/2 5 第五篇玩球樂趣多 第一章籃球 2 1.讓學生在空手跑動接 球上籃練習中,找到最 好的傳球時機與位置。 2.讓學生在3人一組直 線上籃練習中,學會比 線上籃練習中,學會比 積 1c-IV-1 項運動基礎原理 和規則。 1d-IV-1 可運動技能原 項運動技能原 理。 1d-IV-3 應用運 Hb-IV-1 陣地攻 守性球類運動 動作組合及團 隊戰術。 1.觀察:是否認真 參與空手跑動接球 产 2.實作:掌握3人小 組直線上籃技巧, 運用傳導推進 完 成上籃練習。 性J4 體自主材 記 記與尊重 的身體區	
第八週 10/19~10/2 5 第五篇玩球樂趣多 第一章籃球 2 1.讓學生在空手跑動接 球上籃練習中,找到最 好的傳球時機與位置。 2.讓學生在3人一組直 線上籃練習中,學會比 賽基本三人小組進攻戰 術。 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 守性球類運動 動作組合及團 1.觀察:是否認真 參與空手跑動接球 育 計算	
10/19~10/2 第一章籃球	
5 対	
線上籃練習中,學會比 項運動技能原 組直線上籃技巧, 運用傳導推進 完 議題,組 資基本三人小組進攻戰 理。 成上籃練習。 成上籃練習。 的身體	識身
賽基本三人小組進攻戰 理。 運用傳導推進 完 己與尊重 術。 1d-IV-3 應用運 成上籃練習。 的身體	相關
	蒦自
	他人
┃	主
┃	≨】
┃	解社
┃	同的
┃	化,
┃	賞其
┃	
┃	刖教
	₹自
	與興
┃	
動技術的學習策	
3d-IV-2 運用運	

				動比賽中的各種			
				新比曼中的石怪 策略。			
				^{火喘。} 3d-IV-3 應用思			
				考與分析能力,			
				解決運動情境的			
				問題。			
第九週	第二篇不可不知的性	1	1.維護身體自主權的立	1a-IV-4 理解促	Db-IV-5 身體自	1.問答:能說出預	【生命教育】
10/26~11/0	第一章我的身體我作主		│場表達與行動。	進健康生活的策	主權維護的立	防傳染病的方法。	生J1 思考生
1			2.熟悉性騷擾的內涵與	略、資源與規	場表達與行動,	2.觀察:能認真聆	活、學校與社
			保護自己的方法。	範。	以及交友約會	聽。	區的公共議題
			3.熟悉交友約會安全策	1b-IV-3 因應生	安全策略。	3.問答:能說出預	,培養與他人
			略,有效防範性侵。	活情境的健康需		防傳染病的方法。	理性溝通的素
				求, 尋求解決的		4.觀察:能確實做	養。
				健康技能和		到預防流感的傳	
				生活技能。		染。	
				2a-IV-2 自主思		5.觀察:是否能熱	
				考健康問題所造		烈的參與討論。	
				成的威脅感與嚴		6.問答:是否能主	
				│ ■性。		動踴躍發表自己的	
				 4b-IV-1 主動並		 想法。	
				公開表明個人對			
				促進健康的觀點			
				與立場。			
第九週	————————————————————— 第五篇玩球樂趣多	2	┃ ┃1.運用教練戰術板模擬	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地攻	 1.發表:能說出快	【性別平等教
10/26~11/0	第一章籃球		演練方式,讓學生了解	項運動基礎原理	守性球類運動	速進攻戰術—以多	育】
1			快速進攻的跑動傳球路	和規則。	動作組合及團	打少的四大要 領。	t <u>-</u> 性J4 認識身
			線。	1d-IV-1 了解各	隊戰術。	2.觀察:能與他人	體自主權相關
			1700 2.從戰術執行結果檢核	項運動技能原	1.5. 1211.5	溝通合作, 從錯誤	議題,維護自
			表, 自我檢驗是否了解	現。 理。		中學習調整。	己與尊重他人
			戦術目的, 並能有效執	²		3.實作∶能在活動	○共中主心八 的身體自主
				1010 版用连		V.良IF·比江/// 到	HINIBUT

			行。	動比賽的各項策		中熟練的做出2人	權。
				略。		快速進攻戰術。	【人權教育】
				2c-IV-2 表現利		4.觀察:戰術執行	人J5 了解社
				他合群的態度,		前,是否認真參與	會上有不同的
				與他人理性溝通		教練戰術板模擬	 群體和文化,
				 與和諧互動。		演練活動。	尊重並欣賞其
				3c-IV-1 表現局		5.觀察:戰術執行	差異。
				 部或全身性的身		後,是否能了解執	【生涯規劃教
				 體控制能力, 發		行過程的優與 劣,	育】
				展專項運動技		並加以改善。	涯J3 覺察自
				能。			己的能力與興
				3d-IV-1 運用運			趣。
				動技術的學習策			
				略。			
				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。			
第十週	第二篇不可不知的性	1	1有效應用辨識技巧,	2b-IV-1 堅守健	Db-IV-7 健康性	1.觀察:是否能熱	【生命教育】
11/02~11/08	第二章揭開「性」的真實面		加以澄清錯誤的性觀	康的生活規範、	價值觀的建立,	烈的參與討論。	生J1 思考生
	紗		念。	態度與價值觀。	色情的辨識與	2.問答:是否能主	活、學校與社
			2具備辨識色情媒體資	3b-IV-3 熟悉大	媒體色情訊息	動踴躍發表自己的	區的公共議題
			訊的批判能力。	部份的決策與批	的批判能力。	想法。	,培養與他人
				判技能。		3.實作:是否能認	理性溝通的素
						真參與倡議活動。	養。
第十週	第五篇玩球樂趣多	2	1.善用影像資料分析,	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地攻	1.觀察:是否認真	【性別平等教
11/02~11/08	第一章籃球		學習如何檢討改進、調	項運動基礎原理	守性球類運動	參與三對三籃球比	育】

			整戰術。	和規則。	動作組合及團	賽練習活動。	性J4 認識身
			2.學會3對3籃球比賽的	1d-IV-1 了解各	隊戰術。	2.實作:戰術執行	體自主權相關
			│ 運作方式。	項運動技能原		後是否能透過影像	議題,維護自
				理。		資料分析, 提升 團	己與尊重他人
				 1d-IV-3 應用運		隊進攻效率。	的身體自主
				動比賽的各項策			權。
				略。			【人權教育】
				2c-IV-2 表現利			人J5 了解社
				他合群的態度,			會上有不同的
				與他人理性溝通			群體和文化,
				與和諧互動。			尊重並欣賞其
				3c-IV-1 表現局			差異。
				部或全身性的身			【生涯規劃教
				體控制能力,發			育】
				展專項運動技			涯J3 覺察自
				能。			己的能力與興
				3d-IV-1 運用運			趣。
				動技術的學習策			
				略。			
				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。			
	第二篇不可不知的性	1	1有效應用辨識技巧,	2b-IV-1 堅守健	Db-IV-7 健康性	1.問答:能說出預	【性別平等教
11/09~11/15	第二章揭開「性」的真實面		加以澄清錯誤的性觀	康的生活規範、	價值觀的建立,	防登革熱的方法。	育】
	紗		念。	態度與價值觀。	色情的辨識與	2.觀察:能確實做	性J7 解析各
			2具備辨識色情媒體資	3b-IV-3 熟悉大	媒體色情訊息	到預防登革熱的傳	種媒體所傳遞

			訊的批判能力。	部份的決策與批	的批判能力。	染。	的性別迷思、
				判技能。		3.發表:能主動積	偏見與歧視。
						極發表自己的想	
						法。	
						4.討論:能認真討	
						論預防肺結核的方	
						法。	
						5.觀察:能確實做	
						到預防肺結核傳染	
						的方法。	
						6.發表:能主動積	
						極發表自己的想	
						法。	
第十一週	第五篇玩球樂趣多	2	1.透過影片欣賞, 讓學	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1.問答:同學們是	【性別平等教
11/09~11/15	第二章排球		生了解肩上發球在比賽	項運動基礎原理	性球類運動動	否能了解各式肩上	育】
			中的重要性,激發學習	和規則。	作組合及團隊	發球在比賽戰術	性J4 認識身
			動機及參與感。	1d-IV-1 了解各	▏戰術。	中所使用的目的。	體自主權相關
			2.讓學生在練習中, 找	項運動技能原		2.觀察:是否認真	議題,維護自
			到最好的拋球及擊球時	理。		參與活動。	己與尊重他人
			機。	1d-IV-3 應用運		3.觀察:是否認真	的身體自主
			3.了解肩上漂浮發球的	動比賽的各項策		參與肩上漂浮發球	權。
			動作要領。	略。		活動。	【人權教育】
			4.讓學生自我檢視是否	3c-IV-1 表現局		4.發表:能正確的	人J5 了解社
			已具備肩上漂浮發球的	部或全身性的身		說出肩上漂浮發球	會上有不同的
			準備工作。	體控制能力,發		的動作要領。	群體和文化,
				展專項運動技		5.實作:能依動作	尊重並欣賞其
				能。		要領做出肩上漂浮	差異。
				3d-IV-2 運用運		發球的動作。	【生涯規劃教
				動比賽中的各種			育】
				策略。			涯J3 覺察自

				4d-IV-1 發展適			己的能力與興
				合個人之專項運			趣。
				 動技能。			
第十二週	第二篇不可不知的性	1	1 探究造成性傳染病的	4a-IV-1 運用適	Db-IV-8 愛滋病	1.觀察:能確實做	【性別平等教
11/16~11/22	第三章性病知多少		危險因子及對健康的影	切的健康資訊、	及其他性病的	到預防腸病毒的方	育】
			· 響。	產品與服務,擬	預防方法與關	法。	性J7 解析各
			2 熟悉預防性傳染病的	定健康行動策	懷。	2.發表:能主動積	種媒體所傳遞
			 有效方法。	略。		極發表自己的想	的性別迷思、
			3 願意進行愛滋關懷以	4b-IV-1 主動並		法。	偏見與歧視。
			及倡議宣導。	公開表明個人對		3.實作:能確實正	
				促進健康的觀點		確洗手。	
				與立場。		4.觀察:能確實做	
						到預防病毒性肝炎	
						傳染的方法。	
						5.發表:能主動積	
						極發表自己的想	
						法。	
第十二週	第五篇玩球樂趣多	2	1.讓學生在連續發球練	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1.觀察:是否認真	【性別平等教
11/16~11/22	第二章排球		習中, 找到最好的拋球	項運動基礎原理	性球類運動動	參與肩上漂浮發球	育】
			及擊球點。	和規則。	作組合及團隊	活動。	性J4 認識身
			2.讓學生在循環練習中	1d-IV-1 了解各	戦術。	2.實作:能掌握肩	體自主權相關
			,學會比賽基本運作模	項運動技能原		上漂浮發球技巧,	議題,維護自
			式。	理。		控制直、斜線發 球	己與尊重他人
				1d-IV-3 應用運		的落點位置。	的身體自主
				動比賽的各項策			權。
				略。			【人權教育】
				3c-IV-1 表現局			人J5 了解社
				部或全身性的身			會上有不同的
				體控制能力, 發			群體和文化,
				展專項運動技			尊重並欣賞其

