

## 臺南市立北區文賢國民中學114學年度第一學期八年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

| 教材版本               | 翰林版                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 實施年級<br>(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               | 健康教育<br>如果有喜歡的對象, 如何提出邀約? 並教授交往過程該注意的事, 讓同學安全又健康的度過青春期。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                                                       |                                                   |                                                       |                                        |                                            |
|                    | 體育<br>認識運動對身體發展的影響, 並學習如何鍛鍊自己的身體, 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, 希望同學藉此培養多元興趣與良好體能。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                                                       |                                                   |                                                       |                                        |                                            |
| 該學習階段<br>領域核心素養    | 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。<br>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題。<br>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。<br>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。<br>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。<br>健體-J-B3 具備審美與表現的能力, 了解運動與健康在美學上的特質與表現方式, 以增進生活中的豐富性與美感體驗。<br>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度, 並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。<br>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養, 關心本土與國際體育與健康議題, 並尊重與欣賞其間的差異。 |                 |                                                       |                                                   |                                                       |                                        |                                            |
| 課程架構脈絡             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                                                       |                                                   |                                                       |                                        |                                            |
| 教學期程               | 單元與活動名稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 節數              | 學習目標                                                  | 學習重點                                              |                                                       | 評量方式<br>(表現任務)                         | 融入議題<br>實質內涵                               |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                                                       | 學習表現                                              | 學習內容                                                  |                                        |                                            |
| 第一週<br>08/31-09/06 | 第一篇擁抱青春相信愛<br>第一章愛的真諦                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1               | 1 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。<br>2 讓學生認識愛的意涵。<br>3 讓學生學習維繫人際關係好方法。 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策 | Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。<br>Db-IV-5 身體自主權維護的立 | 1.觀察: 是否能認真聆聽。<br>2.發表: 是否熱烈參與討論並積極發言。 | 【生命教育】<br>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 |

|                               |                                   |   |                                                                                                |                                                                                                        |                                                                               |                                                                                                                       |                                                               |
|-------------------------------|-----------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                               |                                   |   | <p>4 讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。</p> <p>5讓學生學習好好說再見的技巧。</p>                                               | <p>略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。</p>                      | <p>場表達與行動,以及交友約會安全策略。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>                   |                                                                                                                       | <p>養。</p>                                                     |
| <p>第一週</p> <p>08/31-09/06</p> | <p>第四篇運動全方位</p> <p>第一章運動與身體發展</p> | 2 | <p>1.了解運動時身體的生理反應。</p> <p>2.理解運動對身體發展的正面效益。</p> <p>3.了解和應用運動訓練的原則,診斷運動參與時的問題。</p>              | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> | <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>                                                 | <p>1.問答:能說出運動時身體的生理反應。2.實作:能利用資訊科技或書籍來蒐集與運動功能相關資料。</p> <p>3.問答:能說出運動對身體發展的正面效益。</p> <p>4.問答:能說出運動對身體發展和身心健康之間的關係。</p> | <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>                 |
| <p>第二週</p> <p>09/07~09/13</p> | <p>第一篇擁抱青春相信愛</p> <p>第一章愛的真諦</p>  | 1 | <p>1 讓學生澄清欣賞、喜歡與迷戀。</p> <p>2 讓學生認識愛的意涵。</p> <p>3 讓學生學習維繫人際關係好方法。</p> <p>4 讓學生學習兩性交往邀約拒絕技巧。</p> | <p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>                                   | <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動,以及交友約會</p> | <p>1.觀察:是否能認真聆聽。</p> <p>2.發表:是否熱烈參與討論並積極發言。</p>                                                                       | <p><b>【生命教育】</b></p> <p>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。</p> |

|                    |                        |   |                                            |                                                                                                       |                                                                                                    |                                            |                                             |
|--------------------|------------------------|---|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                    |                        |   | 5讓學生學習好好說再見的技巧。                            | 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。                                                | 安全策略。<br>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。                                                                |                                            |                                             |
| 第二週<br>09/07~09/13 | 第四篇運動全方位<br>第一章運動與身體發展 | 2 | 應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。                    | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。               | Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。                                                                             | 1.問答:能說出運動訓練原則的原理。<br>2.問答:能舉出應用運動訓練原則的例子。 | 【生涯規劃教育】<br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。                 |
| 第三週<br>09/14~09/20 | 第一篇擁抱青春相信愛<br>第一章愛的真諦  | 1 | 1.維護身體自主權的立場表達與行動。<br>2.熟悉交友約會安全策略,有效防範性侵。 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>3b-IV-1熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促 | Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。<br>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動,以及交友約會安全策略。<br>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通 | 1.觀察:是否能認真聆聽。<br>2.問答:是否能主動分享自己的想法。        | 【生命教育】<br>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。 |

|                    |                        |   |                                            |                                                                                         |                                                                    |                                                                                                                                                                           |                                                    |
|--------------------|------------------------|---|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                    |                        |   |                                            | 進健康的行動，<br>並反省修正。                                                                       | 技巧。                                                                |                                                                                                                                                                           |                                                    |
| 第三週<br>09/14~09/20 | 第四篇運動全方位<br>第一章運動與身體發展 | 2 | 應用運動相關的資訊和科技解決個人運動參與問題。                    | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。<br>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。                                             | 1.問答：能說出運動相關科技或資訊的種類和功效。<br>2.問答：能發表自己如何利用網路資源解決運動參與相關問題。<br>3.實作：蒐集與發表運動相關科技或資訊應用情形。<br>4.問答：能分析運動相關資訊科技的功能和使用注意事項。<br>5.實作：能利用資訊科技解決運動參與問題。<br>6.發表：能應用所學進行運動處方執行的成效分析。 | <b>【生涯規劃教育】</b><br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。                 |
| 第四週<br>09/21~09/27 | 第一篇擁抱青春相信愛<br>第一章愛的真諦  | 1 | 1.維護身體自主權的立場表達與行動。<br>2.熟悉交友約會安全策略，有效防範性侵。 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。                               | Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。<br>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會 | 1.觀察：是否能認真聆聽。<br>2.問答：是否能主動分享自己的想法。                                                                                                                                       | <b>【生命教育】</b><br>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。 |

|                    |                       |   |                                         |                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                 |                                                                                           |
|--------------------|-----------------------|---|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                       |   |                                         | 3b-IV-1熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。                                                 | 安全策略。<br>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。                                                                |                                                                                 |                                                                                           |
| 第四週<br>09/21~09/27 | 第四篇運動全方位<br>第二章肌力訓練   | 2 | 1.認識肌力訓練相關知識。<br>2.了解增進肌肉適能的益處          | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>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。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。           | Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。                                                                             | 1.問答:學生能夠了解哪些是生活情境中的肌力訓練。<br>2.觀察:認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。<br>3.實作:學生能運用肌力訓練知識規畫適合自己的訓練計畫。 | <b>【生涯規劃教育】</b><br>涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。<br><b>【閱讀素養教育】</b><br>閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 |
| 第五週<br>09/28~10/04 | 第一篇擁抱青春相信愛<br>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。<br>2.讓學生學習好好說再見的技巧。 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>3b-IV-1熟悉各種自我調適技能。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促 | Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。<br>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動,以及交友約會安全策略。<br>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通 | 1.觀察:是否能認真聆聽。<br>2.發表:是否熱烈參與討論並積極發言。                                            | <b>【生命教育】</b><br>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。                                        |

|                    |                        |   |                                                                        |                                                                                                      |                                                                                                     |                                                                    |                                                                             |
|--------------------|------------------------|---|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                    |                        |   |                                                                        | 進健康的行動，並反省修正。                                                                                        | 技巧。                                                                                                 |                                                                    |                                                                             |
| 第五週<br>09/28~10/04 | 第四篇運動全方位<br>第二章肌力訓練    | 2 | 規畫與改善肌肉適能。                                                             | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>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。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。          | Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。                                                                              | 1.問答：能說出肌肉適能的增進方法。<br>2.實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。<br>3.觀察：學會各部分肌群的訓練動作。 | 【生涯規劃教育】<br>涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。<br>【閱讀素養教育】<br>閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 |
| 第六週<br>10/05~10/11 | 第一篇擁抱青春相信愛<br>第二章真愛要等待 | 1 | 1讓學生澄清青少年階段對性的迷失。<br>2 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。<br>3讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 | Db-IV-1 生殖器官的造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。<br>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1.觀察：是否能認真聆聽。<br>2.發表：是否熱烈參與討論並積極發言。                               | 【生命教育】<br>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。                                 |
| 第六週<br>10/05~10/11 | 第四篇運動全方位<br>第二章肌力訓練    | 2 | 規畫與改善肌肉適能。                                                             | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理                                                                                   | Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的                                                                                   | 1.問答：能說出肌肉適能的增進方                                                   | 【生涯規劃教育】                                                                    |

|                    |                               |   |                                                                        |                                                                                                      |                                                                                                     |                                                     |                                                                        |
|--------------------|-------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                    |                               |   |                                                                        | 和規則。<br>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。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。                            | 相關知識。                                                                                               | 法。<br>2.實作:能於生活情境中作出有效的肌力訓練。<br>3.觀察:學會各部分肌群的訓練動作。  | 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。<br><b>【閱讀素養教育】</b><br>閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 |
| 第七週<br>10/12~10/18 | 第一篇擁抱青春相信愛<br>第二章真愛要等待(第一次段考) | 1 | 1讓學生澄清青少年階段對性的迷失。<br>2 讓學生學習思辨並進行親密及性關係的健康抉擇。<br>3讓學生知道青少年未婚懷孕時可以尋求的資源 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-4 因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題。 | Db-IV-1 生殖器官的造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動,以及交友約會安全策略。<br>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 | 1.觀察:是否能認真聆聽。<br>2.發表:是否熱烈參與討論並積極發言。                | <b>【生命教育】</b><br>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。                     |
| 第七週<br>10/12~10/18 | 第五篇玩球樂趣多<br>第一章籃球(第一次段考)      | 2 | 1.透過趣味透過影片欣賞,讓學生了解上籃基本動作與快速進攻戰術的重要性,激發學習動機及參與感。<br>2.學會運球三步上籃動作要領。     | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>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.問答:同學們是否能了解上籃技術在快速進攻戰術所扮演的關鍵角色?<br>2.觀察:是否認真參與活動。 | <b>【性別平等教育】</b><br>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                      |

|                            |                                 |   |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                  |                                             |                                                                                       |                                                                                                                   |
|----------------------------|---------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                                 |   | <p>3.讓學生在練習中, 找到最好的跑動起跳及蹬地上籃時機。</p> <p>4.了解上籃分解動作要領。</p> <p>5.讓學生自我檢視是否已具備運球三步上籃的準備工作。</p> | <p>動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。</p> |                                             | <p>3.觀察: 是否認真參與上籃分解動作練習。</p> <p>4.發表: 能正確的說出上籃分解動作要領。</p> <p>5.實作: 能依照動作要領做出上籃動作。</p> | <p>權。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人J5 了解社會上有不同的群體和文化, 尊重並欣賞其差異。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |
| <p>第八週<br/>10/19~10/25</p> | <p>第二篇不可不知的性<br/>第一章我的身體我作主</p> | 1 | <p>1.維護身體自主權的立場表達與行動。</p> <p>2.熟悉性騷擾的內涵與保護自己的方法。</p> <p>3.熟悉交友約會安全策略, 有效防範性侵。</p>          | <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求, 尋求解決的健康技能和生活技能。</p>                                                                                                                    | <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動, 以及交友約會安全策略。</p> | <p>1.觀察: 是否能認真聆聽。</p> <p>2.發表: 是否能認真參與討論。</p> <p>3.問答: 能說出預防傳染病的方法。</p>               | <p><b>【生命教育】</b></p> <p>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。</p>                                                    |

|                    |                   |   |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      |                             |                                                             |                                                                                                                                            |
|--------------------|-------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                   |   |                                                                                                                  | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。                                                                                                                        |                             |                                                             |                                                                                                                                            |
| 第八週<br>10/19~10/25 | 第五篇玩球樂趣多<br>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。<br>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。<br>3.了解快速進攻戰術的特性與要領。<br>4.能熟練做出轉守為攻的快速進攻戰術。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運 | 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上籃練習活動。<br>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。 | <b>【性別平等教育】</b><br>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。<br><b>【人權教育】</b><br>人J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。<br><b>【生涯規劃教育】</b><br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |

|                    |                         |   |                                                                         |                                                                                                                                     |                                      |                                                                                                                         |                                                     |
|--------------------|-------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                    |                         |   |                                                                         | 動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。                                                                                         |                                      |                                                                                                                         |                                                     |
| 第九週<br>10/26~11/01 | 第二篇不可不知的性<br>第一章我的身體我作主 | 1 | 1.維護身體自主權的立場表達與行動。<br>2.熟悉性騷擾的內涵與保護自己的方法。<br>3.熟悉交友約會安全策略, 有效防範性侵。      | 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求, 尋求解決的健康技能和生活技能。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 | Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動, 以及交友約會安全策略。 | 1.問答:能說出預防傳染病的方法。<br>2.觀察:能認真聆聽。<br>3.問答:能說出預防傳染病的方法。<br>4.觀察:能確實做到預防流感的傳染。<br>5.觀察:是否能熱烈的參與討論。<br>6.問答:是否能主動踴躍發表自己的想法。 | <b>【生命教育】</b><br>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。 |
| 第九週<br>10/26~11/01 | 第五篇玩球樂趣多<br>第一章籃球       | 2 | 1.運用教練戰術板模擬演練方式, 讓學生了解快速進攻的跑動傳球路線。<br>2.從戰術執行結果檢核表, 自我檢驗是否了解戰術目的, 並能有效執 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>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.發表:能說出快速進攻戰術—以多打少的四大要領。<br>2.觀察:能與他人溝通合作, 從錯誤中學習調整。<br>3.實作:能在活動                                                      | <b>【性別平等教育】</b><br>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  |