C3-1 原数子目标1	工(m/i 上/ii i 上						
				能。			差異。
				3d-IV-2 運用運			【生涯規劃教
				動比賽中的各種			育】
				策略。			涯J3 覺察自
				4d-IV-1 發展適			己的能力與興
				合個人之專項運			趣。
				動技能。			
第十三週	第二篇不可不知的性	1	1 探究造成性傳染病的	4a-IV-1 運用適	Db-IV-8 愛滋病	1.觀察:是否能認	【性別平等教
11/23~11/29	第三章性病知多少		危險因子及對健康的影	切的健康資訊、	及其他性病的	真聆聽。	育】
			響。	產品與服務, 擬	預防方法與關	2.發表:是否能說	性J7 解析各
			2 熟悉預防性傳染病的	定健康行動策	懷。	出菸對身體的影	種媒體所傳遞
			有效方法。	略。		響。	的性別迷思、
			3 願意進行愛滋關懷以	4b-IV-1 主動並			偏見與歧視。
			及倡議宣導。	公開表明個人對			
				促進健康的觀點			
				與立場。	.=		
第十三週	第五篇玩球樂趣多	2	1.能熟練的控制肩上漂	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1.發表:能說出肩	【性別平等教
11/23~11/29	第二章排球		浮發球的方向及落點。	項運動基礎原理	性球類運動動	上漂浮發球在比賽	育】
			2.了解肩上漂浮發球的	和規則。	作組合及團隊	中策略及運用。	性J4 認識身
			特性,在9人制排球比	1d-IV-1 了解各	戰術。	2.觀察:知道如何	體自主權相關
			賽中擬定發球策略。	項運動技能原		與他人溝通合作從	議題,維護自
				 理。		比賽中獲得勝 利。	己與尊重他人
				1d-IV-3 應用運		3.實作:能在活動	的身體自主
				動比賽的各項策		或比賽中, 熟練的	權。
				略。		使用肩上漂浮發	【人權教育】
				3c-IV-1 表現局		球技術。	人J5 了解社
				部或全身性的身			會上有不同的
				體控制能力,發			群體和文化,
				展專項運動技			尊重並欣賞其
				能。			差異。

	,			•			
				3d-IV-2 運用運			【生涯規劃教
				動比賽中的各種			育】
				策略。			涯J3 覺察自
				4d-IV-1 發展適			己的能力與興
				合個人之專項運			趣。
				動技能。			
第十四週	第二篇不可不知的性	1	1 探究造成性傳染病的	4a-IV-1 運用適	Db-IV-8 愛滋病	1.觀察:是否能熱	【人權教育】
11/30~12/0	第三章性病知多少(第二		危險因子及對健康的影	切的健康資訊、	及其他性病的	烈的參與討論。	人J6 正視社
6	次段考)		響。	產品與服務, 擬	預防方法與關	2.問答:是否能夠	會中的各種歧
			2 熟悉預防性傳染病的	定健康行動策	懷。	思辨吸菸所付出的	視, 並採取行
			有效方法。	略。		代價,並堅定拒 菸	動來關懷與保
			3 願意進行愛滋關懷以	4b-IV-1 主動並		立場。	護弱勢。
			及倡議宣導。	公開表明個人對			
				促進健康的觀點			
				與立場。			
第十四週	第五篇玩球樂趣多	2	1.瞭解羽球後場區域擊	1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1.說明:學生能夠	【性別平等教
11/30~12/0	65 — 22 33 14 /65 — 18 42)		_ b =La -L- ±0 b // DD =///				
	第三章羽球(第二段考)		球與高擊球的關聯。	項運動技能原	性球類運動動	了解何謂羽球後	育】
6	界二早初球(界—段考) 		球與高擊球的關聯。 2.認識後場高擊球在羽	項運動技能原 理。	性球類運動動 作組合及團隊	了解何謂羽球後 場、什麼是高擊	育 】 性J4 認識身
	弗二早初球(弗—段考) 						
	界二早初球(界—段考) 		2.認識後場高擊球在羽	理。	作組合及團隊	場、什麼是高擊	性J4 認識身
	界二早初球(界—段考)		2.認識後場高擊球在羽 球中的重要性。	理。 1d-IV-2 反思自	作組合及團隊	場、什麼是高擊 球。	性J4 認識身 體自主權相關
	第二早		2.認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3.體驗高擊球動作揮擊	理。 1d-IV-2 反思自 己的運動技能。	作組合及團隊	場、什麼是高擊 球。 2.實作:學生能夠	性J4 認識身體自主權相關議題,維護自
	男二早 羽 (2.認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3.體驗高擊球動作揮擊的感覺。	理。 1d-IV-2 反思自 己的運動技能。 2c-IV-2 表現利	作組合及團隊	場、什麼是高擊 球。 2.實作:學生能夠 做出高手丟羽球的	性J4 認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人
	男二早初球(男—段考)		2.認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3.體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4.運用不同丟擲力量、	理。 1d-IV-2 反思自 己的運動技能。 2c-IV-2 表現利 他合群的態度,	作組合及團隊	場、什麼是高擊 球。 2.實作:學生能夠 做出高手丟羽球的 動作。	性J4 認識身體自主權相關議題,維護自 己與尊重他人的身體自主
	男二早 初 球(男—段考)		2.認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3.體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4.運用不同丟擲力量、 角度瞭解可產生的效	理。 1d-IV-2 反思自 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	作組合及團隊	場、什麼是高擊 球。 2.實作:學生能夠 做出高手丟羽球的 動作。 3.觀察:完成表格	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。
	男二早 羽 球(男—段考)		2.認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3.體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4.運用不同丟擲力量、 角度瞭解可產生的效果。	理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。	作組合及團隊	場、什麼是高擊 球。 2.實作:學生能夠 做出高手丟羽球的 動作。 3.觀察:完成表格 並勇於分享自己使	性J4 認識身體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】
	男二早 羽 球(男—段考)		2.認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3.體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4.運用不同丟擲力量、 角度瞭解可產生的效果。 5.認識與學會長球技	理。 1d-IV-2 反思自 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	作組合及團隊	場、什麼是高擊 球。 2.實作:學生能夠 做出高手丟羽球的 動作。 3.觀察:完成表格 並勇於分享自己使 用的丟擲方式。	性J4 認識身體自主權護人的身體自之的身體。 【人權教育】 人J5 了解社
	男二早 初 球(男—段考)		2.認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3.體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4.運用不同丟擲力量、 角度瞭解可產生的效果。 5.認識與學會長球技術。	理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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 表現局部或全身性的身	作組合及團隊	場、什麼是高擊 球。 2.實作:學生能夠 做出高手丟羽球的 動作。 3.觀察:完成表格 並勇於分享自己使 用的丟擲方式。 4.實作:學生能完	性J4 體體議己的權別 認權護與身體。 權數可 以 其 以 其 以 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
	男二早 羽 球(男—段考)		2.認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3.體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4.運用不同丟擲力量、 角度瞭解可產生的效果。 5.認識與學會長球技術。 6.認識與學會殺球技	理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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 表現局部或全身性的身體控制能力,發	作組合及團隊	場、什麼是高擊 球。 2.實作:學生能夠 做出高手丟羽球的 動作。 3.觀察:完成表格 並勇於分享自己。 相等:學生能完 人實作:學生能完 成長球、殺球、切	性J4 體題 認權 題與 題,尊體 (人人 (人人 (人人 (人人 (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) ((-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-) (-)
	男二早 初 球(男—段考)		2.認識後場高擊球在羽球中的重要性。 3.體驗高擊球動作揮擊的感覺。 4.運用不同丟擲力量、 角度瞭解可產生的效果。 5.認識與學會長球技術。 6.認識與學會殺球技術。	理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表態現功 表度,與他人群互動。 3c-IV-1 表別的發展專項運動技	作組合及團隊	場、什麼是高擊 球。 2.實作:學生能夠 做出高手丟羽球的 動作。 3.觀察:完成表格 並勇於丟鄭方式。 4.實作:學生能、 成長球、與 球的球路落點與	性J4 記標 題 題與身。 權 人J5 有和並 識相的 主 體 動 的權 人人J5 有和並 所 會 權 有 和 的 於 的 的 是 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的

				合個人之專項運		熱烈參與活動與討	育】
				 動技能。		論。	涯J3 覺察自
						6.實作:學生能依	己的能力與興
						動作要領成功擊出	趣。
						長球。	
						7.實作:學生能依	
						動作要領成功擊出	
						殺球。	
						8.觀察:是否能夠	
						與同儕合作並熱烈	
						參與活動。	
						9.實作:完成紀錄	
						表並寫下優點或改	
						進建議。	
第十五週	第三篇食在有健康	1	1.讓學生省思三餐是否	3a-IV-1 精熟地	Ea-IV-1 飲食的	1.觀察:是否能熱	【生命教育議
12/07~12/1	第一章吃出好健康		符合青春期一日飲食指	操作健康技能。	源頭管理與健	烈的參與討論。	題 】生J5 覺察
3			南建議。	3a-IV-2 因應不	康的外食。	2.問答: 是否能 說	生活中的各種
			2.讓學生自我監督三餐	同的生活情境進	Ea-IV-2 飲食安	出尼古丁戒斷的症	迷思, 在生活
			,進行健康的外食行	行調適並修正,	全評估方式、改	狀有哪些。	作息、健康促
			動。	持續表現健康技	善策略與食物	3.問答: 是否能 說	進、飲食運
			3.讓學生持續地執行減	能。	中毒預防處理	出幫助青少年戒菸	動、休閒娛
			少食品中毒風險的行	4b-IV-2 使用精	方法。	的策略有哪些。	樂、人我關係
			動。 	確的資訊來支持			等課題上進行
				自己健康促進的			價值思辨, 尋
				立場。			求解決之道。
第十五週	第五篇玩球樂趣多	2	1.認識與學會切球技	1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/牆	1.實作:學生能依	【性別平等教
12/07~12/1	第三章羽球		 術。	項運動技能原	性球類運動動	動作要領成功擊出	育】
3			2.能分辨切球與長球、	理。	作組合及團隊	切球。	性J4 認識身
			殺球動作要領的不同	1d-IV-2 反思自	戦術。	2.觀察:學生能在	體自主權相關
			處。	己的運動技能。		練習活動中積極認	議題,維護自

			3.運用影像記錄立即回	2c-IV-2 表現利		真參與。	己與尊重他人
			放, 反思自己的動作技	他合群的態度,		3.實作:學生能完	的身體自主
			能。	與他人理性溝通		成拍攝立即觀看。	權。
			4.熟練高擊球技術。	與和諧互動。		4.觀察∶是否能夠	【人權教育】
			5.瞭解長球、殺球與切	3c-IV-1 表現局		熱烈參與活動。	人J5 了解社
			球的球路特性與可能落	部或全身性的身		5.實作:能了解組	會上有不同的
			點。	體控制能力,發		合方式的用意, 完	群體和文化,
			6.學習運用長球、殺球	展專項運動技		成表格。	尊重並欣賞其
			與切球的球路特性組合	能。		6.實作:對戰紀錄。	差異。
			擊球。	4d-IV-1 發展適		7.觀察:學生能在	【生涯規劃教
			7.瞭解場地位置與長	合個人之專項運		練習活動中積極認	育】
			球、殺球、切球的使用	動技能。		真參與。	涯J3 覺察自
			時機。			8.發表:學生能從	己的能力與興
						進攻方與防守方的	趣。
						角度說出擊球的	
						策略。	
第十六週	第三篇食在有健康	1	1.讓學生省思三餐是否	3a-IV-1 精熟地	Ea-IV-1 飲食的	1.問答:能分享酒	【生命教育議
12/14~12/2	第一章吃出好健康		符合青春期一日飲食指	操作健康技能。	源頭管理與健	駕相關資訊。	題】生J5 覺察
0			南建議。	3a-IV-2 因應不	康的外食。	2.觀察:用心蒐集	生活中的各種
			2.讓學生自我監督三餐	同的生活情境進	Ea-IV-2 飲食安	相關資料。	迷思, 在生活
			,進行健康的外食行	行調適並修正,	全評估方式、改		作息、健康促
			動。	持續表現健康技	善策略與食物		進、飲食運
			3.讓學生持續地執行減	能。	中毒預防處理		動、休閒娛
			少食品中毒風險的行	4b-IV-2 使用精	方法。		樂、人我關係
			動。	確的資訊來支持			等課題上進行
				自己健康促進的			價值思辨, 尋
				立場。			求解決之道。
第十六週	第五篇玩球樂趣多	2	1.藉由情境了解棒球好	2c-IV-3 表現自	Cb-IV-2 各項運	1.認知:能充分了	【性別平等教
12/14~12/2	第四章棒球		球區, 進而提升打擊技	信樂觀、勇於挑	動設施的安全	解棒球好球區範	育】
0			能。	戰的學習態度。	使用規定。	圍。	性J4 認識身