|                    |                            |   |                                                       |                                                                                                                                                                                               |                                      |                                                                                                    |                                                                                                                  |
|--------------------|----------------------------|---|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                            |   | 行。                                                    | <p>動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> |                                      | <p>中熟練的做出2人快速進攻戰術。</p> <p>4.觀察：戰術執行前，是否認真參與教練戰術板模擬演練活動。</p> <p>5.觀察：戰術執行後，是否能了解執行過程的優與劣，並加以改善。</p> | <p>權。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |
| 第十週<br>11/02~11/08 | 第二篇不可不知的性<br>第二章揭開「性」的真實面紗 | 1 | <p>1有效應用辨識技巧，加以澄清錯誤的性觀念。</p> <p>2具備辨識色情媒體資訊的批判能力。</p> | <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>                                                                                                                                | Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 | <p>1.觀察：是否能熱烈的參與討論。</p> <p>2.問答：是否能主動踴躍發表自己的想法。</p> <p>3.實作：是否能認真參與倡議活動。</p>                       | <p><b>【生命教育】</b></p> <p>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。</p>                                                    |
| 第十週<br>11/02~11/08 | 第五篇玩球樂趣多<br>第一章籃球          | 2 | 1.善用影像資料分析，學習如何檢討改進、調                                 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理                                                                                                                                                                            | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動                    | 1.觀察：是否認真參與三對三籃球比                                                                                  | <b>【性別平等教育】</b>                                                                                                  |

|                             |                                    |   |                                              |                                                                                                                                                                                                                               |                                        |                                                    |                                                                                                                        |
|-----------------------------|------------------------------------|---|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                    |   | <p>整戰術。<br/>2.學會3對3籃球比賽的運作方式。</p>            | <p>和規則。<br/>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br/>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br/>2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。<br/>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。<br/>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br/>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br/>3d-IV-3 應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。</p> | <p>動作組合及團隊戰術。</p>                      | <p>賽練習活動。<br/>2.實作:戰術執行後是否能透過影像資料分析, 提升團隊進攻效率。</p> | <p>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。<br/>【人權教育】<br/>人J5 了解社會上有不同的群體和文化, 尊重並欣賞其差異。<br/>【生涯規劃教育】<br/>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |
| <p>第十一週<br/>11/09~11/15</p> | <p>第二篇不可不知的性<br/>第二章揭開「性」的真實面紗</p> | 1 | <p>1有效應用辨識技巧, 加以澄清錯誤的性觀念。<br/>2具備辨識色情媒體資</p> | <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br/>3b-IV-3 熟悉大</p>                                                                                                                                                                              | <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立, 色情的辨識與媒體色情訊息</p> | <p>1.問答:能說出預防登革熱的方法。<br/>2.觀察:能確實做到預防登革熱的傳</p>     | <p>【性別平等教育】<br/>性J7 解析各種媒體所傳遞</p>                                                                                      |

|                     |                   |   |                                                                                                                     |                                                                                                                                     |                            |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |
|---------------------|-------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                   |   | 訊的批判能力。                                                                                                             | 部份的決策與批判技能。                                                                                                                         | 的批判能力。                     | 染。<br>3.發表:能主動積極發表自己的想法。<br>4.討論:能認真討論預防肺結核的方法。<br>5.觀察:能確實做到預防肺結核傳染的方法。<br>6.發表:能主動積極發表自己的想法。                                   | 的性別迷思、偏見與歧視。                                                                                                                       |
| 第十一週<br>11/09~11/15 | 第五篇玩球樂趣多<br>第二章排球 | 2 | 1.透過影片欣賞,讓學生了解肩上發球在比賽中的重要性,激發學習動機及參與感。<br>2.讓學生在練習中,找到最好的拋球及擊球時機。<br>3.了解肩上漂浮發球的動作要領。<br>4.讓學生自我檢視是否已具備肩上漂浮發球的準備工作。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.問答:同學們是否能了解各式肩上發球在比賽戰術中所使用的目的。<br>2.觀察:是否認真參與活動。<br>3.觀察:是否認真參與肩上漂浮發球活動。<br>4.發表:能正確的說出肩上漂浮發球的動作要領。<br>5.實作:能依動作要領做出肩上漂浮發球的動作。 | <b>【性別平等教育】</b><br>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。<br><b>【人權教育】</b><br>人J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。<br><b>【生涯規劃教育】</b><br>涯J3 覺察自 |

|                     |                       |   |                                                                  |                                                                                                           |                            |                                                                                                             |                                                                                       |
|---------------------|-----------------------|---|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                       |   |                                                                  | 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。                                                                                    |                            |                                                                                                             | 己的能力與興趣。                                                                              |
| 第十二週<br>11/16~11/22 | 第二篇不可不知的性<br>第三章性病知多少 | 1 | 1 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。<br>2 熟悉預防性傳染病的有效方法。<br>3 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。 | 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務, 擬定健康行動策略。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。                                       | Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。  | 1.觀察:能確實做到預防腸病毒的方法。<br>2.發表:能主動積極發表自己的想法。<br>3.實作:能確實正確洗手。<br>4.觀察:能確實做到預防病毒性肝炎傳染的方法。<br>5.發表:能主動積極發表自己的想法。 | 【性別平等教育】<br>性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。                                                 |
| 第十二週<br>11/16~11/22 | 第五篇玩球樂趣多<br>第二章排球     | 2 | 1.讓學生在連續發球練習中, 找到最好的拋球及擊球點。<br>2.讓學生在循環練習中, 學會比賽基本運作模式。          | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>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 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.觀察:是否認真參與肩上漂浮發球活動。<br>2.實作:能掌握肩上漂浮發球技巧, 控制直、斜線發球的落點位置。                                                    | 【性別平等教育】<br>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。<br>【人權教育】<br>人J5 了解社會上有不同的群體和文化, 尊重並欣賞其 |

|                     |                       |   |                                                                  |                                                                                                             |                            |                                                                                        |                                                                                                        |
|---------------------|-----------------------|---|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                       |   |                                                                  | 能。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。                                                       |                            |                                                                                        | 差異。<br><b>【生涯規劃教育】</b><br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。                                                              |
| 第十三週<br>11/23~11/29 | 第二篇不可不知的性<br>第三章性病知多少 | 1 | 1 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。<br>2 熟悉預防性傳染病的有效方法。<br>3 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。 | 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務, 擬定健康行動策略。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。                                         | Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。  | 1.觀察:是否能認真聆聽。<br>2.發表:是否能說出菸對身體的影響。                                                    | <b>【性別平等教育】</b><br>性J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。                                                           |
| 第十三週<br>11/23~11/29 | 第五篇玩球樂趣多<br>第二章排球     | 2 | 1.能熟練的控制肩上漂浮發球的方向及落點。<br>2.了解肩上漂浮發球的特性, 在9人制排球比賽中擬定發球策略。         | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>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。 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.發表:能說出肩上漂浮發球在比賽中策略及運用。<br>2.觀察:知道如何與他人溝通合作從比賽中獲得勝利。<br>3.實作:能在活動或比賽中, 熟練的使用肩上漂浮發球技術。 | <b>【性別平等教育】</b><br>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。<br><b>【人權教育】</b><br>人J5 了解社會上有不同的群體和文化, 尊重並欣賞其差異。 |

|                     |                              |   |                                                                                                                                                |                                                                                                                                  |                            |                                                                                                                           |                                                                                                  |
|---------------------|------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                              |   |                                                                                                                                                | 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。                                                                                  |                            |                                                                                                                           | 【生涯規劃教育】<br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。                                                                      |
| 第十四週<br>11/30~12/06 | 第二篇不可不知的性<br>第三章性病知多少(第二次段考) | 1 | 1 探究造成性傳染病的危險因子及對健康的影響。<br>2 熟悉預防性傳染病的有效方法。<br>3 願意進行愛滋關懷以及倡議宣導。                                                                               | 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。                                                               | Db-IV-8 愛滋病及其他性病的預防方法與關懷。  | 1.觀察:是否能熱烈的參與討論。<br>2.問答:是否能夠思辨吸菸所付出的代價,並堅定拒菸立場。                                                                          | 【人權教育】<br>人J6 正視社會中的各種歧視,並採取行動來關懷與保護弱勢。                                                          |
| 第十四週<br>11/30~12/06 | 第五篇玩球樂趣多<br>第三章羽球(第二段考)      | 2 | 1.瞭解羽球後場區域擊球與高擊球的關聯。<br>2.認識後場高擊球在羽球中的重要性。<br>3.體驗高擊球動作揮擊的感覺。<br>4.運用不同丟擲力量、角度瞭解可產生的效果。<br>5.認識與學會長球技術。<br>6.認識與學會殺球技術。<br>7.能分辨殺球與長球動作要領的不同處。 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>4d-IV-1 發展適 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.說明:學生能夠了解何謂羽球後場、什麼是高擊球。<br>2.實作:學生能夠做出高手丟羽球的動作。<br>3.觀察:完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。<br>4.實作:學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效益。<br>5.觀察:是否能夠 | 【性別平等教育】<br>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。<br>【人權教育】<br>人J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。<br>【生涯規劃教 |

|                             |                              |   |                                                                                              |                                                                                                         |                                                                        |                                                                                                                                      |                                                                                  |
|-----------------------------|------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                              |   |                                                                                              | 合個人之專項運動技能。                                                                                             |                                                                        | <p>熱烈參與活動與討論。</p> <p>6.實作：學生能依動作要領成功擊出長球。</p> <p>7.實作：學生能依動作要領成功擊出殺球。</p> <p>8.觀察：是否能夠與同儕合作並熱烈參與活動。</p> <p>9.實作：完成紀錄表並寫下優點或改進建議。</p> | <p><b>育】</b></p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p>                                          |
| <p>第十五週<br/>12/07~12/13</p> | <p>第三篇食在有健康<br/>第一章吃出好健康</p> | 1 | <p>1.讓學生省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。</p> <p>2.讓學生自我監督三餐，進行健康的外食行動。</p> <p>3.讓學生持續地執行減少食品中毒風險的行動。</p> | <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> | <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p> | <p>1.觀察：是否能熱烈的參與討論。</p> <p>2.問答：是否能說出尼古丁戒斷的症狀有哪些。</p> <p>3.問答：是否能說出幫助青少年戒菸的策略有哪些。</p>                                                | <p><b>【生命教育議題】</b>生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> |
| <p>第十五週<br/>12/07~12/13</p> | <p>第五篇玩球樂趣多<br/>第三章羽球</p>    | 2 | <p>1.認識與學會切球技術。</p> <p>2.能分辨切球與長球、殺球動作要領的不同處。</p>                                            | <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p>                                                    | <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>                                      | <p>1.實作：學生能依動作要領成功擊出切球。</p> <p>2.觀察：學生能在練習活動中積極認</p>                                                                                 | <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性J4 認識身體自主權相關議題，維護自</p>                                |

|                     |                      |   |                                                                                                                          |                                                                                                  |                                                             |                                                                                                                                               |                                                                                                       |
|---------------------|----------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                      |   | 3.運用影像記錄立即回放, 反思自己的動作技能。<br>4.熟練高擊球技術。<br>5.瞭解長球、殺球與切球的球路特性與可能落點。<br>6.學習運用長球、殺球與切球的球路特性組合擊球。<br>7.瞭解場地位置與長球、殺球、切球的使用時機。 | 2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 |                                                             | 真參與。<br>3.實作:學生能完成拍攝立即觀看。<br>4.觀察:是否能夠熱烈參與活動。<br>5.實作:能了解組合方式的用意, 完成表格。<br>6.實作:對戰紀錄。<br>7.觀察:學生能在練習活動中積極認真參與。<br>8.發表:學生能從進攻方與防守方的角度說出擊球的策略。 | 己與尊重他人的身體自主權。<br><b>【人權教育】</b><br>人J5 了解社會上有不同的群體和文化, 尊重並欣賞其差異。<br><b>【生涯規劃教育】</b><br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |
| 第十六週<br>12/14~12/20 | 第三篇食在有健康<br>第一章吃出好健康 | 1 | 1.讓學生省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。<br>2.讓學生自我監督三餐, 進行健康的外食行動。<br>3.讓學生持續地執行減少食品中毒風險的行動。                                           | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>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。<br>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。        | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。<br>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 | 1.問答:能分享酒駕相關資訊。<br>2.觀察:用心蒐集相關資料。                                                                                                             | <b>【生命教育議題】</b> 生J5 覺察生活中的各種迷思, 在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨, 尋求解決之道。                          |
| 第十六週<br>12/14~12/20 | 第五篇玩球樂趣多<br>第四章棒球    | 2 | 1.藉由情境了解棒球好球區, 進而提升打擊技能。                                                                                                 | 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。                                                                        | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。                                      | 1.認知:能充分了解棒球好球區範圍。                                                                                                                            | <b>【性別平等教育】</b><br>性J4 認識身                                                                            |

|                     |                      |   |                                                                                              |                                                                                                            |                                                                        |                                                                                                       |                                                                                                                                         |
|---------------------|----------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                      |   | <p>2.藉由打擊活動,提升打擊技能。</p> <p>3.引導學生了解接滾地球技術,並藉由接滾地球了解接球動作要領。</p>                               | <p>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。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> | Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。                                           | <p>2.情意:尊重同學對於好球帶的判斷,並互相學習判斷方式。</p> <p>3.情意:認真參與練習活動。</p> <p>4.認知:能指出打擊動作要領。</p> <p>5.技能:能做出揮棒動作。</p> | <p>體自主權相關議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |
| 第十七週<br>12/21~12/27 | 第三篇食在有健康<br>第一章吃出好健康 | 1 | <p>1.讓學生省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。</p> <p>2.讓學生自我監督三餐,進行健康的外食行動。</p> <p>3.讓學生持續地執行減少食品中毒風險的行動。</p> | <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>    | <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p> | <p>1.問答:能具體說出檳榔對身體健康的影響。</p> <p>2.觀察:用心蒐集相關資料。</p> <p>3.問答:能具體說出檳榔對身體健康的影響。</p> <p>4.觀察:用心蒐集相關資料。</p> | <p><b>【生命教育議題】</b>生J5 覺察生活中的各種迷思,在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨,尋求解決之道。</p>                                                        |
| 第十七週<br>12/21~12/27 | 第五篇玩球樂趣多<br>第四章棒球    | 2 | <p>1.引導學生了解接滾地球技術,並藉由接滾地球了解接球動作要領。</p>                                                       | <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>                                                                           | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。                                                 | <p>1.情意:認真參與練習活動。</p> <p>2.認知:能說出接</p>                                                                | <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性J4 認識身</p>                                                                                                   |