			2.藉由打擊活動, 提升	3c-IV-1 表現局	Hd-IV-1 守備/	2.情意:尊重同學	體自主權相關
			打擊技能。	部或全身性的身	跑分性球類運	對於好球帶的判斷	議題,維護自
			3.引導學生了解接滾地	體控制能力, 發	動動作組合及	,並互相學習判 斷	己與尊重他人
			球技術,並藉由接滾地	展專項運動技	團隊戰術。	方式。	的身體自主
			球了解接球動作要領。	能。		3.情意:認真參與	權。
				3d-IV-3 應用思		練習活動。	【人權教育】
				考與分析能力,		4.認知:能指出打	人J5 了解社
				解決運動情境的		擊動作要領。	會上有不同的
				問題。		5.技能:能做出揮	群體和文化,
				4d-IV-1 發展適		棒動作。	尊重並欣賞其
				合個人之專項運			差異。
				動技能。			【生涯規劃教
							育】
							涯J3 覺察自
							己的能力與興
							趣。
第十七週	第三篇食在有健康	1	1.讓學生省思三餐是否	3a-IV-1 精熟地	Ea-IV-1 飲食的	1.問答:能具體說	【生命教育議
12/21~12/2	第一章吃出好健康		符合青春期一日飲食指		源頭管理與健	出檳榔對身體健康	題】生J5 覺察
7			南建議。	3a-IV-2 因應不	康的外食。	的影響。	生活中的各種
			2.讓學生自我監督三餐	同的生活情境進	Ea-IV-2 飲食安	2.觀察:用心蒐集	迷思,在生活
			,進行健康的外食行	行調適並修正,	全評估方式、改	相關資料。	作息、健康促
			動。	持續表現健康技	善策略與食物	3.問答:能具體說	進、飲食運
			3.讓學生持續地執行減	能。	中毒預防處理	出檳榔對身體健康	動、休閒娛
			少食品中毒風險的行	4b-IV-2 使用精	方法。	的影響。	樂、人我關係
			動。	確的資訊來支持		4.觀察:用心蒐集	等課題上進行
				自己健康促進的		相關資料。	價值思辨, 尋
				立場。			求解決之道。
第十七週	第五篇玩球樂趣多	2	1.引導學生了解接滾地	2c-IV-3 表現自	Cb-IV-2 各項運	1.情意:認真參與	【性別平等教
12/21~12/2	第四章棒球		球技術, 並藉由接滾地	信樂觀、勇於挑	動設施的安全	練習活動。	育】
7			│球了解接球動作要領。	戰的學習態度。	使用規定。	2.認知:能說出接	性J4 認識身

	,		2.引導學生了解接高飛	3c-IV-1 表現局	Hd-IV-1 守備/	滾地球動作要領。	體自主權相關
			球技術, 並藉由接高飛	部或全身性的身	跑分性球類運	3.技能:能做出接	議題,維護自
			球了解接球動作要領。	體控制能力,發	動動作組合及	滾地球動作表現。	己與尊重他人
				展專項運動技	團隊戰術。	4.情意:參與三人	的身體自主
				能。		制棒球活動。	權。
				3d-IV-3 應用思		5.認知:能說出跑	【人權教育】
				考與分析能力,		壘方法與攻略。	人J5 了解社
				解決運動情境的		6.技能:活動中能	會上有不同的
				問題。		綜合運用所學技	群體和文化,
				4d-IV-1 發展適		能。	尊重並欣賞其
				合個人之專項運			差異。
				動技能。			【生涯規劃教
							育】
							涯J3 覺察自
							己的能力與興
							趣。
第十八週	第三篇食在有健康	1	1.學生能了解各類標章	2a-IV-2 自主思	Ea-IV-1 飲食的	1.觀察:是否能熱	【生命教育議
12/28~01/0	第二章食安面面觀		的意義,並透過標章了	考健康問題所造	源頭管理與健	烈的參與討論。	題】生J5 覺察
3			解食	成的威脅感與嚴	康的外食。	2.問答:是否能說	生活中的各種
			材履歷及安性。	重性。	Ea-IV-2 飲食安	出各種成癮藥物的	迷思,在生活
			2.知道如何正確處理食		全評估方式、改	影響。	作息、健康促
			材。	切的健康資訊、	善策略與食物		進、飲食運
			3.認識食品加工的作	產品與服務, 擬	中毒預防處理		動、休閒娛
			用、目的及選購加工食	定健康行動策	方法。		樂、人我關係
			品的注	略。			等課題上進行
			意事項。	4a-IV-2 自我監			價值思辨, 尋
			4.解讀食品標示內容,	督、增強個人促			求解決之道。
			以選擇合乎自己需求的				
			食	並反省修正。			
	i l		品。	4a-IV-3 持續地	I		i l

	1		T	T	ı	T	
			5.認識食品添加物的作	執行促進健康及			
			用。	減少健康風險的			
				行動。			
第十八週	第六篇運動樣樣行	2	1.認識跳躍在生活中的	1c-IV-1 了解各	Ga-IV-1 跑、跳	1.說明:學生能夠	【性別平等教
12/28~01/0	第一章田賽		重要性及運用方式。	項運動基礎原理	與推擲的基本	清楚了解立定跳遠	育】
3			2.瞭解跳躍在各項運動	和規則。	技巧。	的動作要領。	性J4 認識身
			中的運用範疇。	1d-IV-1 了解各		2.問答:學生能說	體自主權相關
			3.瞭解並能操作立定跳	項運動技能原		出立定跳遠的要領	議題,維護自
			遠的動作, 從中引導學	理。		,並觀察同學的 動	己與尊重他人
			生體會動作過程中身體	2c-IV-2 表現利		作比較出差異性。	的身體自主
			的感受。	他合群的態度,		3.實作:學生能做	權。
			4.透過活動瞭解雙手助	與他人理性溝通		出立定跳遠的動	【人權教育】
			擺的重要性。	與和諧互動。		作。	人J5 了解社
			5.透過活動的規劃, 能	2c-IV-3 表現自		4.實作:學生能在	會上有不同的
			自行蒐集資訊或觀摩他	信樂觀、勇於挑		手持重物擺臂下,	群體和文化,
			組的設計,進而瞭解並	戰的學習態度。		立定跳遠跳出更	尊重並欣賞其
			嘗試做出跳躍的多樣	3c-IV-1 表現局		遠的距離。	差異。
			性。	部或全身性的身		5.問答:學生能感	【生涯規劃教
			6.活動中能展現自我挑	體控制能力,發		受並說出手持重物	育】
			戰精神, 也能鼓勵及包	展專項運動技		及徒手的立定跳	涯J3 覺察自
			容他人。	能。		遠之間的差異性。	己的能力與興
			7.能瞭解提升助跑速度	3c-IV-2 發展動		6.觀察:是否能透	趣。
			的重要性。	作創作和展演的		過教師示範及資料	
			8.能跑出助跑之三個時	技巧, 展現個人		蒐集, 合作設計 出	
			期的速度與做出身體姿	運動潛能。		的跳躍多樣組合動	
			勢的控制。	3d-IV-1 應用思		作。	
			9.能了解並做出起跳動	考與分析能力,		7.觀察:學生是否	
			作的動作要領。	解決運動情境的		能夠鼓勵他人,共	
				問題。		同完成挑戰。	
				4d-IV-1 發展適			
L	1		1	I		l .	

				合個人之專項運			
				動技能。			
第十九週	第三篇食在有健康	1	1.學生能了解各類標章	2a-IV-2 自主思	Ea-IV-1 飲食的	1.觀察∶是否能熱	【生命教育議
01/04~01/1	第二章食安面面觀		的意義,並透過標章了	考健康問題所造	源頭管理與健	烈的參與討論。	題】生J5 覺察
0			解食	成的威脅感與嚴	康的外食。	2.問答:是否能說	生活中的各種
			材履歷及安性。	重性。	Ea-IV-2 飲食安	出各種成癮藥物的	迷思, 在生活
			2.知道如何正確處理食	4a-IV-1 運用適	全評估方式、改	影響。	作息、健康促
			材。	切的健康資訊、	善策略與食物		進、飲食運
			3.認識食品加工的作	產品與服務,擬	中毒預防處理		動、休閒娛
			用、目的及選購加工食	定健康行動策	方法。		樂、人我關係
			品的注	略。			等課題上進行
			意事項。	4a-IV-2 自我監			價值思辨, 尋
			4.解讀食品標示內容,	督、增強個人促			求解決之道。
			以選擇合乎自己需求的	進健康的行動,			
			食	並反省修正。			
			品。	4a-IV-3 持續地			
			5.認識食品添加物的作	執行促進健康及			
			用。	減少健康風險的			
				行動。			
第十九週	第六篇運動樣樣行	2	1.能瞭解提升助跑速度	1c-IV-1 了解各	Ga-IV-1 跑、跳	1.說明:學生能夠	【性別平等教
01/04~01/1	第一章田賽		的重要性。	項運動基礎原理	與推擲的基本	清楚了解跳遠規	育】
0			2.能跑出助跑之三個時	和規則。	技巧。	則。	性J4 認識身
			期的速度與做出身體姿	1d-IV-1 了解各		2.發表:學生透過	體自主權相關
			勢的控制。	項運動技能原		影片能看懂並說出	議題,維護自
			3.能了解並做出起跳動	理。		對規則的認識,進	己與尊重他人
			作的動作要領。	2c-IV-2 表現利		而能發現問題並解	的身體自主
			4.能瞭解起跳時, 身體	他合群的態度,		決。	權。
			爆發力的重要性,並做	與他人理性溝通		3.說明:活動中學	【人權教育】
			出抗阻力的起跳動作。	與和諧互動。		生能了解並自行調	人J5 了解社
			5.能瞭解用力踩蹬起跳	2c-IV-3 表現自		整角錐距離。	會上有不同的

製造出來的高度之重要	信樂觀、勇於挑	4.實作:能在活動	群體和文化,
性並能做出空中平衡動	戰的學習態度。	中跑出流暢的助跑	尊重並欣賞其
作。	3c-IV-1 表現局	節奏、速度及做 出	差異。
6.能理解空中走步式的	部或全身性的身	身體姿勢的控制。	【生涯規劃教
動作要領並試著協調做	體控制能力,發	5.實作:能做出雙	育】
出連貫動作。	展專項運動技	臂協調向上帶動及	涯J3 覺察自
	能。	單腳起跳動作,並	己的能力與興
	3c-IV-2 發展動	能借助拍球來體會	趣。
	作創作和展演的	到空中時間。	
	技巧, 展現個人	6.觀察:覺察同學	
	運動潛能。	動作缺失並能幫助	
	3d-IV-1 應用思	同學調整動作。	
	考與分析能力,	7.實作:能依動作	
	解決運動情境的	要領做出起跳動作	
	問題。	及空中走步式動	
	4d-IV-1 發展適	作。	
	合個人之專項運	8.觀察:學生能在	
	動技能。	練習活動中積極認	
		真參與。	
		9.實作:能在椅子	
		上做出平衡身體的	
		動作。	
		10.實作:能正確地	
		做出落地動作。	
		11.發表:能評估自	
		身的狀況, 進而選	
		擇適合自己的跳	
		遠方式展現。	
		12.觀察:學生能在	
		成果發表中欣賞同	

						學, 能肯定讚賞他	
						人。	
第二十週	第三篇食在有健康	1	1.學生能了解各類標章	2a-IV-2 自主思	Ea-IV-1 飲食的	1.觀察:是否能熱	【生命教育議
01/11~01/1	第二章食安面面觀		的意義,並透過標章了	考健康問題所造	源頭管理與健	烈的參與討論。	題】生J5 覺察
7			解食	成的威脅感與嚴	康的外食。	2.問答:是否能說	生活中的各種
			材履歷及安性。	重性。	Ea-IV-2 飲食安	出各種成癮藥物的	迷思, 在生活
			2.知道如何正確處理食	4a-IV-1 運用適	全評估方式、改	影響。	作息、健康促
			材。	切的健康資訊、	善策略與食物		進、飲食運
			3.認識食品加工的作	產品與服務,擬	中毒預防處理		動、休閒娛
			用、目的及選購加工食	定健康行動策	方法。		樂、人我關係
			品的注	略。			等課題上進行
			意事項。	4a-IV-2 自我監			價值思辨, 尋
			4.解讀食品標示內容,	督、增強個人促			求解決之道。
			以選擇合乎自己需求的	進健康的行動,			
			食	並反省修正。			
			品。	4a-IV-3 持續地			
			5.認識食品添加物的作	執行促進健康及			
			用。	減少健康風險的			
				行動。			
第二十週	第六篇運動樣樣行	2	1.了解跳繩的效益,增	1c-IV-1 了解各	Ic-IV-1 民俗運	觀察	【性別平等教
01/11~01/1	第二章民俗運動—跳繩		加運動參與意願。	項運動基礎原理	動進階與綜合	實作	育】
7			2.了解跳繩的技能概念	和規則。	動作。		性J4 認識身
			和迴旋方式。	1d-IV-1 了解各	Ic-IV-2 民俗運		體自主權相關
			3.能表現不同的跳繩迴	項運動技能原	動個人或團隊		議題,維護自
			旋技能。	理。	展演。		己與尊重他人
			4.了解跳繩的技能概念	3c-IV-1 表現局			的身體自主
			和迴旋方式。	部或全身性的身			權。
			5.能表現不同的跳繩迴	體控制能力, 發			【人權教育】
			旋技能。	展專項運動技			人J5 了解社
				能。			會上有不同的