|                     |                      |   |                                                                                                            |                                                                                                                     |                                                             |                                                                                            |                                                                                                                  |
|---------------------|----------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                      |   | 2.引導學生了解接高飛球技術，並藉由接高飛球了解接球動作要領。                                                                            | 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。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。                         | Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。                                | 滾地球動作要領。<br>3.技能：能做出接滾地球動作表現。<br>4.情意：參與三人制棒球活動。<br>5.認知：能說出跑壘方法與攻略。<br>6.技能：活動中能綜合運用所學技能。 | 體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。<br><b>【人權教育】</b><br>人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br><b>【生涯規劃教育】</b><br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |
| 第十八週<br>12/28~01/03 | 第三篇食在有健康<br>第二章食安面面觀 | 1 | 1.學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安性。<br>2.知道如何正確處理食材。<br>3.認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。<br>4.解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續地 | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。<br>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 | 1.觀察：是否能熱烈的參與討論。<br>2.問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。                                                   | <b>【生命教育議題】</b> 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。                                       |

|                     |                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                     |                      |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                            |
|---------------------|-------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                   |   | 5.認識食品添加物的作用。                                                                                                                                                                                                                                             | 執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                                                                                                                                                                                   |                      |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                            |
| 第十八週<br>12/28~01/03 | 第六篇運動樣樣行<br>第一章田賽 | 2 | 1.認識跳躍在生活中的重要性及運用方式。<br>2.瞭解跳躍在各項運動中的運用範疇。<br>3.瞭解並能操作立定跳遠的動作，從中引導學生體會動作過程中身體的感受。<br>4.透過活動瞭解雙手助擺的重要性。<br>5.透過活動的規劃，能自行蒐集資訊或觀摩他組的設計，進而瞭解並嘗試做出跳躍的多樣性。<br>6.活動中能展現自我挑戰精神，也能鼓勵及包容他人。<br>7.能瞭解提升助跑速度的重要性。<br>8.能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。<br>9.能了解並做出起跳動作的動作要領。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適 | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1.說明：學生能夠清楚了解立定跳遠的動作要領。<br>2.問答：學生能說出立定跳遠的要領，並觀察同學的動作比較出差異性。<br>3.實作：學生能做出立定跳遠的動作。<br>4.實作：學生能在手持重物擺臂下，立定跳遠跳出更遠的距離。<br>5.問答：學生能感受並說出手持重物及徒手的立定跳遠之間的差異性。<br>6.觀察：是否能透過教師示範及資料蒐集，合作設計出的跳躍多樣組合動作。<br>7.觀察：學生是否能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。 | <b>【性別平等教育】</b><br>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。<br><b>【人權教育】</b><br>人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br><b>【生涯規劃教育】</b><br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |

|                     |                      |   |                                                                                                                             |                                                                                                                                      |                                                             |                                                                                      |                                                                                 |
|---------------------|----------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                      |   |                                                                                                                             | 合個人之專項運動技能。                                                                                                                          |                                                             |                                                                                      |                                                                                 |
| 第十九週<br>01/04~01/10 | 第三篇食在有健康<br>第二章食安面面觀 | 1 | 1.學生能了解各類標章的意義,並透過標章了解食材履歷及安性。<br>2.知道如何正確處理食材。<br>3.認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。<br>4.解讀食品標示內容,以選擇合乎自己需求的食品。<br>5.認識食品添加物的作用。 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。<br>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 | 1.觀察:是否能熱烈的參與討論。<br>2.問答:是否能說出各種成癮藥物的影響。                                             | <b>【生命教育議題】</b> 生J5 覺察生活中的各種迷思,在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨,尋求解決之道。      |
| 第十九週<br>01/04~01/10 | 第六篇運動樣樣行<br>第一章田賽    | 2 | 1.能瞭解提升助跑速度的重要性。<br>2.能跑出助跑之三個時期的速度與做出身體姿勢的控制。<br>3.能了解並做出起跳動作的動作要領。<br>4.能瞭解起跳時,身體爆發力的重要性,並做出抗阻力的起跳動作。<br>5.能瞭解用力踩蹬起跳      | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自                                      | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。                                        | 1.說明:學生能夠清楚了解跳遠規則。<br>2.發表:學生透過影片能看懂並說出對規則的認識,進而能發現問題並解決。<br>3.說明:活動中學生能了解並自行調整角錐距離。 | <b>【性別平等教育】</b> 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。<br><b>【人權教育】</b> 人J5 了解社會上有不同的 |

|  |  |  |                                                                  |                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                      |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>製造出來的高度之重要性並能做出空中平衡動作。</p> <p>6.能理解空中走步式的動作要領並試著協調做出連貫動作。</p> | <p>信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> |  | <p>4.實作：能在活動中跑出流暢的助跑節奏、速度及做出身體姿勢的控制。</p> <p>5.實作：能做出雙臂協調向上帶動及單腳起跳動作，並能借助拍球來體會到空中時間。</p> <p>6.觀察：覺察同學動作缺失並能幫助同學調整動作。</p> <p>7.實作：能依動作要領做出起跳動作及空中走步式動作。</p> <p>8.觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p> <p>9.實作：能在椅子上做出平衡身體的動作。</p> <p>10.實作：能正確地做出落地動作。</p> <p>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。</p> <p>12.觀察：學生能在成果發表中欣賞同</p> | <p>群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|

|                     |                        |   |                                                                                                                             |                                                                                                                                      |                                                             |                                          |                                                                                       |
|---------------------|------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                        |   |                                                                                                                             |                                                                                                                                      |                                                             | 學，能肯定讚賞他人。                               |                                                                                       |
| 第二十週<br>01/11~01/17 | 第三篇食在有健康<br>第二章食安面面觀   | 1 | 1.學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安性。<br>2.知道如何正確處理食材。<br>3.認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。<br>4.解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。<br>5.認識食品添加物的作用。 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。<br>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 | 1.觀察：是否能熱烈的參與討論。<br>2.問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。 | <b>【生命教育議題】</b> 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。            |
| 第二十週<br>01/11~01/17 | 第六篇運動樣樣行<br>第二章民俗運動—跳繩 | 2 | 1.了解跳繩的效益，增加運動參與意願。<br>2.了解跳繩的技能概念和迴旋方式。<br>3.能表現不同的跳繩迴旋技能。<br>4.了解跳繩的技能概念和迴旋方式。<br>5.能表現不同的跳繩迴旋技能。                         | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>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。                                                   | 1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。<br>1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。                | 觀察<br>實作                                 | <b>【性別平等教育】</b><br>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。<br><b>【人權教育】</b><br>人J5 了解社會上有不同的 |

|                      |                               |   |                                                                                                                             |                                                                                                                                      |                                                             |                                                                   |                                                       |
|----------------------|-------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                      |                               |   |                                                                                                                             | 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。                                                                                                           |                                                             |                                                                   | 群體和文化，尊重並欣賞其差異。<br><b>【生涯規劃教育】</b><br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。 |
| 第二十一週<br>01/18~01/21 | 第三篇食在有健康<br>第二章食安面面觀(第三次段考)   | 1 | 1.學生能了解各類標章的意義，並透過標章了解食材履歷及安性。<br>2.知道如何正確處理食材。<br>3.認識食品加工的作用、目的及選購加工食品的注意事項。<br>4.解讀食品標示內容，以選擇合乎自己需求的食品。<br>5.認識食品添加物的作用。 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。<br>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 | 1.觀察：是否能熱烈的參與討論。<br>2.問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。<br>3.問答：是否能說出毒品的戒治方式有哪些。 | <b>【環境教育】</b><br>環J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。    |
| 第二十一週<br>01/18~01/21 | 第六篇運動樣樣行<br>第二章民俗運動—跳繩(第三次段考) | 2 | 1.了解跳繩的技能概念和手部變化概念。<br>2.能表現不同的手臂交叉跳繩技能。                                                                                    | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原                                                                                          | 1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。<br>1c-IV-2 民俗運動個人或團隊                   | 觀察<br>實作                                                          | <b>【性別平等教育】</b><br>性J4 認識身體自主權相關                      |

|  |  |  |                                                                                                        |                                                                                      |            |                                                                                                                             |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>3.體驗不同形式的跳繩運動,擬定課後運動參與的計畫。</p> <p>4.能主動參與跳繩運動,提升個人體適能。</p> <p>5.能表現和創作進階性跳繩技能,展演雙人和多人的花式跳繩組合動作。</p> | <p>理。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> | <p>展演。</p> | <p>議題,維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【人權教育】</b><br/>人J5 了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b><br/>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p> |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 臺南市立北區文賢國民中學114學年度第二學期八年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

| 教材版本               | 翰林版                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 實施年級<br>(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               | 健康教育<br>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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                    |                                           |                                  |                |                                |
|                    | 體育<br>除了加深籃球、排球、桌球、足球、游泳、體操的技術教學, 也提供了運動時要注意的營養及自行車知識。在選授課程的部分, 這次則教授了「立式划槳」, 希望同學在從事體育活動時, 能有更多更有趣的選擇。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                                    |                                           |                                  |                |                                |
| 該學習階段<br>領域核心素養    | 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。<br>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題。<br>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。<br>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。<br>健體-J-B3 具備審美與表現的能力, 了解運動與健康在美學上的特質與表現方式, 以增進生活中的豐富性與美感體驗。<br>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識, 並主動參與公益團體活動, 關懷社會。<br>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度, 並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。<br>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養, 關心本土與國際體育與健康議題, 並尊重與欣賞其間的差異。 |                 |                                    |                                           |                                  |                |                                |
| 課程架構脈絡             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                                    |                                           |                                  |                |                                |
| 教學期程               | 單元與活動名稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 節數              | 學習目標                               | 學習重點                                      |                                  | 評量方式<br>(表現任務) | 融入議題<br>實質內涵                   |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                                    | 學習表現                                      | 學習內容                             |                |                                |
| 第一週<br>02/08~02/14 | 第一篇生命的旅程<br>第一章新生命的喜悅                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1               | 1.讓學生認識懷孕的生理變化。<br>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。<br>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<br>發表       | 【家庭教育】<br>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<br>02/08~02/14 | 第四篇青春的躍動<br>第一章運動營養   | 2 | 1.透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。<br>2.了解運動營養的定義及內容。 | 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。     | Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 | 問答<br>說明       | 【安全教育】<br>安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 |
| 第二週<br>02/15~02/21 | 第一篇生命的旅程<br>第一章新生命的喜悅 | 0 | 1.讓學生認識懷孕的生理變化。<br>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。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | 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<br>發表<br>實作 | 【家庭教育】<br>家J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 |
| 第二週<br>02/15~02/21 | 第四篇青春的躍動<br>第一章運動營養   | 0 | 1.透過生活實例探討運動表現與運動營養的相關性。<br>2.了解運動營養的定義及內容。 | 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。     | Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 | 問答<br>說明       | 【安全教育】<br>安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 |
| 第三週<br>02/22~02/28 | 第一篇生命的旅程<br>第一章新生命的喜悅 | 1 | 1.讓學生認識懷孕的生理變化。<br>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。                                 | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優         | 觀察<br>發表       | 【家庭教育】<br>家J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。 |

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

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

|                    |                            |   |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                         |          |                                         |
|--------------------|----------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------|-----------------------------------------|
|                    |                            |   |                                                                                                                                                                   | 進健康的行動，<br>並反省修正。                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                         |          |                                         |
| 第五週<br>03/08~03/14 | 第五篇運動大進擊<br>第一章籃球～<br>固若金湯 | 2 | 1.透過趣味影片欣賞，<br>讓學生了解防守技術<br>在比賽場上的重要性，<br>激發學習動機及參與<br>感。<br>2.學會防守基本動作要<br>領。<br>3.讓學生在練習中，找<br>到最好的防守姿勢與<br>動作。<br>4.了解防守移動步法基<br>本動作要領。<br>5.讓學生認識合法的防<br>守觀念。 | 1c-IV-1 了解各<br>項運動基礎原理<br>和規則。<br>1d-IV-1 了解各<br>項運動技能原<br>理。<br>1d-IV-3 應用運<br>動比賽的各項策<br>略。<br>2c-IV-2 表現利<br>他合群的態度，<br>與他人理性溝通<br>與和諧互動。<br>3c-IV-1 表現局<br>部或全身性的身<br>體控制能力，發<br>展專項運動技<br>能。<br>3d-IV-1 運用運<br>動技術的學習策<br>略。<br>3d-IV-2 運用運<br>動比賽中的各種<br>策略。<br>3d-IV-3 應用思<br>考與分析能力，<br>解決運動情境的<br>問題。 | Hb-IV-1 陣地<br>攻守性球類運<br>動動作組合及<br>團隊戰術。 | 提問<br>觀察 | <b>【品德教育】</b><br>品J8 理性溝<br>通與問題解<br>決。 |

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

|                    |                            |   |                                                                    |                                                                                                                                                                                          |                                                         |    |                                                         |
|--------------------|----------------------------|---|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------|
|                    |                            |   | 板球動作要領。                                                            | 略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 |                                                         |    |                                                         |
| 第七週<br>03/22~03/28 | 第一篇生命的旅程<br>第三章樂活老化(第一次段考) | 1 | 1.能讓學生認識老化的特徵。<br>2.讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。<br>3.讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。                                                                                                                                  | Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。<br>Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康 | 觀察 | <b>【生命教育】</b><br>生J2 探討完整的人的各個面向, 包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境 |

|                    |                                   |   |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |                                            |                |                                                              |
|--------------------|-----------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------|
|                    |                                   |   | 資本。                                                                                                                                     | 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。                                                                                                                                                | 指標的改善策略。<br>Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 |                | 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。 |
| 第七週<br>03/22~03/28 | 第五篇運動大進擊<br>第一章籃球～<br>固若金湯(第一次段考) | 2 | 1.從防守情境中, 了解強弱邊無球防守的協防觀念。<br>2.能實際執行強弱邊無球防守協防戰術。<br>3.了解一、二、三線協防觀念, 並能實際執行戰術的要求。<br>4.從3對3攻防實戰演練中, 了解協防的動作及觀念。<br>5.學習如何檢討改進、調整協防戰術與觀念。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。                | 觀察<br>發表<br>實作 | <b>【品德教育】</b><br>品J8 理性溝通與問題解決。                              |