				4c-IV-3 規劃提			群體和文化,
				升體適能與運動			尊重並欣賞其
				技能的運動計			差異。
				畫。			【生涯規劃教
							育】
							涯J3 覺察自
							己的能力與興
							趣。
第二十一週	第三篇食在有健康	1	1.學生能了解各類標章	2a-IV-2 自主思	Ea-IV-1 飲食的	1.觀察:是否能熱	【環境教育】
01/18~01/2	第二章食安面面觀(第三		的意義,並透過標章了	考健康問題所造	源頭管理與健	烈的參與討論。	環J4 了解永
1	次段考)		解食	成的威脅感與嚴	康的外食。	2.問答:是否能說	續發展的意義
			材履歷及安性。	重性。	Ea-IV-2 飲食安	出各種成癮藥物的	(環境、社會、
			2.知道如何正確處理食	4a-IV-1 運用適	全評估方式、改	影響。	與經濟的均衡
			材。	切的健康資訊、	善策略與食物	3.問答:是否能說	發展)與原
			3.認識食品加工的作	產品與服務,擬	中毒預防處理	出毒品的戒治方式	則。
			用、目的及選購加工食	定健康行動策	方法。	有哪些。	
			品的注	_ 略。			
			意事項。	4a-IV-2 自我監			
			4.解讀食品標示內容,	 督、增強個人促			
			以選擇合乎自己需求的	進健康的行動.			
			食	並反省修正。			
				4a-IV-3 持續地			
			5.認識食品添加物的作	執行促進健康及			
			用。	減少健康風險的			
			л₀	「減少健尿風吸的」 「行動。			
第二十一週	 第六篇運動樣樣行	2		1c-IV-1 了解各	Ic-IV-1 民俗運	 觀察	【性別平等教
第二十一週 01/18~01/2						*****	【性別平等教 育】
1	第二章民俗運動—跳繩		和手部變化概念。	項運動基礎原理	動進階與綜合	實作	
'	(第三次段考)		2.能表現不同的手臂交	和規則。	動作。		性J4 認識身
			叉跳繩技能。	1d-IV-1 了解各	Ic-IV-2 民俗運		體自主權相關
				項運動技能原	動個人或團隊		

 	•			
	3.體驗不同形式的跳繩	理。	展演。	議題,維護自
	運動,擬定課後運動參	3c-IV-1 表現局		己與尊重他人
	與的計畫。	部或全身性的身		的身體自主
	4.能主動參與跳繩運動	體控制能力,發		權。
	,提升個人體適能。	展專項運動技		【人權教育】
	5.能表現和創作進階性	能。		人J5 了解社
	跳繩技能,展演雙人和	4c-IV-3 規劃提		會上有不同的
	→ 多人的花式跳繩組合動	升體適能與運動		群體和文化,
	作。	 技能的運動計		尊重並欣賞其
		畫。		差異。
				【生涯規劃教
				育】
				II
				己的能力與興
				趣。
				性。

臺南市立北區文賢國民中學114學年度第二學期<u>八</u>年級<u>健體</u>領域學習課程(<mark>調整)</mark>計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版		连級 八年級 /組別)	教學節數	毎週	(3)節, 本學期共(60)節					
課程目標	病及預防方法,為未知 身。 體育 除了加深籃球、排	學習生長發育的過程,健康的身體是一切的基礎,了解生長發育時要注意的訣竅,就能健康到老。另外也學習常見的慢性病及預防方法,為未知的未來做準備。最後介紹安全常識和基本急救技能,讓同學能在有危難發生時,有幫助別人的技術在身。										
該學習階段領域核心素養	放棄。 健體-J-A2 具備理解 題。 健體-J-A3 具備善用 健體-J-B1 備情意表達 健體-J-B3 具備審美與 健體-J-C1 具備生活。 健體-J-C2 具備利他及	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問										
			課程架棒	觜脈絡								
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	重點 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵					
第一週 02/08~02/14	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅	型2	1.讓學生認識懷孕的生 理變化。 2.讓學生熟悉優生保健 的重要。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2自主思	Db-IV-1 生殖 器官的構造、 功能與保健及 懷孕生理、優 生保健。	觀察 發表	【家庭教育】 家J4 探討約 會、婚姻與家 庭建立的歷 程。					

				考健康問題所造			
				成的威脅感與嚴			
				重性。			
 第一週	 第四篇青春的躍動	2	│ │1.透過生活實例探討運		Cb-IV-1 運動	問答	【安全教育】
02/08~02/14		_	動表現與運動營養的	體發展、運動和	精神、運動營) 説明	安J3 了解日
, , , , ,	7. 		相關性。	營養的關係。	養攝取知識、	H)0 • 7]	常生活容易發
			2.了解運動營養的定義	4d-IV-2 執行個	適合個人運動		生事故的原
			及內容。	人運動計畫,實	所需營養素知		因。
					識。		<u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>
				動。	п		
 第二週	 第一篇生命的旅程	0	│ │1.讓學生認識懷孕的生	3 0° 1a-IV-1 理解生	Db-IV-1 生殖	 觀察	【家庭教育】
02/15~02/21	第一章新生命的喜悅	Ū	1.嚴予工品國	理、心理與社會	器官的構造、		家J4 探討約
			~	各層面健康的概	」 切能與保健及	實作	會、婚姻與家
				念。	一次	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	庭建立的歷
			"]至文。	/ʊ 。 2a-IV-2 自主思	│		程。
				考健康問題所造	一工作性。		120
				成的威脅感與嚴			
				重性。			
 第二週	 第四篇青春的躍動	0	│ │1.透過生活實例探討運	1c-IV-4 了解身	Cb-IV-1 運動	 問答	【安全教育】
02/15~02/21	第一章運動營養		動表現與運動營養的	體發展、運動和	精神、運動營	, 說 明	安J3 了解日
			相關性。	營養的關係。	養攝取知識、		常生活容易發
			2.了解運動營養的定義	4d-IV-2 執行個	適合個人運動		生事故的原
			及內容。	人運動計畫,實	所需營養素知		因。
				際參與身體活	識。		
] 動。	-		
第三週	—————————————————————————————————————	1	 1.讓學生認識懷孕的生	1a-IV-1 理解生	Db-IV-1 生殖	 觀察	【家庭教育】
02/22~02/28	第一章新生命的喜悅		理變化。	理、心理與社會	】 器官的構造、	發表	家J4 探討約
			2.讓學生熟悉優生保健	│ 各層面健康的概	功能與保健及		會、婚姻與家
			的重要。	念。	懷孕生理、優		庭建立的歷
			的重要。	念。	懷孕生理、優		庭建立的歷

C3-1限以字百昧性	(메포/미프						
				2a-IV-2 自主思	生保健。		程。
				考健康問題所造			
				成的威脅感與嚴			
				重性。			
第三週	第四篇青春的躍動	2	1.了解自行車做為休閒	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-2 終身運	問答	【安全教育】
02/22~02/28	第二章休閒運動-自行車		運動的良好條件。	項運動基礎原理	動計畫擬定的	說 明	安J1 理解安
			2.認識與自行車各項結	和規則。	相關知識。		全教育的意
			構與用途。	2c-IV-3 表現自	Cb-IV-2 各項		義。
				信樂觀、勇於挑	運動設施的安		安J6 了解運
				戰的學習態度。	全使用規定。		動設施安全的
				4c-IV-3 規劃提	Cd-IV-1 戶外		維護。
				升體適能與運動	休閒運動綜合		
				技能的運動計	應用。		
				畫。			
第四週	第一篇生命的旅程	1	1.讓學生明白人生各階	1a-IV-1 理解生	Aa-IV-1 生長發	觀察	【生命教育】
03/01~03/07	第二章生長密碼		段的身心發展任務與	理、心理與社會	育的自我評估	發表	生J2 探討完
			個別差異。	各層面健康的概	與因應策略。		整的人的各個
			2.讓學生可以自我評估	念。	Aa-IV-2 人生各		面向,包括身
			生長發育情形。	1a-IV-2 分析個	階段的身心發		體與心理、理
			3.讓學生能提出促進生	人與群體健康的	展任務與個別		性與感性、自
			長發育的策略。	影響因素。	差異。		由與命定、境
				1a-IV-3 評估內			遇與嚮往,理
				在與外在的行為			解人的主體能
				對健康造成的衝			動性, 培養適
				擊與風險。			切的自我觀。
				1a-IV-4 理解促			
				進健康生活的策			
				略、資源與規			
				範。			
				4a-IV-2 自我監			

	(剛定/미里 「		T	T	ı		1
				督、增強個人促			
				進健康的行動,			
				並反省修正。			
第四週	第四篇青春的躍動	2	了解騎乘自行車前的	1c-IV-1 了解各	Bc-IV-2 終身運	問答	【安全教育】
03/01~03/07	第二章休閒運動-自行車		安全須知與準備。	項運動基礎原理	動計畫擬定的	說 明	安J1 理解安
				和規則。	相關知識。		全教育的意
				2c-IV-3 表現自	Cb-IV-2 各項		義。
				信樂觀、勇於挑	運動設施的安		安J6 了解運
				戰的學習態度。	全使用規定。		動設施安全的
				4c-IV-3 規劃提	Cd-IV-1 戶外		維護。
				升體適能與運動	休閒運動綜合		
				技能的運動計	應用。		
				畫。			
第五週	第一篇生命的旅程	1	1.讓學生明白人生各階	1a-IV-1 理解生	Aa-IV-1 生長發	觀察	【生命教育】
03/08~03/14	第二章生長密碼		段的身心發展任務與	理、心理與社會	育的自我評估	發表	生J2 探討完
			個別差異。	各層面健康的概	與因應策略。		整的人的各個
			2.讓學生可以自我評估	念。	Aa-IV-2 人生各		面向, 包括身
			生長發育情形。	1a-IV-2 分析個	階段的身心發		體與心理、理
			3.讓學生能提出促進生	人與群體健康的	展任務與個別		性與感性、自
			長發育的策略。	影響因素。	差異。		由與命定、境
				1a-IV-3 評估內			遇與嚮往, 理
				在與外在的行為			解人的主體能
				對健康造成的衝			動性, 培養適
				擊與風險。			切的自我觀。
				1a-IV-4 理解促			
				進健康生活的策			
				略、資源與規			
				範。			
				4a-IV-2 自我監			
				督、增強個人促			

C3-1 原数字 日 环任	(4,7,4,7,4,7,4,4,7,4,7,4,7,4,7,4,7,4,7,4			進健康的行動,			
				並反省修正。			
第五週	第五篇運動大進擊	2	1.透過趣味影片欣賞,	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	提問	【品德教育】
03/08~03/14	第一章籃球~		讓學生了解防守技術	項運動基礎原理	攻守性球類運	觀察	品J8 理性溝
	固若金湯		在比賽場上的重要性,	和規則。	動動作組合及		通與問題解
			激發學習動機及參與	1d-IV-1 了解各	團隊戰術。		決。
			感。	項運動技能原			
			2.學會防守基本動作要	埋。			
			領。	1d-IV-3 應用運			
			3.讓學生在練習中,找	動比賽的各項策			
			到最好的防守姿勢與	略。			
			動作。	2c-IV-2 表現利			
			4.了解防守移動步法基	l			
			本動作要領。	與他人理性溝通			
			5.讓學生認識合法的防	與和諧互動。			
			一守觀念。	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-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。			

	(,		I	44 1/ 4 25 中 '			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
第六週	第一篇生命的旅程	1	1.讓學生明白人生各階	1a-IV-1 理解生	Aa-IV-1 生長發	觀察	【生命教育】
03/15~03/21	第二章生長密碼		段的身心發展任務與	理、心理與社會	育的自我評估	發表	生J2 探討完
			個別差異。	各層面健康的概	與因應策略。		整的人的各個
			2.讓學生可以自我評估	念。	Aa-IV-2 人生各		面向, 包括身
			生長發育情形。	1a-IV-2 分析個	階段的身心發		體與心理、理
			3.讓學生能提出促進生	人與群體健康的	展任務與個別		性與感性、自
			長發育的策略。	影響因素。	差異。		由與命定、境
				1a-IV-3 評估內			遇與嚮往,理
				在與外在的行為			解人的主體能
				對健康造成的衝			動性, 培養適
				擊與風險。			切的自我觀。
				1a-IV-4 理解促			
				進健康生活的策			
				略、資源與規			
				範。			
				4a-IV-2 自我監			
				督、增強個人促			
				進健康的行動,			
				並反省修正。			
第六週	第五篇運動大進擊	2	1.讓學生了解人盯人防	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	觀察	【品德教育】
03/15~03/21	第一章籃球~		守的觀念與技巧。	項運動基礎原理	攻守性球類運	發表	品J8 理性溝
	固若金湯		2.讓學生在一對一攻防	和規則。	動動作組合及	實作	通與問題解
			實戰演練中, 學會常用	1d-IV-1 了解各	團隊戰術。		決。
			的防守步法動作要領。	項運動技能原			
			3.了解控制籃板球在比	理。			
			▋費場上的重要性。	1d-IV-3 應用運			
			4.能熟練的做出爭搶籃	動比賽的各項策			
			賽場上的重要性。	1d-IV-3 應用運			

			板球動作要領。	略。			
				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。			
				3d-IV-1 運用運			
				動技術的學習策			
				略。			
				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-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
第七週	第一篇生命的旅程	1	1.能讓學生認識老化的	1a-IV-2 分析個	Aa-IV-3 老化與	觀察	【生命教育】
03/22~03/28	第三章樂活老化(第一次		特徵。	人與群體健康的	死亡的意義與		生J2 探討完
	段考)		2.讓學生明白健康狀態	影響因素。	自我調適。		整的人的各個
			影響因素與平均餘命	2a-IV-2 自主思	Fb-IV-2 健康狀		面向, 包括身
			的關係。	考健康問題所造	態影響因素與		體與心理、理
			3.讓學生檢視自己的生	成的威脅感與嚴	不同性別者平		性與感性、自
			活型態儲備健康老化	重性。	均餘命與健康		由與命定、境

しつ 頂外子日 休任	(M3正/81 三 T		1		I		
			資本。	2b-IV-2 樂於實	指標的改善策		遇與嚮往,理
				践健康促進的生	┃略。		解人的主體能
				活型態。	Fb-IV-1 全人健		動性,培養適
					康概念的發展		切的自我觀。
					與健康正向生		生J3 反思生
					活型態的建		老病死與人生
					立。		無常的現象,
							探索人生的目
							的、價值與意
							義。
第七週	第五篇運動大進擊	2	1.從防守情境中, 了解	1c-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	觀察	【品德教育】
03/22~03/28	第一章籃球~		強弱邊無球防守的協	項運動基礎原理	攻守性球類運	發表	品J8 理性溝
	固若金湯(第一次段考)		防觀念。	和規則。	動動作組合及	實作	通與問題解
			2.能實際執行強弱邊無	1d-IV-1 了解各	團隊戰術。		決。
			球防守協防戰術。	項運動技能原			
			3.了解一、二、三線協	理。			
			防觀念,並能實際執行	1d-IV-3 應用運			
			 戰術的要求。	動比賽的各項策			
			4.從3對3攻防實戰演	略。			
			練中, 了解協防的動作	2c-IV-2 表現利			
			入觀念。	他合群的態度,			
			5.學習如何檢討改進、	與他人理性溝通			
			調整協防戰術與觀	 與和諧互動。			
			念。	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			
	<u> </u>	l	l .		l		

	I						1
				略。			
				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-1 發展適			
				合個人之專項運			
				 動技能。			
第八週	第一篇生命的旅程	1		1a-IV-2 分析個	Aa-IV-3 老化與	 觀察	【生命教育】
03/29~04/04	第三章樂活老化		特徵。	人與群體健康的	 死亡的意義與	發表	生J2 探討完
			2.讓學生明白健康狀態	影響因素。	 自我調適。		整的人的各個
			影響因素與平均餘命	2a-IV-2 自主思	Fb-IV-2 健康狀		面向, 包括身
			的關係。	考健康問題所造	態影響因素與		體與心理、理
			3.讓學生檢視自己的生	成的威脅感與嚴	不同性別者平		性與感性、自
			活型態儲備健康老化	重性。	均餘命與健康		由與命定、境
			資本。	 2b-IV-2 樂於實	指標的改善策		遇與嚮往,理
					略。		解人的主體能
				活型態。	``□` Fb-IV-1 全人健		動性,培養適
				71 - 250	康概念的發展		切的自我觀。
					與健康正向生		生J3 反思生
							土50 人心工 老病死與人生
					立。		無常的現象。
							探索人生的目
							的、價值與意
							義。
 第八週	 第五篇運動大進擊	2	 1.透過影片欣賞, 引導	1c-IV-1 了解各	│ │Ha-IV-1 網/		 【品德教育】
03/29~04/04	│		1	IC-IV-I 」			
00/27 01/01			學生觀看各隊扣球技	垻浬	牆性球類運動	發表	品J8 理性溝

	攻其不備	術所形成的攻擊戰術,	和規則。	動作組合及團	觀察	通與問題解
		激發學習動機及參與	1d-IV-1 了解各	隊戰術。	實作	決。
		感。	項運動技能原			
		2.透過趣味活動遊戲,	理。			
		學會助跑、起跳、扣	1d-IV-3 應用運			
		球、落地等分解動作。	動比賽的各項策			
		3.透過站立自拋自扣練	略。			
		習, 學會揮臂扣球動作	2c-IV-2 表現利			
		要領。	他合群的態度,			
		4.運用手掌包覆球體擊	與他人理性溝通			
		球, 學會控制球體旋轉	與和諧互動。			
		及方向的技術。	3d-IV-1 運用運			
		5.學會扣球準備的動作	動技術的學習策			
		要領。	略。			
			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-1 發展適			
			合個人之專項運			
			動技能。			
第九週	第一篇生命的旅程 1	1.讓學生明白死亡的含	2b-IV-1 堅守健	Aa-IV-3 老化與	觀察	【生命教育】
04/05~04/11	第四章用愛說再見	義及其衝擊。	康的生活規範、	死亡的意義與	發表	生J2 探討完
		2.讓學生熟悉面對死亡	態度與價值觀。	自我調適。		整的人的各個
		的自我調適技能。	3b-IV-1 熟悉各			面向,包括身
			種自我調適技			體與心理、理
			能。			性與感性、自

CJ-TIQXX子日环任	(M21E/H1 ==	I	ı	I			ㅗద스스 it
							由與命定、境
							遇與嚮往,理
							解人的主體能
							動性, 培養適
							切的自我觀。
							生J3 反思生
							老病死與人生
							無常的現象,
							探索人生的目
							的、價值與意
							義。
第九週	第五篇運動大進擊	2	1.讓學生在練習中,找	1c-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/	觀察	【品德教育】
04/05~04/11	第二章排球~		到最好的助跑起跳動	項運動基礎原理	牆性球類運動	發表	品J8 理性溝
	攻其不備		作及位置。	和規則。	動作組合及團	實作	通與問題解
			2.學會助跑起跳, 伸臂	1d-IV-1 了解各	隊戰術。		決。
			用手掌包覆住目標球	項運動技能原			
			體。	理。			
			3.能在空中完成揮臂擊	1d-IV-3 應用運			
			球動作。	動比賽的各項策			
			4.學會扣球技術中的落	略。			
			地動作要領。	2c-IV-2 表現利			
				他合群的態度,			
				與他人理性溝通			
				與和諧互動。			
				3d-IV-1 運用運			
				動技術的學習策			
				略。			
				3d-IV-2 運用運			
				動比賽中的各種			
				策略。			
	I .	L	I .	1	l .	l	

CJ·I 原络子目标性	-(1091年/111年						
第十週 04/12~04/18	第二篇沉默的殺手	1	1.讓學生了解慢性病對 健康的威脅。 2.讓學生探究常見的慢 性病如惡性腫瘤、心血 管疾病。	3d-IV-3 考解問 4d-IV-1 與運。 4d-IV-1 4d-IV-2 體素 1a-IV-2 體素 1a-IV-2 體素 1a-IV-2 健與 2a-IV-2 問發 4d-IV-2 是國 分健。 1a-IV-2 是國 份數 1a-IV-1 是國 日題感 自題感 全國 2a-IV-2 是國 日間感 是國 日間感 是國 日間感 是國 日間感 是國 日間感 是國 日間感 是國 日間感 是國 日間感 是國 日間感 是國 日間感 是國 是國 是國 是國 是國 是國 是國 是國	Fb-IV-4 新興傳 染病與慢性病 的探究與其防 治策略。	觀察發表	【生命教育】 生J3 反思生 老病死與人生 無常的現象, 探索人生的目 的、價值與意 義。
第十週 04/12~04/18	第五篇運動大進擊 第二章排球~ 攻其不備	2	1.學會自拋自扣動作要領。 2.透過連續扣中間高球練習,學會與他人合作完成扣球技術。 3.學會個人扣球技術自主訓練動作要領。 4.透過二打二排球比賽練習,學會與他人合作完成扣球技術。	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。	提問觀察實作	【品德教育】 品J8 理性溝 通與問題解 決。

				與和諧互動。			
				3d-IV-1 運用運			
				動技術的學習策			
				 略 。			
				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-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
第十一週	第二篇沉默的殺手	1	1.讓學生了解慢性病對	1a-IV-2 分析個	Fb-IV-4 新興傳	觀察	【生命教育】
04/19~04/25	第一章慢性病(一)		健康的威脅。	人與群體健康的	染病與慢性病	發表	生J3 反思生
			2.讓學生探究常見的慢	影響因素。	的探究與其防		老病死與人生
			性病如惡性腫瘤、心血	1a-IV-3 評估內	治策略。		無常的現象,
			管疾病。	在與外在的行為			探索人生的目
				對健康造成的衝			的、價值與意
				擊與風險。			義。
				2a-IV-2 自主思			
				考健康問題所造			
				成的威脅感與嚴			
				│ ■性。			
第十一週	第五篇運動大進擊	2	1.認識與了解桌球抽球	1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/		【品德教育】
04/19~04/25	第三章桌球~		的原理。	項運動技能原	牆性球類運動	問答	品J8 理性溝
	正、反手結合技術		2.能分辨抽球與平擊球	理。	動作組合及團	實作	通與問題解
			的差異性。	3c-IV-1 表現局	隊戰術。		決。
			3.了解正手抽球動作關	部或全身性的身			
	第三章桌球~	2	的原理。 2.能分辨抽球與平擊球 的差異性。	考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局	牆性球類運動 動作組合及團	問答	品J8 理性溝 通與問題解