|                    |                     |   |                                                                       |                                                                                        |                                                                                                   |          |                                                                                                                         |
|--------------------|---------------------|---|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                     |   |                                                                       | 略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 |                                                                                                   |          |                                                                                                                         |
| 第八週<br>03/29~04/04 | 第一篇生命的旅程<br>第三章樂活老化 | 1 | 1.能讓學生認識老化的特徵。<br>2.讓學生明白健康狀態影響因素與平均餘命的關係。<br>3.讓學生檢視自己的生活型態儲備健康老化資本。 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。      | Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。<br>Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。<br>Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。 | 觀察<br>發表 | <b>【生命教育】</b><br>生J2 探討完整的人的各個面向, 包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往, 理解人的主體能動性, 培養適切的自我觀。<br>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。 |
| 第八週<br>03/29~04/04 | 第五篇運動大進擊<br>第二章排球～  | 2 | 1.透過影片欣賞, 引導學生觀看各隊扣球技                                                 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理                                                                     | Ha-IV-1 網／牆性球類運動                                                                                  | 提問<br>發表 | <b>【品德教育】</b><br>品J8 理性溝                                                                                                |

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

|                    |                            |   |                                                                                             |                                                                                                                                                           |                            |                |                                                                 |
|--------------------|----------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------|
|                    |                            |   |                                                                                             |                                                                                                                                                           |                            |                | 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<br>04/05~04/11 | 第五篇運動大進擊<br>第二章排球～<br>攻其不備 | 2 | 1.讓學生在練習中，找到最好的助跑起跳動作及位置。<br>2.學會助跑起跳，伸臂用手掌包覆住目標球體。<br>3.能在空中完成揮臂擊球動作。<br>4.學會扣球技術中的落地動作要領。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 觀察<br>發表<br>實作 | <b>【品德教育】</b><br>品J8 理性溝通與問題解決。                                 |

|                    |                        |   |                                                                                                        |                                                                                                     |                             |                |                                                     |
|--------------------|------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------|-----------------------------------------------------|
|                    |                        |   |                                                                                                        | 3d-IV-3 應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。<br>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。                                             |                             |                |                                                     |
| 第十週<br>04/12~04/18 | 第二篇沉默的殺手<br>第一章慢性病(一)  | 1 | 1.讓學生了解慢性病對健康的威脅。<br>2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。                                                         | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。           | Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 | 觀察<br>發表       | <b>【生命教育】</b><br>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<br>04/12~04/18 | 第五篇運動大進擊<br>第二章排球～攻其不備 | 2 | 1.學會自拋自扣動作要領。<br>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。<br>3.學會個人扣球技術自主訓練動作要領。<br>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。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度, 與他人理性溝通 | Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。  | 提問<br>觀察<br>實作 | <b>【品德教育】</b><br>品J8 理性溝通與問題解決。                     |

|                                |                                       |   |                                                                   |                                                                                                                                          |                                    |               |                                                               |
|--------------------------------|---------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
|                                |                                       |   |                                                                   | <p>與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> |                                    |               |                                                               |
| <p>第十一週</p> <p>04/19~04/25</p> | <p>第二篇沉默的殺手</p> <p>第一章慢性病(一)</p>      | 1 | <p>1.讓學生了解慢性病對健康的威脅。</p> <p>2.讓學生探究常見的慢性病如惡性腫瘤、心血管疾病。</p>         | <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>                                 | <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。</p> | <p>觀察發表</p>   | <p><b>【生命教育】</b></p> <p>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。</p> |
| <p>第十一週</p> <p>04/19~04/25</p> | <p>第五篇運動大進擊</p> <p>第三章桌球～正、反手結合技術</p> | 2 | <p>1.認識與了解桌球抽球的原理。</p> <p>2.能分辨抽球與平擊球的差異性。</p> <p>3.了解正手抽球動作關</p> | <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身</p>                                                                                     | <p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>  | <p>說明問答實作</p> | <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品J8 理性溝通與問題解決。</p>                    |

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

|                                |                                               |   |                                                                |                                                                                                                                                                    |                                                                              |                               |                                            |
|--------------------------------|-----------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|
|                                |                                               |   | <p>2.讓學生檢視自己家族的慢性病史。</p> <p>3.讓學生為預防慢性病實踐健康生活習慣。</p>           | <p>擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>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。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> | <p>治策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。</p> |                               | <p>無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</p>                |
| <p>第十三週</p> <p>05/03~05/09</p> | <p>第五篇運動大進擊</p> <p>第三章桌球～</p> <p>正、反手結合技術</p> | 2 | <p>1.能善用正、反手結合技術並結合腳步的移動實際比賽。</p> <p>2.能透過賽前策略與賽後檢討分析比賽情境。</p> | <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>                                                                  | <p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>                                            | <p>觀察</p> <p>實作</p> <p>行動</p> | <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品J8 理性溝通與問題解決。</p> |
| <p>第十四週</p> <p>05/10~05/16</p> | <p>第二篇沉默的殺手</p> <p>第二章慢性病(二)(第二</p>           | 1 | <p>1.讓學生了解糖尿病、腎臟病的成因及嚴重</p>                                    | <p>1a-IV-3評估內在與外在的行為</p>                                                                                                                                           | <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病</p>                                                     | <p>觀察</p> <p>發表</p>           | <p><b>【生命教育】</b></p> <p>生J3 反思生</p>        |

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

|  |  |  |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |
|--|--|--|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  | <p>體會護球重要性。</p> | <p>能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運</p> |  |  |  |
|--|--|--|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|                     |                            |   |                                                                           |                                                                                                                                     |                                                                                          |                |                                                                                 |
|---------------------|----------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                            |   |                                                                           | 動技能。                                                                                                                                |                                                                                          |                |                                                                                 |
| 第十五週<br>05/17~05/23 | 第三篇即刻救援<br>第一章急救最前線        | 1 | 1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機,了解安全的重要。<br>2.讓學生熟悉事故傷害處理技巧及傷口照護。<br>3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。                                          | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。                                                    | 觀察<br>發表<br>問答 | <b>【安全教育】</b><br>安J2 判斷常見的事故傷害。<br>安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 |
| 第十五週<br>05/17~05/23 | 第五篇運動大進擊<br>第四章足球～<br>群起而攻 | 2 | 1.藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度,並了解不同位置的移動作為。<br>2.藉由跑位接應提升八字傳球的順暢度,並了解不同位置的移動作為。      | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。<br>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。<br>2c-IV-1 展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。<br>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 認知<br>情意<br>技能 | <b>【生涯規劃教育】</b><br>涯J3 覺察自己的能力與興趣。<br><b>【品德教育】</b><br>品J8 理性溝通與問題解決。           |