== = X X	\#···						
			鍵要素。	體控制能力,發			
			4.學會正手抽球技術。	展專項運動技			
			5.學會如何接抽球。	能。			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
第十二週	第二篇沉默的殺手	1	1.讓學生了解慢性病對	1a-IV-2 分析個	Fb-IV-4 新興傳	觀察	【生命教育】
04/26~05/02	第一章慢性病(一)		健康的威脅。	人與群體健康的	染病與慢性病	發表	生J3 反思生
			2.讓學生探究常見的慢	影響因素。	的探究與其防		老病死與人生
			性病如惡性腫瘤、心血	1a-IV-3 評估內	治策略。		無常的現象,
			管疾病。	在與外在的行為			探索人生的目
				對健康造成的衝			的、價值與意
				擊與風險。			義。
第十二週	第五篇運動大進擊	2	1.認識桌球正、反手	1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/	觀察	【品德教育】
04/26~05/02	第三章桌球~		位。	項運動技能原	牆性球類運動	實作	品J8 理性溝
	正、反手結合技術		2.學會左推右攻技術。	理。	動作組合及團		通與問題解
			3.認識基本桌球步法。	3c-IV-1 表現局	隊戰術。		決。
			4.了解步法與擊球的動	部或全身性的身			
			作關聯性。	體控制能力,發			
			5.學會側併步動作要	展專項運動技			
			領。	能。			
			6.能善用正、反手結合	4d-IV-1 發展適			
			技術並結合腳步的移	合個人之專項運			
			動實際比賽。	動技能。			
			7.能透過賽前策略與賽				
			後檢討分析比賽情境。				
第十三週	第二篇沉默的殺手	1	1.讓學生了解糖尿病、	1a-IV-3評估內	Fb-IV-4 新興傳	觀察	【生命教育】
05/03~05/09	第二章慢性病(二)		腎臟病的成因及嚴重	在與外在的行為	染病與慢性病	發表	生J3 反思生
			性。	對健康造成的衝	的探究與其防		老病死與人生

			2.讓學生檢視自己家族	擊與風險。	治策略。		無常的現象,
			 的慢性病史。	2a-IV-2 自主思	Fb-IV-3 保護性		探索人生的目
			」 3.讓學生為預防慢性病	考健康問題所造	的健康行為建		的、價值與意
			 實踐健康生活習慣。	成的威脅感與嚴	立。		義。
				 重性。	Fb-IV-1 全人健		
				 2a-IV-3 深切體	 康概念的發展		
				 會健康行動的自	與健康正向生		
				 覺利益與障礙。	 活型態的建		
				3a-IV-2 因應不	立。		
				同的生活情境進			
				行調適並修正,			
				持續表現健康技			
				能。			
				4a-IV-2 自我監			
				督、增強個人促			
				進健康的行動,			
				並反省修正。			
第十三週	第五篇運動大進擊	2	1.能善用正、反手結合	1d-IV-1 了解各	Ha-IV-1 網/	觀察	【品德教育】
05/03~05/09	第三章桌球~		技術並結合腳步的移	項運動技能原	牆性球類運動	實作	品J8 理性溝
	正、反手結合技術		動實際比賽。	理。	動作組合及團	行動	通與問題解
			2.能透過賽前策略與賽	3c-IV-1 表現局	隊戰術。		決。
			後檢討分析比賽情境。	部或全身性的身			
				體控制能力,發			
				展專項運動技			
				能。			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
第十四週	第二篇沉默的殺手	1	1.讓學生了解糖尿病、	1a-IV-3評估內	Fb-IV-4 新興傳	觀察	【生命教育】
05/10~05/16	第二章慢性病(二)(第二		腎臟病的成因及嚴重	在與外在的行為	染病與慢性病	發表	生J3 反思生

	次段考)		性。	對健康造成的衝	的探究與其防		老病死與人生
			2.讓學生檢視自己家族	擊與風	治策略。		無常的現象,
			的慢性病史。	險。2a-IV-2 自主	Fb-IV-3 保護性		探索人生的目
			3.讓學生為預防慢性病	思考健康問題所	的健康行為建		的、價值與意
			實踐健康生活習慣。	造成的威脅感與	立。		義。
				嚴重性。	Fb-IV-1 全人健		
				2a-IV-3 深切體	康概念的發展		
				會健康行動的自	與健康正向生		
				覺利益與障礙。	活型態的建		
				3a-IV-2 因應不	立。		
				同的生活情境進			
				行調適並修正,			
				持續表現健康技			
				能。			
				4a-IV-2 自我監			
				督、增強個人促			
				進健康的行動,			
				並反省修正。			
第十四週	第五篇運動大進擊	2	1.藉由情境設計, 了解	1d-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	認知	【生涯規劃教
05/10~05/16	第四章足球~		個人進攻的重要性。	項運動技能原	攻守性球類運	情意	育】
	群起而攻(第二次段考)		2.藉由小組搭配, 提高	理。	動動作組合及	技能	涯J3 覺察自
			小組默契;並透過溝通	1d-IV-3 應用運	團隊戰術。		己的能力與興
			合作, 創造戰術價值。	動比賽的各項策	Hc-IV-1 標的性		趣。
			3.藉由圖片了解護球動	略。	球類運動動作		【品德教育】
			作:	2b-IV-3充分地	組合及團隊戰		品J8 理性溝
			(1)壓低重心。	肯定自我健康行	術。		通與問題解
			(2)讓球與防守者保持	動的信心與效能	│Hd-IV-1 守備/ │		決。
			距離。	感。	跑分性球類運		
			4.可共同討論護球要領	1	動動作組合及		
			,並藉由護球之王活動	種自我調適技	團隊戰術。		

體會護球重要性。	能。	
	7c- 2c-IV-1 展現運	
	動禮節,具備運	
	動的道德思辨和	
	實踐能力。	
	夏暖能力。 2c-IV-2 表現利	
	他合群的態度,	
	與他人理性溝通	
	l l	
	與和諧互動。 3c-IV-1 表現局	
	I I	
	部或全身性的身	
	體控制能力,發展表表表	
	展專項運動技	
	能。	
	3c-IV-2 發展動	
	作創作和展演的	
	技巧,展現個人	
	運動潛能。	
	3d-IV-1運用運	
	動技術的學習策	
	略。	
	│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-1 發展適	
	│合個人之專項運│	

				動技能。			
第十五週	第三篇即刻救援	1	1.讓學生能夠評估生活	1b-IV-1 分析健	Ba-IV-3 緊急情	觀察	【安全教育】
05/17~05/23	第一章急救最前線		中的潛在危機,了解安	康技能和生活技	境處理與止	發表	安J2 判斷常
			全的重要。	能對健康維護的	血、包紮、CPR	問答	見的事故傷
			2.讓學生熟悉事故傷害	重要性。	、復甦姿勢急		害。
			處理技巧及傷口照護。	1b-IV-3 因應生	救技術之演		安J3 了解日
			3.讓學生熟練止血法及	活情境的健康需	練。		常生活容易發
			簡易包紮技巧。	求, 尋求解決的			生事故的原
				健康技能和生活			因。
				技能。			安J4 探討日
				3a-IV-1 精熟地			常生活發生事
				操作健康技能。			故的影響因
							素。
第十五週	第五篇運動大進擊	2	1.藉由跑位接應提升八	1d-IV-1 了解各	Hb-IV-1 陣地	認知	【生涯規劃教
05/17~05/23	第四章足球~		字傳球的順暢度, 並了	項運動技能原	攻守性球類運	情意	育】
	群起而攻		解不同位置的移動作	理。	動動作組合及	技能	涯J3 覺察自
			為。	1d-IV-3 應用運	團隊戰術。		己的能力與興
			2.藉由跑位接應提升八	動比賽的各項策	Hc-IV-1 標的性		趣。
			字傳球的順暢度, 並了	略。	球類運動動作		【品德教育】
			解不同位置的移動作	2b-IV-3充分地	組合及團隊戰		品J8 理性溝
			為。	肯定自我健康行	術。		通與問題解
				動的信心與效能	Hd-IV-1 守備/		決。
				感。	跑分性球類運		
				3b-IV-1熟悉各	動動作組合及		
				種自我調適技	團隊戰術。		
				能。			
				2c-IV-1 展現運			
				動禮節, 具備運			
				動的道德思辨和			
				實踐能力。			

55 工员场于日际任	(10.3111)			0 11/0 ========			
				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。			
				3c-IV-2 發展動			
				作創作和展演的			
				技巧, 展現個人			
				 運動潛能。			
				 3d-IV-1運用運			
				動技術的學習策			
				 略。			
				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-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
第十六週	第三篇即刻救援	1	├── 1.讓學生能夠評估生活	1b-IV-1 分析健	Ba-IV-3 緊急情	 問答	【安全教育】
05/24~05/30	第一章急救最前線		中的潛在危機,了解安	康技能和生活技	境處理與止	觀察	安J11 學習創
			全的重要。	能對健康維護的	血、包紮、CPR	. · · · -	傷救護技能。
			2.讓學生熟悉事故傷害	重要性。	、復甦姿勢急		
				1			

CJ·IIIIIX子日际住	(109年/111年						
			處理技巧及傷口照護。	1b-IV-3 因應生	救技術之演		
			3.讓學生熟練止血法及	活情境的健康需	練 。		
			簡易包紮技巧。	求, 尋求解決的			
				健康技能和生活			
				技能。			
				3a-IV-1 精熟地			
				操作健康技能。			
第十六週	第六篇大家動起來	2	1.藉由情境認識仰泳自	1c-IV-1 了解各	Cb-IV-2 各項	認知	【海洋教育】
05/24~05/30	第一章游泳~仰式		救的重要性。	項運動基礎原理	運動設施的安	情意	海J1 參與多
			2. 藉由仰式划手與換	和規則。	全使用規定。	技能	元海洋休閒與
			氣,進行仰泳練習。	1c-IV-2 評估運	Cc-IV-1 水域休		水域活動, 熟
				動風險,維護安	閒活動綜合運		練各種水域求
				全的運動情境。	用。		生技能。
				1b-IV-3因應生	Gb-IV-1 岸邊		
				活情境的健康需	救生步驟、安		
				求, 尋求解決的	全活動水域的		
				健康技能	辨識、意外落		
				和生活技能。	水自救與仰漂		
				3a-IV-1精熟的	30秒。		
				操作健康技能。	Gb-IV-2 游泳		
				1d-IV-1 了解各	前進25公尺(需		
				項運動技能原	換氣5次以		
				理。	上)。		
				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			

				I .			1
				能。			
				3d-IV-3 應用思			
				考與分析能力,			
				解決運動情境的			
				問題。			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
				4d-IV-2 執行個			
				人運動計畫,實			
				際參與身體活			
				動。			
第十七週	第三篇即刻救援	1	1.讓學生能夠評估生活	1b-IV-1 分析健	Ba-IV-3 緊急情	實作	【安全教育】
05/31~06/06	第一章急救最前線		中的潛在危機, 了解安	康技能和生活技	境處理與止	觀察	安J11 學習創
			全的重要。	能對健康維護的	血、包紮、CPR		傷救護技能。
			2.讓學生熟悉事故傷害	重要性。	、復甦姿勢急		
			處理技巧及傷口照護。	1b-IV-3 因應生	救技術之演		
			3.讓學生熟練止血法及	活情境的健康需	練。		
			簡易包紮技巧。	求, 尋求解決的			
				健康技能和生活			
				技能。			
				3a-IV-1 精熟地			
				操作健康技能。			
第十七週	第六篇大家動起來	2	1.藉由情境認識仰泳自	1c-IV-1 了解各	Cb-IV-2 各項	認知	【海洋教育】
05/31~06/06	第一章游泳~仰式		救的重要性。	項運動基礎原理	運動設施的安	情意	海J1 參與多
			2. 藉由仰式划手與換	和規則。	全使用規定。	技能	元海洋休閒與
			氣,進行仰泳練習。	1c-IV-2 評估運	Cc-IV-1 水域休		水域活動, 熟
				動風險,維護安	閒活動綜合運		練各種水域求
				全的運動情境。	用。		生技能。
				1b-IV-3因應生	Gb-IV-1 岸邊		

			活情境的健康需	救生步驟、安		
			求, 尋求解決的	全活動水域的		
			健康技能	辨識、意外落		
			和生活技能。	水自救與仰漂		
			3a-IV-1精熟的	30秒。		
			操作健康技能。	Gb-IV-2 游泳		
			1d-IV-1 了解各	前進25公尺(需		
			項運動技能原	換氣5次以		
			理。	上)。		
			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。			
			3d-IV-3 應用思			
			考與分析能力,			
			解決運動情境的			
			問題。			
			4d-IV-1 發展適			
			合個人之專項運			
			動技能。			
			4d-IV-2 執行個			
			人運動計畫,實			
			際參與身體活			
			動。			
第十八週 第三篇即刻救援	1	1.讓學生明白心肺復術	1b-IV-1 分析健	Ba-IV-3 緊急情	觀察	【安全教育】
06/07~06/13 第二章心肺復甦術	1	I	I	境處理與止	分享	i

			2.讓學生熟練操作心肺	能對健康維護的	血、包紮、CPR		肺復甦術及
			復甦術、復甦姿勢。	重要性。	、復甦姿勢急		AED的操作。
				1b-IV-2 認識健	救技術之演		
				康技能和生活技	練。		
				能的實施程序概			
				念。			
				3a-IV-1 精熟地			
				操作健康技能。			
				3a-IV-2 因應不			
				同的生活情境進			
				行調適並修正,			
				持續表現健康技			
				能。			
				4b-IV-2使用精			
				確的資訊來支持			
				自己健康促進的			
				立場。			
第十八週	第六篇大家動起來	2	1.為加強划水軌跡,可	1c-IV-1 了解各	Cb-IV-2 各項	認知	【海洋教育】
06/07~06/13	第一章游泳~仰式		藉由單臂攀繩練習,提	項運動基礎原理	運動設施的安	情意	海J1 參與多
			升仰式划手軌跡穩定	和規則。	全使用規定。	技能	元海洋休閒與
			度。	1c-IV-2 評估運	Cc-IV-1 水域休		水域活動, 熟
			2.運用陸上及水上划手	動風險,維護安	閒活動綜合運		練各種水域求
			練習, 了解蝶泳划手技	全的運動情境。	用。		生技能。
			巧。	1b-IV-3因應生	Gb-IV-1 岸邊		
				活情境的健康需	救生步驟、安		
				求, 尋求解決的	全活動水域的		
				健康技能	辨識、意外落		
				和生活技能。	水自救與仰漂		
				3a-IV-1精熟的	30秒。		
				操作健康技能。	Gb-IV-2 游泳		

63 工模场于日际任	(44 N/4 7 AD A	前後25ハロ/売		
				1d-IV-1 了解各	前進25公尺(需		
				項運動技能原	換氣5次以		
				 理。	上)。		
				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。			
				 3d-IV-3 應用思			
				 考與分析能力,			
				 解決運動情境的			
				問題。			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
				4d-IV-2 執行個			
				人運動計畫,實			
				際參與身體活			
				動。			
 第十九週	 第三篇即刻救援	1	└ │1.讓學生明白心肺復術	⁻³⁷ ° 1b-IV-1 分析健	Ba-IV-3 緊急情	 觀察	 【安全教育】
06/14~06/20	第二章心肺復甦術	•	的使用時機、技巧。	康技能和生活技	境處理與止	分享	安J10 學習心
, ,	为一平·6·师 及廷的		2.讓學生熟練操作心肺	能對健康維護的	血、包紮、CPR	77 —	肺復甦術及
			復甦術、復甦姿勢。	重要性。	、復甦姿勢急		AED的操作。
			及烂削、 及烂女劳。 	里安庄。 1b-IV-2 認識健	、復姓安労忠 救技術之演		ハロロリガ末まり
				10-1V-2 認識度 康技能和生活技	秋秋啊之演 練。		
				│	77★ ○		
				念。			

	(W) IE / H B						
				3a-IV-1 精熟地			
				操作健康技能。			
				3a-IV-2 因應不			
				同的生活情境進			
				行調適並修正,			
				持續表現健康技			
				能。			
				4b-IV-2使用精			
				確的資訊來支持			
				自己健康促進的			
				立場。			
第十九週	第六篇大家動起來	2	1.從生活中的體操新聞	1c-IV-1 了解各	la-IV-2 器械體	認知	【生涯規劃教
06/14~06/20	第二章體操		引發興趣,透過提問,	項運動基礎原理	操動作組合。	情意	育】
			引導學生能對體操運	和規則。		技能	涯J6 建立對
			動具備欣賞的能力。	1d-IV-1 了解各			於未來生涯的
			2.瞭解競技體操比賽的	項運動技能原			願景。
			種類與評分標準。	理。			
			3.瞭解平衡木的動作要	2c-IV-3 表現自			
			領。	信樂觀、勇於挑			
			4.能做出平衡木不同方	戰的學習態度。			
			式的走動。	2d-IV-2 展現運			
			5.學生能嘗試做出平衡	動欣賞的技巧,			
			木各項動作。	體驗生活的美			
			6.學生能展現有自主決	感。			
			定的能力, 能設計個人	3c-IV-1 表現局			
			組合動作。	部或全身性的身			
			7.學生能綜合技術,成	體控制能力, 發			
			功且流暢地展現平衡	展專項運動技			
			木組合動作。	能。			
				3c-IV-2 發展動			

第二十週 第三篇即刻核援 第三篇即刻核援 1.該學生明白心肺復称 技巧、展現個人運動潜能。	し	(#3.12.)#1 <u> </u>		<u> </u>				
第二十週					· ·			
第二					技巧,展現個人			
06/21~06/27					運動潛能。			
第二十週 06/21~06/27 第二章體操(第三次段考) 2.讓學生熟練操作心肺 復甦姿勢。 能對健康維護的 重要性。 (10-IV-2 認識健康技能和出活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正持續表現健康技能。 40-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 40-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 40-IV-2 解析器 第二章體操(第三次段考) 7月發與趣,透過提問 引導學生能對體操運動具備於質的能力。 2.瞭解鼓技體推進動具備於質的能力。 2.瞭解鼓技能與運動具備於質的能力。 2.瞭解鼓技能與運動具備於質的能力。 2.瞭解鼓技能與運動與傳於質的能力。 2.瞭解鼓技能與運動與傳於質的能力。 2.除解鼓技能與運動與傳於質的能力。 2.除解鼓技能與運動與傳於質的能力。 2.除解鼓技能與對標準。 3.瞭解平衡木的動作要 2c-IV-3 表現自 Ia-IV-2 器械體操動作組合。 有意	第二十週	第三篇即刻救援	1	1.讓學生明白心肺復術	1b-IV-1 分析健	Ba-IV-3 緊急情	觀察	【安全教育】
第二十週 06/21~06/27 第二章體操(第三次段考) 2 1.從生活中的體操新聞 引導學生能對體操運 動具備欣賞的能力。 2.股解競技體操上賽的 項運動技能原 項運 数 22-IIV-3 表現自 Ia-IV-2 器械體 操動作組合。 Ia-IV-2 器械體 情意 育」 注 [全 正規劃教育] 注 [4] 注	06/21~06/27	第二章心肺復甦術(第三		的使用時機、技巧。	康技能和生活技	境處理與止	分享	安J10 學習心
1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。 4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。		次段考)		2.讓學生熟練操作心肺	能對健康維護的	血、包紮、CPR		肺復甦術及
#技能和生活技能的實施程序概念。				復甦術、復甦姿勢。	重要性。	、復甦姿勢急		AED的操作。
## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##					1b-IV-2 認識健	救技術之演		
\$\frac{\pi_{\sqrt{\tiyq\tai\sqrt{\pi_{\sqrt{\pi_{\sqrt{\pi_{\sqrt{\pi_{\sqrt{\pi_{\sqrt{\sqrt{\pi_{\sqrt{\synt{\lefteta}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}					康技能和生活技	練。		
3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。 4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 1.從生活中的體操新聞 1c-IV-1 了解各自己健康促進的立場。 1c-IV-1 了解各有引發興趣,透過提問,可運動基礎原理 1項運動基礎原理 1項運動基礎原理 1項運動基礎原理 10-IV-1 了解各有別 10-IV-1 了解各項運動技能原理 10-IV-1 了解各項運動技能原理 10-IV-1 了解各項運動技能原理 10-IV-1 了解各項運動技能原理 2c-IV-3 表現自					能的實施程序概			
操作健康技能。					念。			
Sa-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。					3a-IV-1 精熟地			
第二十週					操作健康技能。			
第二十週					3a-IV-2 因應不			
持續表現健康技能					同的生活情境進			
# 1.從生活中的體操新聞 1c-IV-1 了解各 1					行調適並修正,			
## Ab-IV-2使用精 確的資訊來支持 自己健康促進的 立場。 第二十週					持續表現健康技			
第二十週 第六篇大家動起來 第二章體操(第三次段考) 2 1.從生活中的體操新聞 1c-IV-1 了解各 9.2 第二章體操(第三次段考) 3.瞭解平衡木的動作要 2c-IV-3 表現自 2 1.從生活中的體操新聞 1c-IV-1 了解各 項運動基礎原理 規動作組合。 有					能。			
第二十週 06/21~06/27 第六篇大家動起來 第二章體操(第三次段考) 第二章體操(第三次段考) 1.從生活中的體操新聞 引發興趣,透過提問, 引導學生能對體操運 動具備欣賞的能力。 2.瞭解競技體操比賽的 項運動技能原 理。 3.瞭解平衡木的動作要 2c-IV-3表現自 Ia-IV-2 器械體 操動作組合。 情意					4b-IV-2使用精			
第二十週 06/21~06/27 第六篇大家動起來 第二章體操(第三次段考) 2 1.從生活中的體操新聞 引發興趣,透過提問,引發興趣,透過提問,引導學生能對體操運 動具備欣賞的能力。 1d-IV-1 了解各 動具備欣賞的能力。 2.瞭解競技體操比賽的 項運動技能原 理。 3.瞭解平衡木的動作要 2c-IV-3 表現自 Ia-IV-2 器械體 操動作組合。 情意 持動作組合。 特別 注册 (其列)					確的資訊來支持			
第二十週 第六篇大家動起來					自己健康促進的			
06/21~06/27 第二章體操(第三次段考)					立場。			
引導學生能對體操運 動具備欣賞的能力。和規則。技能涯J6 建立對 於未來生涯的 Q.瞭解競技體操比賽的 理種類與評分標準。 3.瞭解平衡木的動作要理。理。3.瞭解平衡木的動作要2c-IV-3 表現自	第二十週	第六篇大家動起來	2	1.從生活中的體操新聞	1c-IV-1 了解各	la-IV-2 器械體	認知	【生涯規劃教
動具備欣賞的能力。1d-IV-1 了解各於未來生涯的2.瞭解競技體操比賽的項運動技能原種類與評分標準。理。3.瞭解平衡木的動作要2c-IV-3 表現自	06/21~06/27	第二章體操(第三次段考)		引發興趣,透過提問,	項運動基礎原理	操動作組合。	情意	育】
2.瞭解競技體操比賽的 項運動技能原 願景。 種類與評分標準。 理。 3.瞭解平衡木的動作要 2c-IV-3表現自				引導學生能對體操運	和規則。		技能	涯J6 建立對
種類與評分標準。 理。 3.瞭解平衡木的動作要 2c-IV-3 表現自				動具備欣賞的能力。	1d-IV-1 了解各			於未來生涯的
3.瞭解平衡木的動作要 2c-IV-3 表現自				2.瞭解競技體操比賽的	項運動技能原			願景。
				種類與評分標準。	理。			
┃				3.瞭解平衡木的動作要	2c-IV-3 表現自			
				領。	信樂觀、勇於挑			