|                     |                     |   |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                |          |                                 |
|---------------------|---------------------|---|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------|---------------------------------|
|                     |                     |   |                                                      | <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> |                                |          |                                 |
| 第十六週<br>05/24~05/30 | 第三篇即刻救援<br>第一章急救最前線 | 1 | <p>1.讓學生能夠評估生活中的潛在危機，了解安全的重要。</p> <p>2.讓學生熟悉事故傷害</p> | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。                                                                                                                                                                                                                    | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急 | 問答<br>觀察 | <b>【安全教育】</b><br>安J11 學習創傷救護技能。 |

|                     |                      |   |                                            |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                       |                |                                                 |
|---------------------|----------------------|---|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------|
|                     |                      |   | 處理技巧及傷口照護。<br>3.讓學生熟練止血法及簡易包紮技巧。           | 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求, 尋求解決的健康技能和生活技能。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。                                                                                                                                               | 救技術之演練。                                                                                                               |                |                                                 |
| 第十六週<br>05/24~05/30 | 第六篇大家動起來<br>第一章游泳~仰式 | 2 | 1.藉由情境認識仰泳自救的重要性。<br>2. 藉由仰式划手與換氣, 進行仰泳練習。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險, 維護安全的運動情境。<br>1b-IV-3因應生活情境的健康需求, 尋求解決的健康技能和生活技能。<br>3a-IV-1精熟的操作健康技能。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>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 | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。<br>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。<br>Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。 | 認知<br>情意<br>技能 | <b>【海洋教育】</b><br>海J1 參與多元海洋休閒與水域活動, 熟練各種水域求生技能。 |

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

|                     |                     |   |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                       |          |                           |
|---------------------|---------------------|---|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------|
|                     |                     |   |                      | <p>活情境的健康需求, 尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力, 解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫, 實際參與身體活動。</p> | <p>救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p> |          |                           |
| 第十八週<br>06/07~06/13 | 第三篇即刻救援<br>第二章心肺復甦術 | 1 | 1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技                                                                                                                                                                                                                                                     | Ba-IV-3 緊急情境處理與止                                                      | 觀察<br>分享 | <b>【安全教育】</b><br>安J10 學習心 |

|                     |                      |   |                                                             |                                                                                                                                       |                                                                                                       |                |                                                |
|---------------------|----------------------|---|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------|
|                     |                      |   | 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。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>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。<br>4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | 血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。                                                                                 |                | 肺復甦術及AED的操作。                                   |
| 第十八週<br>06/07~06/13 | 第六篇大家動起來<br>第一章游泳~仰式 | 2 | 1.為加強划水軌跡，可藉由單臂攀繩練習，提升仰式划手軌跡穩定度。<br>2.運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。<br>3a-IV-1精熟的操作健康技能。                        | Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。<br>Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。<br>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。<br>Gb-IV-2 游泳 | 認知<br>情意<br>技能 | <b>【海洋教育】</b><br>海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 |

|                             |                             |   |                                                         |                                                                                                                                                                                                          |                                              |          |                                               |
|-----------------------------|-----------------------------|---|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                             |                             |   |                                                         | <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | 前進25公尺(需換氣5次以上)。                             |          |                                               |
| <p>第十九週<br/>06/14~06/20</p> | <p>第三篇即刻救援<br/>第二章心肺復甦術</p> | 1 | <p>1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。</p> <p>2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。</p> | <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p>                                                                                                                                  | <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。</p> | 觀察<br>分享 | <p><b>【安全教育】</b><br/>安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。</p> |

|                             |                           |   |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                         |                          |                         |                                                |
|-----------------------------|---------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------------------------------|
|                             |                           |   |                                                                                                                                                                                                                     | <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>                                                                                  |                          |                         |                                                |
| <p>第十九週<br/>06/14~06/20</p> | <p>第六篇大家動起來<br/>第二章體操</p> | 2 | <p>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。</p> <p>2.瞭解競技體操比賽的種類與評分標準。</p> <p>3.瞭解平衡木的動作要領。</p> <p>4.能做出平衡木不同方式的走動。</p> <p>5.學生能嘗試做出平衡木各項動作。</p> <p>6.學生能展現有自主決定的能力，能設計個人組合動作。</p> <p>7.學生能綜合技術，成功且流暢地展現平衡木組合動作。</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2 發展動</p> | <p>1a-IV-2 器械體操動作組合。</p> | <p>認知<br/>情意<br/>技能</p> | <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯J6 建立對於未來生涯的願景。</p> |

|                     |                            |   |                                                                                   |                                                                                                                                                          |                                       |                |                                       |
|---------------------|----------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------|---------------------------------------|
|                     |                            |   |                                                                                   | 作創作和展演的技巧, 展現個人運動潛能。                                                                                                                                     |                                       |                |                                       |
| 第二十週<br>06/21~06/27 | 第三篇即刻救援<br>第二章心肺復甦術(第三次段考) | 1 | 1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。<br>2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。                                      | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>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。<br>4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。 | 觀察<br>分享       | <b>【安全教育】</b><br>安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。 |
| 第二十週<br>06/21~06/27 | 第六篇大家動起來<br>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, 引導學生能對體操運動具備欣賞的能力。<br>2.瞭解競技體操比賽的種類與評分標準。<br>3.瞭解平衡木的動作要領。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑                                                                                      | 1a-IV-2 器械體操動作組合。                     | 認知<br>情意<br>技能 | <b>【生涯規劃教育】</b><br>涯J6 建立對於未來生涯的願景。   |

|                                 |                                     |   |                                                                                                                      |                                                                                                                                                               |                                              |                     |                                                  |
|---------------------------------|-------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|
|                                 |                                     |   | <p>4.能做出平衡木不同方式的走動。</p> <p>5.學生能嘗試做出平衡木各項動作。</p> <p>6.學生能展現有自主決定的能力,能設計個人組合動作。</p> <p>7.學生能綜合技術,成功且流暢地展現平衡木組合動作。</p> | <p>戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。</p> <p>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。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。</p>                               |                                              |                     |                                                  |
| <p>第二十一週</p> <p>06/28~06/30</p> | <p>第三篇即刻救援</p> <p>第二章心肺復甦術(總複習)</p> | 1 | <p>1.讓學生明白心肺復術的使用時機、技巧。</p> <p>2.讓學生熟練操作心肺復甦術、復甦姿勢。</p>                                                              | <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-2使用精</p> | <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。</p> | <p>觀察</p> <p>分享</p> | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。</p> |

|                      |                        |   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                 |                   |                |                                     |
|----------------------|------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|-------------------------------------|
|                      |                        |   |                                                                                                                                                                                      | 確的資訊來支持自己健康促進的立場。                                                                                                                                                               |                   |                |                                     |
| 第二十一週<br>06/28~06/30 | 第六篇大家動起來<br>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欣賞的能力。<br>2.瞭解競技體操比賽的種類與評分標準。<br>3.瞭解平衡木的動作要領。<br>4.能做出平衡木不同方式的走動。<br>5.學生能嘗試做出平衡木各項動作。<br>6.學生能展現有自主決定的能力,能設計個人組合動作。<br>7.學生能綜合技術,成功且流暢地展現平衡木組合動作。 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。<br>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。<br>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧,展現個人運動潛能。 | 1a-IV-2 器械體操動作組合。 | 認知<br>情意<br>技能 | <b>【生涯規劃教育】</b><br>涯J6 建立對於未來生涯的願景。 |