式的走動。 5 學生能嘗試做出平衡 木各項動作。 6 學生能展現有自主決定的解力,能設計個人 組合動作。 7.學生能綜合技術,成功且流暢地展現平衡 木組合動作。 3 c-IV-1 表現局 部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技技巧,展現個人 運動潛能。 3 c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人 運動潛能。 1 1 該學生明白心肺復術的使用時機、技巧。 2 該學生熟練操作心肺復數性和生活技權與推維證的重要性。 10-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3 a-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3 a-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3 a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3 a-IV-2 因應來可的生活情境准行的生活情境准行的生活情境准行的生活情境准行的是主情境准有過速修正,持續表現健康技		(4.3.11)						
\$ 5.學生能嘗試做出平衡								
本各項動作。 6.學生能展現有自主決定的能力,能設計個人組合動作。 7.學生能深合技術,成功且流暢地展現平衡、本組合動作。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身情性型制能力,發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作的模式方,展现個人運動潛能。 第二十一週 6/28~06/30 第二章心肺復甦術(總複習) 1 1.該學生明白心肺復術的使用時機、技巧。 2.該學生熟練操作心肺復數機操作心肺復數稱、復甦姿勢。 1 2.該學生熟練操作心肺復數稱,復甦姿勢。 1 2.該學生熟練操作心肺復數稱,復甦姿勢。 2 2.該學生熟練操作心肺復數,發技術之演練之學主,發技術之演練之能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4								
8.	1			5.學生能嘗試做出平衡	動欣賞的技巧,			
定的能力,能設計個人 組合動作。				木各項動作。	體驗生活的美			
組合動作。				6.學生能展現有自主決	感。			
第二十一週 第三篇即刻教援 1 1 1讓學生明白心肺復術的使用限展演的 按巧,展現個人 運動潛能。				定的能力, 能設計個人	3c-IV-1 表現局			
第二十一週				組合動作。	部或全身性的身			
************************************				7.學生能綜合技術,成	體控制能力,發			
第二十一週				功且流暢地展現平衡	展專項運動技			
第三篇即刻救援				木組合動作。	能。			
第二十一週 06/28~06/30 第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術(總複 習) 1 1.讓學生明白心肺復術 的使用時機、技巧。 2.讓學生熟練操作心肺 復甦術、復甦姿勢。 1 1.讓學生明白心肺復術 的使用時機、技巧。 2.讓學生熟練操作心肺 復甦術、復甦姿勢。 1 1.讓學生明白心肺復術 的使用時機、技巧。 2.讓學生熟練操作心肺 復甦術、復甦姿勢。 1 1.讓學生明白心肺復術 的使用時機、技巧。 2.讓學生熟練操作心肺 復甦術及 (2.讓學生熟練操作心肺 復甦術、復甦姿勢。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技 次享 分享 公司的操作。					3c-IV-2 發展動			
第二十一週 06/28~06/30 06/28~06/30 第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術 (總複 第二章心肺復甦術 (總複 第二章心肺復甦術 (總複 第)					作創作和展演的			
第二十一週					技巧, 展現個人			
06/28~06/30 第二章心肺復甦術(總複習) 的使用時機、技巧。 2.讓學生熟練操作心肺 復甦術数 (2.讓學生熟練操作心肺 復甦術數 (2.) (2.) (2.) (2.) (2.) (2.) (2.) (2.)					運動潛能。			
習) 2.讓學生熟練操作心肺 復甦術、復甦姿勢。 能對健康維護的 重要性。 1b-IV-2 認識健 康技能和生活技 能的實施程序概 念。 3a-IV-1 精熟地 操作健康技能。 3a-IV-2 因應不 同的生活情境進 行調適並修正, 持續表現健康技 血、包紮、CPR 、復甦姿勢急 救技術之演 練。 品ED的操作。	第二十一週	第三篇即刻救援	1	1.讓學生明白心肺復術	1b-IV-1 分析健	Ba-IV-3 緊急情	觀察	【安全教育】
復甦術、復甦姿勢。 重要性。	06/28~06/30	第二章心肺復甦術(總複		│ 的使用時機、技巧。	康技能和生活技	境處理與止	分享	安J10 學習心
1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 救技術之演練。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技能。		習)		2.讓學生熟練操作心肺	能對健康維護的	血、包紮、CPR		肺復甦術及
康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技				復甦術、復甦姿勢。	重要性。	、復甦姿勢急		AED的操作。
能的實施程序概 念。 3a-IV-1 精熟地 操作健康技能。 3a-IV-2 因應不 同的生活情境進 行調適並修正, 持續表現健康技					1b-IV-2 認識健	救技術之演		
念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技					康技能和生活技	練。		
3a-IV-1 精熟地 操作健康技能。 3a-IV-2 因應不 同的生活情境進 行調適並修正, 持續表現健康技					能的實施程序概			
操作健康技能。 3a-IV-2 因應不 同的生活情境進 行調適並修正, 持續表現健康技					念。			
3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正,持續表現健康技					3a-IV-1 精熟地			
同的生活情境進 行調適並修正, 持續表現健康技					操作健康技能。			
行調適並修正,					3a-IV-2 因應不			
持續表現健康技					同的生活情境進			
					行調適並修正,			
					持續表現健康技			
					能。			
4b-IV-2使用精					4b-IV-2使用精			

第二十一週 第六篇大家動起來 1 10-11/-1 7 7 7 7 7 7 7 7 7	C3-1 顺场字目标性	(#/322/8122						
第二十一週 06/28~06/30 第二章體操(總複習) 2 1.從生活中的體操新聞 引發興趣、透過提問。 引導學生能對體操運 動具備放質的能力。 2.瞭解競技體操比賽的 種類與評分標準。 3.瞭解平衡木的動作要 領。 4.能做出平衡木不同方 式的走動。 5.學生能嘗試做出平衡 木各項動作。 6.學生能屬現有自主決定的能力,能設計個人 組合動作。 7.學生能綜合技術,成功且流暢地展現平衡 木組合動作。 7.學生能綜合技術,成功且流暢地展現平衡 木組合動作。 7.學生能綜也展現平衡 木組合動作。 7.學生能綜合技術,成功且流暢地展現平衡 木組合動作。 7.學生能綜也展現平衡 木組合動作。 7.學生能綜合技術,成功且流暢地展現平衡 木組合動作。 7.學生能綜合技術,成功且流暢地展現平衡 木組合動作。 30-IV-2 發展動作創作和展演的					確的資訊來支持			
第二十一週 06/28~06/30 第六篇大家動起來 第二章體操(總複習) 2 1.從生活中的體操新聞 引き機具。 透過提問、引導學生能對體操運 動具備欣賞的能力。 2.瞭解競技體操比賽的 種類與評分標準。 3.瞭解平衡木的動作要 領 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑 本各項動作。 6.學生能展現有自主決定的能力,能設計個人組合動作。 7.學生能經可能度, 2d-IV-2 展現運動放技巧, 未各項動作。 6.學生能展現有自主決定的能力,能設計個人組合動作。 7.學生能綜合技術,成功且流暢地展現平衡木組合動作。 7.學生能綜合技術,成功且流暢地展現平衡木組合動作。 6.學生能解心是現平衡木組合動作。 7.學生的學習應度。 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。 3c-IV-1 表現局 能力,發展專項運動技能力,發展專項工作和發展工作和發展工作和發展工作和發展工作和發展工作和發展工作和發展工作和發展					自己健康促進的			
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1					立場。			
引導學生能對體操運動具備欣賞的能力。 2.瞭解競技體操比賽的種類與評分標準。 3.瞭解平衡木的動作要領。 4.能做出平衡木不同方式的走動。 5.學生能嘗試做出平衡木各項動作。 6.學生能展現有自主決定的能力,能設計個人組合動作。 7.學生能綜合技術,成功且流暢地展現平衡木組合動作。 7.學生能綜合技術,成功且流暢地展現平衡木組合動作。 6.學生能展現有自主決定的能力,能設計個人和自動作。 7.學生能綜合技術,成功且流暢地展現平衡木組合動作。 6.學生能經已技術,成功自流暢地展現平衡木組合動作。 6.學生化綜合技術,成功自流暢地展現平衡木組合動作。 6.學生化綜合技術,成功自流暢地展現平衡木組合動作。	第二十一週	第六篇大家動起來	2	1.從生活中的體操新聞	1c-IV-1 了解各	la-IV-2 器械體	認知	【生涯規劃教
動具備欣賞的能力。 2.瞭解競技體操比賽的種類與評分標準。 3.瞭解平衡木的動作要領。 4.能做出平衡木不同方式的走動。 5.學生能嘗試做出平衡木各項動作。 6.學生能展現有自主決定的能力,能設計個人組合動作。 7.學生能綜合技術,成功且流暢地展現平衡木組合動作。 5.以上,表現局部或全身性的身質。 2.以上,表現局部或全身性的身質。 2.以上,表現局部或全身性的身質。 2.以上,表現局部或全身性的身質。 2.以上,表現局部或全身性的身質。 3.以上,表現局部或全身性的身質。 3.以上,表現局部或全身性的身質。 3.以上,表現局部或全身性的身質。 3.以上,表現局部或全身性的身質。 3.以上,表現局部或全身性的身質。 3.以上,表現局部或全身性的身質。 3.以上,表現局部或全身性的身質。 3.以上,表現局部或全身性的身質。 3.以上,表現局部域。 3.以上,表現局部域。 3.以上,表現局部域。 3.以上,表現局部域。 3.以上,表現局部域。 3.以上,表現局部域。 3.以上,表現局部域。 3.以上,表現局部域。 4.能够和表現。 4.能够和表現。 4.能够和表現。 4.能够和表現。 4.能够和表現。 4.能够和表現。 4.能够和表現。 4.能够和表現。 4.能够和表现。 4.能够和表现象, 4.能够和表现。 4.能够和表现。 4.能够和表现。 4.能够和表现。 4.能够和表现。 4.能够和表现。 4.能够和表现。 4.能够和表现。 4.能够和表现象, 4.能够和,是可能是是	06/28~06/30	第二章體操(總複習)		引發興趣,透過提問,	項運動基礎原理	操動作組合。	情意	育】
2.瞭解競技體操比賽的 種類與評分標準。 3.瞭解平衡木的動作要 領。 4.能做出平衡木不同方 式的走動。 5.學生能嘗試做出平衡 木各項動作。 6.學生能展現有自主決 定的能力,能設計個人 組合動作。 7.學生能綜合技術,成 功且流暢地展現平衡 木組合動作。 7.學生能綜合技術,成 动自流暢地展現平衡 木組合動作。 8.3c-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。 3c-IV-2 發展動 作創作和展演的				引導學生能對體操運	和規則。		技能	涯J6 建立對
理 3. 原解平衡木的動作要 領。 4. 能做出平衡木不同方式的走動。 5. 學生能嘗試做出平衡 木各項動作。 6. 學生能展現有自主決定的能力,能設計個人組合動作。 7. 學生能綜合技術,成功且流暢地展現平衡木組合動作。 7. 學生能容力技術,成功且流暢地展現平衡木組合動作。 6. 學生能展現有自主決定的能力,能設計個人組合動作。 3 C-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。 3 C-IV-2 發展動作創作和展演的				動具備欣賞的能力。	1d-IV-1 了解各			於未來生涯的
3.瞭解平衡木的動作要 66。				2.瞭解競技體操比賽的	項運動技能原			願景。
領。 4.能做出平衡木不同方式的走動。 5.學生能嘗試做出平衡				種類與評分標準。	理。			
4.能做出平衡木不同方 式的走動。 5.學生能嘗試做出平衡 木各項動作。 6.學生能展現有自主決 定的能力,能設計個人 組合動作。 7.學生能綜合技術,成 功且流暢地展現平衡 木組合動作。 3c-IV-1 表現局 部或全身性的身 體控制能力,發 腰專項運動技 能。 3c-IV-2 發展動 作創作和展演的				3.瞭解平衡木的動作要	2c-IV-3 表現自			
式的走動。 5.學生能嘗試做出平衡				領。	信樂觀、勇於挑			
5.學生能嘗試做出平衡 木各項動作。 6.學生能展現有自主決 定的能力,能設計個人 組合動作。 7.學生能綜合技術,成 功且流暢地展現平衡 木組合動作。				4.能做出平衡木不同方	戰的學習態度。			
木各項動作。				式的走動。	2d-IV-2 展現運			
6.學生能展現有自主決 定的能力, 能設計個人 和合動作。 3c-IV-1 表現局 部或全身性的身 7.學生能綜合技術, 成 體控制能力, 發 功且流暢地展現平衡 木組合動作。				5.學生能嘗試做出平衡	動欣賞的技巧,			
定的能力, 能設計個人 組合動作。 7.學生能綜合技術, 成 功且流暢地展現平衡 木組合動作。				木各項動作。	體驗生活的美			
組合動作。				6.學生能展現有自主決	感。			
7.學生能綜合技術, 成 體控制能力, 發				定的能力,能設計個人	3c-IV-1 表現局			
功且流暢地展現平衡 展專項運動技 木組合動作。 能。 3c-IV-2 發展動 作創作和展演的				組合動作。	部或全身性的身			
木組合動作。 能。 3c-IV-2 發展動 作創作和展演的				7.學生能綜合技術,成	體控制能力, 發			
3c-IV-2 發展動 作創作和展演的				功且流暢地展現平衡	展專項運動技			
作創作和展演的				木組合動作。	能。			
					3c-IV-2 發展動			
I					作創作和展演的			
┃ 技巧, 展現個人					技巧, 展現個人			
運動潛能。					運動潛能。			